وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية

كليّة العلوم الاجتماعيّة والإنسانيّة

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

تخصص: علم النفس المدرسي

قلق المستقبل عند المتأخرات عن الزواج وعلاقته بجودة الحياة

دراسة ميدانية على عينة من العاملات في قطاع التربية بمدينة

مذكّرة مقدّمة لاستكمال متطلّبات نيل شهادة الماستر

من اعداد الطالبة:

البرج نور البتول

من اشراف الأستاذة:

د. جعرير سليمة

الموسم الجامعي:

1443ه / 1444ه - 2022م / 2023م

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة غرداية
كليّة العلوم الاجتماعيّة والإنسانيّة
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا
تخصص: علم النفس المدرسي

قلق المستقبل عند المتأخرات عن الزواج وعلاقته بجودة الحياة

دراسة ميدانية على عينة من العاملات في قطاع التربية بمدينة

مذكّرة مقدّمة لاستكمال متطلّبات نيل شهادة الماستر

من اعداد الطالبة:
البرج نور البتول

من اشراف الأستاذة:
د. جعرير سليمة

الموسم الجامعي:
1443ه / 1444ه – 2022م / 2023م

بسم الله الرحمن الرحيم

الإهداء:

بسم الله الرحمان الرحيم

وبه استعين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين

أهدي هذه الثمرة إلى التي سهرت من أجلها ليال وليال، من ربتني وأنارت دربي وأعانتني بالصلوات والدعوات، إلى أغلى إنسان في هذا الوجود أمي الحبيبة.

إلى من عمل بكد في سبيلي وعلمني معنى الكفاح والصبر وأوصلني إلى ما أنا عليه أبي العزيز أطال الله بعمرهما.

إلى إخوتي الأعزاء كل بإسمه وإلى المقربين مروة وفاطمة وخولة و الفراشة ريم

وإلى قطي عزيزي الذي ساندني في أوقات الضيق بسهره الليالي

إلى كل من يساهم بقلبه وعقله في نشر العلم والمعرفة، إلى كل الذين يقدرون المجهودات الفعالة، إلى كل الذين ينتظرون الإصدارات الجديدة في البحوث، إلى كل من يؤمن بأن العلم رسالة الوجود الخالدة التي تهدي من الظلمات إلى النور.

إلى كل طلبة دفعة 2023/2022

أهدي عملي هذا إلى كل من يحمل لي ذرة حب.

شكر وعرفان:

الحمد لله أهل الحمد والثناء والصلاة والسلام على نبينا محمد صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم.

نشكر الله سبحانه وتعالى على إحسانه وتوفيقه لنا وعلى ما أسداه الينا من نعم لا تعد ولا تحصى.

والشكر الموصول إلى الأستاذة الفضيلة جعرير سليمة على ما أسدت لي من نصح وتوجيه وإرشاد.

كما يطيب لي أن أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى كل من ساهم في مساعدتي، توجيهي وإرشادي خاصة الاساتذة، وموظفي كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

وأخيرا يسعدني أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير والعرفان لأعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم بقبول مناقشة هذه المذكرة، والحكم عليها وإثرائها بآرائهم السديدة.

وفق الله الجميع لما فيه من خير الدنيا والآخرة إنه سميع مجيد، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

فهرس المحتويات

إهداء.....	أ
شكر وعرفان.....	ب
فهرس المحتويات.....	ج
ملخص الدراسة.....	و
مقدمة	1
الجانب النظري الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1. الاشكالية	4
2. فرضيات الدراسة	8
3. أهداف الدراسة	9
4. أهمية الدراسة	9
5. مصطلحات الدراسة	10
6. الدراسات السابقة	11
الفصل الثاني: قلق المستقبل	
تمهيد	26
1. مفهوم القلق وأنواعه	27
2. أعراض القلق	29
3. مفهوم قلق المستقبل	30
4. بعض المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل	31
5. مظاهر قلق المستقبل	33
6. الأسباب المؤدية لقلق المستقبل	34
7. النظريات المفسرة لقلق المستقبل	36
8. استراتيجيات التعامل مع قلق المستقبل	39

خلاصة الفصل	41
الفصل الثالث: جودة الحياة	
تمهيد	43
1. تعريف جودة الحياة	44
2. أبعاد جودة الحياة	45
3. النظريات المفسرة لجودة الحياة	45
4. مؤشرات جودة الحياة	47
5. مقومات جودة الحياة	49
6. معيقات جودة الحياة	50
7. قياس جودة الحياة	50
خلاصة الفصل	53
الجانب التطبيقي الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
تمهيد	55
1. منهج الدراسة	56
2. حدود الدراسة	56
3. مجتمع الدراسة	56
4. الدراسة الاستطلاعية	57
5. العينة الاساسية للدراسة	58
6. ادوات جمع البيانات	60
7. الاساليب الاحصائية	70
الفصل الخامس: عرض وتفسير نتائج الدراسة	
تمهيد	72
عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى	72
عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية	73

عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة	75
عرض وتفسير نتائج الفرضية الرابعة	76
عرض وتفسير نتائج الفرضية الخامسة	77
عرض وتفسير نتائج الفرضية السادسة	79
عرض وتفسير نتائج الفرضية السابعة	80
استنتاج عام	81
التوصيات	82
قائمة المراجع	84
قائمة الملاحق	96

قائمة الأشكال

الشكل	الصفحة
الشكل رقم (01): المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل	32
شكل بياني رقم (02): تقسيم عينة الدراسة الأساسية بحسب نوع الوظيفية	59
شكل رقم (03): تقسيم عينة الدراسة الأساسية بحسب الخبرة المهنية	

قائمة الجداول

الجدول	الصفحة
الجدول رقم (01): تقسيم عينة الدراسة الاساسية بحسب نوع الوظيفية	58
الجدول رقم (02): تقسيم عينة الدراسة الاساسية بحسب الخبرة المهنية:	59
الجدول رقم (03): يوضح الصدق التمييزي لمحور القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية	64
الجدول رقم (04): يوضح الصدق التمييزي لمحور قلق الصحة قلق الموت	64
الجدول رقم (05): يوضح الصدق التمييزي لمحور القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)	65
الجدول رقم (06): يوضح الجدول رقم (06): يوضح الصدق التمييزي لمحور اليأس في المستقبل:	65
الجدول رقم (07): يوضح الصدق التمييزي لمحور الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	66
الجدول رقم (08): يوضح معامل ألفا كرونباخ الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل	66
الجدول (09) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة و الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة لدى العاملات المتأخرات عن الزواج	68

الجدول رقم (10): يوضح معامل ألفا كرونباخ الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	69
الجدول رقم 11: يوضح نتائج مستوى قلق المستقبل	72
الجدول رقم 12: يوضح نتائج مستوى جودة الحياة	74
الجدول رقم (13) يوضح العلاقة الإرتباطية بين قلق المستقبل وجودة الحياة لدى المتأخرات عن الزواج	75
الجدول رقم (14): يوضح قيمة ت لدلالة الفروق بين المتوسطات في مستوى قلق المستقبل لدى المتأخرات عن الزواج بمدينة غرداية تعزى لنوع الوظيفة تعزى لمتغير نوع الوظيفة	77
الجدول رقم (15): يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق في متوسطات درجات قلق المستقبل تعزى لمتغير الخبرة ا لمهنية	78
الجدول رقم (16): . يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق في متوسطات درجات جودة الحياةتعزى لمتغير نوع الوظيفة	79
الجدول رقم (17): يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق في متوسطات درجات جودة الحياة تعزى لمتغير الخبرة المهنية	81

قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	
الملحق رقم 01	مقياس قلق المستقبل	97
الملحق رقم 02	مقياس جودة الحياة	99
الملحق رقم03	النتائج الإحصائية للدراسة بإستخدام حزمة spss	102

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وجودة الحياة لدى المتاخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية بمدينة غرداية، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، ولتحقيق اهداف الدراسة تم تطبيق مقياس قلق المستقبل لزينب محمود شقير 2005 ومقياس جودة الحياة لبشرى عناد مبارك 2014 ،على عينة استطلاعية قوامها 30 عاملة ،وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية على العينة الاستطلاعية ،تم تطبيقها على عينة الدراسة الاساسية قدرها 100 عاملة تشمل استاذات و موظفات ادارة.

وبعد جمع البيانات وتحليلها احصائيا باستخدام برنامج الحزمة الاحصائية Spss ،وحساب معامل ارتباط بيرسون، والانحراف المعياري ،والمتوسط الحسابي، واختبار t لدلالة االفروق ،واختبارANOVA ، توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

-مستوى قلق المستقبل لدى المتاخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية بمدينة غرداية متوسط.

مستوى جودة الحياة لدى المتاخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية بمدينة غرداية متوسط.

-لا توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل و جودة الحياة لدى المتاخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية بمدينة غرداية.

-لا توجد فروق في مستوى قلق المستقبل وجودة الحياة بين العاملات في قطاع التربية تعزى لمتغيري نوع الوظيفة (استاذة/ موظفة ادارة) و الخبرة المهنية.

لا توجد فروق في مستوى قلق المستقبل وجودة الحياة بين العاملات في قطاع التربية تعزى لمتغيري نوع الوظيفة (استاذة/ موظفة ادارة) والخبرة المهنية.

الكلمات المفتاحية: المتأخرات عن الزواج ،قلق المستقبل، جودة الحياة

Study summary:

The study aimed to find out the relationship between future anxiety and the quality of life of late marriage workers working in the education sector in Ghardaia city, where the researcher used the descriptive approach, and to achieve the objectives of the study, the future anxiety scale of Zainab Mahmoud Choucair 2005 and the quality of life scale of Bushra Enad Mubarak 2014 were applied to an exploratory sample It consisted of 30 workers, and after verifying the psychometric characteristics of the exploratory sample, it was applied to the basic study sample of 100 workers, including professors and administration employees.

After collecting the data and analyzing it statistically using the Spss statistical package program, calculating the Pearson correlation coefficient, the standard deviation, the arithmetic mean, the t-test for the significance of the differences, and the ANOVA test, the study reached the following results:

-The level of future anxiety of spinsters working in the education sector in the city of Ghardaia medium.

-The quality of life of spinsters working in the education sector in the city of Ghardaia medium.

-There is no correlation between future anxiety and quality of life of spinsters working in the education sector in the city of Ghardaia.

-There are no differences in the level of future anxiety and quality of life among women working in the education sector attributable to the variable type of job (professor/management staff) and professional experience.

-There are no differences in the level of future anxiety and quality of life concern among women in the education sector attributable to changes in job type (professor/management staff) and professional experience..

مقدمة

مقدمة:

يعتبر الزواج واحدا من أهم النظم الاجتماعية وأقدمها والذي من خلاله تتشكل النواة الرئيسية للمجتمع الإنساني ، فهو يعمل على حفظ توازن وتماسك واستقرار المجتمع ويقوي الروابط الاجتماعية، وعن طريقه يشبع الفرد حاجته الفطرية بشكل يقره المجتمع ويباركه ، وبالرغم من أهمية الزواج إلا أن التحولات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية وحتى السياسية أدت إلى إحداث تغيرات هامة ، الأمر الذي أدى إلى تأخره وهذا ما تعانيه مجتمعاتنا العربية بصفة عامة ،والمجتمع الجزائري بصفة خاصة.

والظاهر أن الأسر الجزائرية تعطي اهتماما كبيرا لزواج بناتها، فهو يمثل قيمة عالية في المجتمع حتى مع خروج الفتاة للدراسة والعمل، فرغم هذا المعيار الاجتماعي الذي يحدد دور المرأة المهم في الزواج والانجاب جعله المهمة الرئيسية لها، إلا أن هناك نسبة عالية من الفتيات دون زواج رغم تجاوزهن السن المناسب له ، فعزوبة المرأة وتأخرها عن الزواج لا يعد من عادات الأسرة الجزائرية والتي تعتبره أمرا محرجا ومخجلا أمام كل العائلة والمجتمع الجزائري، ومهما تعددت أسباب العنوسة إلا أن الحديث عنها يدفعنا إلى البحث عن آثارها و لاسيما ظهور قلق المستقبل الذي ينعكس على الصحة النفسية للفتاة و مدى تأثير هذا الأخير على جودة حياتها إذ تشعر هذه الأخيرة بعدم الراحة جراء التفكير المستمر تجاه ماهو متوقع حدوثه مستقبلا ، والنظرة السلبية للحياة ،وعدم مواجهة الضغوطات والأحداث الحياتية ،والشعور بالضيق والانزعاج، وكلما زاد هذا التخوف من المستقبل قلت قدرتها على تحقيق ذاتها ، وإشباع حاجاتها فينتج عنه تدني وكذا الاحساس بأن الحياة غير جديرة بالإهتمام وبأنها عقيمة بلا هدف.

و تعتبر جودة الحياة هدف أساسي في حياة الانسان ويؤدي تحقيقه إلى شعور الفرد بالرضا والبهجة والتفاؤل وتحقيق الذات وبالتالي تؤدي إلى التوجه الايجابي نحو المستقبل ، فمن الضرورة الاهتمام بهذه الشريحة المهمة من النساء ، ومعرفة مقدار نسبة قلق المستقبل وعلاقته بجودة الحياة لديهن والمساعدة في التخفيف من حدتها.

وفي دراستنا الحالية تم تقسيمها إلى جانبين، جانب نظري وجانب تطبيقي

في الجانب النظري كان منطلق الدراسة : مقدمة اتبعت بالفصل الأول يظم اشكالية الدراسة و طرح مختلف فرضياتها مع تحديد المفاهيم الاساسية ، وذكر أهمية البحث و الاهداف تقف وراءه.

اما لفصل الثاني والذي ينطلق منه الجانب فقد خصص لقلق المستقبل بداية من معرفة ما هو قلق المستقبل ، وتعريف مفهوم القلق وأنواعه وتبيان الفرق بين الخوف والقلق ، والقلق حالة والقلق سمة، وتعريف بمفهوم قلق المستقبل وبعض المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل، وذكر مظاهر قلق المستقبل و الأسباب المؤدية إلى قلق المستقبل ،والاتجهات النظرية المفسرة لقلق المستقبل،استراتيجيات التعامل مع قلق المستقبل أما في الفصل الثالث : تناولنا فيه تعريف جودة الحياة وأبعاد جودة الحياة ، مؤشرات جودة الحياة بالإضافة إلى النظريات المفسرة لجودة الحياة ،وتبيان مقومات ومعيقات جودة الحياة وقياس جودة الحياة.

امافي الجانب التطبيقي حددنا الفصل الرابع الذي خصص لمنهجية البحث واجراءاته، بدءا بالتذكير بفرضيات البحث، الدراسة الاستطلاعية و اهدافها وصف عينة البحث والمنهج المتبع بالإضافة إلى أدوات جمع البيانات، وصولا للفصل الخامس الذي تم فيه عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، بعدها اتممنا الموضوع بالخاتمة اضافة الى فهرس المراجع مع الاشارة الى ملاحق هذه الدراسة.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. الاشكالية
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. مصطلحات الدراسة
6. الدراسات السابقة

1. الإشكالية:

الزواج علاقة اجتماعية روحانية دائمة بين الرجل والمرأة تقوم على المودة و الرحمة و الحب وتلبية حاجاتهما لبعض بسخاء وانسجام فالزواج يصون النفس ويحقق التوافق النفسي والاجتماعي و الأسري وكذلك الصحي عند الرجل والمرأة بجعلهما يتّحدان معا لتوفير العطاء والاحتواء والحماية لكل طرف إذ أن تحقق اشباع هذه الرابطة يضمن للزوجان الشعور بالسعادة و التوافق الشخصي والكمال بينهما مدى الحياة .

قال الله تعالى : (ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا اليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون) (سورة الروم الآية 21)

فالزواج نظام يحقق أهداف اجتماعية وثقافية واقتصادية فضلا عن الأهداف الخاصة والشخصية ،كذلك يعد سببا من اسباب بقاء النوع البشري واستمراره ،وبالرغم من أهمية الزواج للفرد والمجتمع على حد سواء إلا ان التحولات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية ادت إلى احداث تغيرات هامة في نظام الزواج ، الامر الذي ادى الى انتشار ظاهرة تأخر سن الزواج عند النساء والرجال على حد سواء **(جيلاخ،عيدلي،2012،ص5)**

فقد اثار موضوع تأخر سنّ الزواج بالجزائر أولا، ثم العزوبة لاحقا، اهتمام الباحثين الجزائريين لاسيما المختصين في الديموغرافيا، لكن خلال تسعينيات القرن الماضي لم يعد هذا الاهتمام يقتصر على تأخر سنّ الزواج، بل امتد ليشمل ظاهرة عزوبة النساء على وجه التحديد سواء من خلال تخصيص أبحاث حول الموضوع، أو تناول الموضوع ضمن دراسات تمسّ الأسرة والزواج بصفة عامة.

لقد كان شمس الدين بوروبي من الأوائل الذين اهتموا بالموضوع في الجزائر من خلال كتابه العوانس سنة 1998 في محاولة منه لإثارة موضوع عنوسة النساء ودقّ لناقوس الخطر حول تفشي الظاهرة في المجتمع، فهي بحسب رأيه مشكلة حقيقية تهدّد المجتمع بالضياع والتفكّك والانحلال الأخلاقي وقد نادى بوجوب التكفّل بالموضوع وإيجاد حلول سريعة له وبذل مجهودا عن طريق جمعيته الخيرية لتزويج الشباب **(فريال عباس 2016 ص45)**

وقد شكلُت ظاهرة التأخر عن الزواج بين الفتيات في الجزائر هاجساً يطاردهن في المجتمع، حيث اتسعت رقعة هذه الظاهرة لتأخذ منحىً تصاعدياً خطيراً ،فقد قد كشفت الأرقام الرسمية المعلنة من الديوان الوطني للإحصاء عن وجود أربعة ملايين فتاة لم تتزوج بعد على الرغم من تجاوزهن الرابعة والثلاثين ، وأن عدد العزاب قدتخطى18 مليوناً من عدد السكان البالغ 33 مليون نسمة. ووفقاًالدراسة مشتركة بين خبراء من منظمة التنمية التابعة للأمم المتحدة وباحثين جزائريين فإن نسبة تفشي العنوسة بين فتيات الجزائر وصلت إلى 31,3% نتيجة الأوضاع الاقتصادية السيئة التي يعاني منها الاقتصاد الجزائري جراء الاضطرابات الأمنية التي بدأت شرارتها عام 1991 ونتج عنها ارتفاع معدلات البطالة وهجرة الكثير من الجزائريين إلى أوروبا بحثاً عن عمل، فمع بداية التسعينات كان عدد العوانس في حدود 6ملايين عانس ، ليصل الرقم مع حلول العام الجديد إلى نحو 11 مليون بمعدل 200ألف عانس سنويا 1(جاب،2015،ص238).

إذ أن الجزائر عملت على تشجيع عمل المرأة وذلك من خلال إدماجها في مناصب مرموقة ،مما شهد ارتفاع نسبة النساء الناشطات خاصة خلال العشرينية الأخيرة مقارنة بنسبة الرجال ،ورغم الإيجابيات والسلبيات التي تساير خروج المرأة للعمل ، إلا أن المجتمع الجزائري لايزال ينظر إلى المرأة العاملة نظرة سلبية ،الشيء الذي أوقع الكثير من النساء العاملات في مشكلة تأخر الزواج وعزوف الشباب في كثير من الأحيان عن الزواج بالمرأة العاملة (جاب ،2007،ص07)

فمن النساء من خيرها زوجها بين البيت الزوجي وعملها فاختارت العمل فحدث الطلاق ،ومن الفتيات مخيرين بين الزواج ومواصلة التعليم أو التمسك بالوظيفة ففضلن مواصلة الدراسة والعمل على الزواج من أجل تأمين المستقبل فكانت النتيجة تأخر سن زواجهن مما أدى إلى تراجع فرصهن في الزواج وبالتالي بلغن سن العنوسة (أغبال ،2021،ص209) ، ان 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 القل يحمل أفكار مزعجة حول مخاطر لا يعرف مصدرها (علي، 2003 ،ص169)

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 التنمر 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 ان حالة القلق الشديد تحدث من تهديدها ومن ان شيئا كارثيا حقيقا يمكن ان يحدث للشخص.(غالب،2015،ص33)

و من بين الدراسات أيضا التي بينت أن النساء المتأخرات عن الزواج يعانين من قلق في المستقبل، نذهب إلى دراسة (الساسي،2009) التي بينت أنه كلما ارتفع سن المرأة المتأخرة عن الزواج كلما كانت نسب القلق والاكتئاب مرتفعة، وذلك يعزى لسبب شعورها بالوحدة والعزلة، وتعاني الفراغ العاطفي أو الجنسي أو كليهما، وتعاني الحرمان من الأمومة والحرمان من الدفء الأسري، وإذا لم تجد ظروف تساعدها على تجاوز هذخ الأزمات فإنها ستكون عرضة للقلق أو الإكتئاب أو لهما معا، أو تعاني من اضطرابات جسدية كثيرة سببها حالتها النفسية التي لا ترغب في التعبير عنها بشكل مباشر، فهي تحمل في داخلها خوفا دفينا من المستقبل المجهول واحساسا بعدم الأمان ،ودراسة ذهبية حسين (2012) أكدت على أن قلق المستقبل مرتفع لدى النساء المتأخرات عن الزواج ،إضافة إلى دراسة الجباري والنعيمي (2010) التي توصلت إلى أن المدرسات العاملات يعانين من قلق المستقبل ،إذ أن مكانة المرأة تغيرت بتغير نظام الحياة وأولوياتها فبعدما كان من مسؤولياتها المكوث في البيت والوقوف على تربية أبنائها وتحمل اعباء الخلية الزواجية وتحقيق التوافق الأسري ، أصبح اليوم بإمكانها الحصول على هذه المكانة من خلال عوامل أخرى كالتعليم والعمل والمشاركة في انشاطات الاجتماعية الثقافية والسياسية والرياضية كذلك وبالتالي لم تعد ترى أن الزواج معيار لكسب احترام المجتمع لها.

حيث يشير قلق المستقبل إلى شعور الفرد بعدم الارتياح نتيجة استغراقه في التفكير تجاه ما يتوقع حدوثه في المستقبل والنظرة السلبية للحياة ، وتتبدى خطورته في أنه يؤثر سلبا في جودة الحياة ، فلم يعد النظر إلى هذه الأخيرة على أنها لقمة عيش ولا غطاء يستر الجسد بل أصبحت تعني تطلعا للرفاهية الاقتصادية والدعم الاجتماعي والحصول على الرعاية الصحية وغير ذلك من المتطلبات(مصطفى1999،ص7) ، ولطالما ارتبطت جودة الحياة بالمعنى الذي تنطوي عليه تلك الحياة والدور الذي يرى أنه أهل لأدائه فيها ،فإذا كان المعنى واضحا ومرتفعا لدى الفرد فإن حياته تكون مثيرة له ويشعر بلذة الحياة و متعتها ،والعكس صحيح في حالة فقده لمعناها، وحسب **فرانكل** فإن معنى الحياة وليد الظروف المحيطة بالفرد فهو لا يتكون بالتساؤل عن الهدف من الحياة ولكنه يأتي من استجابات الفرد للمواقف التي تواجهه فيها .(frazier & stegrer .2005. p .83)

حيث أشار براون 2003 إلى ثلاثة مستويات تحدد المدخل إلى جودة الحياة لدى الأشخاص، وهي الحصول على ضروريات الحياة الأساسية والرضا عن جوانب الحياة المهمة في حياة الشخص وكذلك تحقيق مستويات عالية من المتعة الشخصية والانجازات (**بحرة، 2014،ص5**) .

و كما توصلت أغلب الدراسات التي تناولت موضوع جودة الحياة مثل دراسة محمد هاشمي إلى الأهمية التي حظي بها هذا المفهوم في المجالات الطب وعلم الاجتماع والاقتصاد ،وحديثا في علم النفس وتعددت استخدامات مفهوم جودة الحياة بصورة واسعة في السنوات الأخيرة في جميع المجالات ،مثل جودة الحياة، جودة الخدمات وجودة المستقبل ، وجودة المدرسة ،وجودة الزواج وجودة العمل (**حسانين ،2000،ص139**).

فبهدا الصدد توصلت **دراسة مبارك 2014** بدولة العراق التي طبقت على المتأخرات عن الزواج من بينهن (العاملات والماكثات بالبيت) ،أن المتأخرات عن الزواج ليس لديهن شعورا بجودة الحياة كما أكدت أن هناك فروقا في جودة الحياة وفق متغير العمل لصالح ربات البيوت، ،وكذلك توصلت **دراسة بن بردي 2021** التي شملت النساء المتأخرات عن الزواج إلى أن ليس لديهن شعور بجودة الحياة، كما يفسر هذا الاحساس بأن أغلب النساء وبمرور الزمن تتناقص لديهن فكرة عيش مرحلة الحياة الزوجية وتكوين أسرة والتعرف على أشخاص وتسيع دائرة المعارف لديها ،كون أن الزواج في نظرها هو مجرد دوامة من المشكلات الزواجية اللاتوافق بينهما مما يؤدي بهما في نهاية المطاق للطلاق.

وبناءا على ما سبق تأتي دراستنا الحالية في صب الإهتمام لموضوع قلق المستقبل وعلاقته بجودة الحياة عند المتأخرات عن الزواج وخاصة لدى العاملات في قطاع التربية ، إذ أن ارتفاع أو انخفاض مستوى قلق المستقبل يؤثر بجودة حياة هذه الفئة من النساء وقد لا يكون لهم رضا عن حياتهن، ويشكل انعكاسا سلبيا على مستقبلهن ونظرتهن للحياة ومن خلال هذا الطرح فإن دراستنا ستكشف العلاقة بين قلق المستقبل وجودة الحياة لدى المتأخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية ، من خلال التساؤلات التالية:

تساؤلات الدراسة :

- ما مستوى قلق المستقبل عند المتأخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية بمدينة غرداية ؟

- ما مستوى جودة الحياة عند المتأخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية بمدينة غرداية ؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل وجودة الحياة عند المتأخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية بمدينة غرداية ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل عند المتأخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية تعزى لمتغير نوع الوظيفة (استاذة – موظفة ادارة) ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل عند المتأخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية تعزى لمتغير الخبرة المهنية (أقل من 5سنوات-أكثر من 5سنوات) ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة عند المتأخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية تعزى لمتغير نوع الوظيفة (استاذة – موظفة ادارة) ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة عند المتأخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية تعزى لمتغير الخبرة المهنية (أقل من 5سنوات-أكثر من 5سنوات) ؟

2. فرضيات الدراسة :

-مستوى قلق المستقبل عند المتأخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية بمدينة غرداية متوسط

-مستوى جودة الحياة عند المتأخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية بمدينة غرداية منخفض .

-توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل وجودة الحياة عند المتأخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية بمدينة غرداية .

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل عند المتأخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية بمدينة غرداية تعزى لمتغير نوع الوظيفة (أستاذة -موظفة إدراية)

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل عند المتأخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية بمدينة غرداية تعزى لمتغير الخبرة المهنية(أقل من 5سنوات-أكثر من 5سنوات)

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة عند المتأخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية بمدينة غرداية تعزى لمتغير نوع الوظيفة (أستاذة -موظفة إدارية)

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة عند المتأخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية بمدينة غرداية تعزى لمتغير الخبرة المهنية(أقل من 5سنوات-أكثر من 5سنوات)

3. أهداف الدراسة :

- الكشف عن قلق المستقبل وجودة الحياة عند المتأخرات عن الزواج لدى العاملات في قطاع التربية

- التعرف على مدى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وجودة الحياة عند المتأخرات عن الزواج لدى العاملات في قطاع التربية

التعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وجودة الحياة عند المتأخرات عن الزواج لدى العاملات في قطاع التربية تعزى لمتغيري السن والدخل

4. أهمية الدراسة :

- تكمن أهمية هذه الدراسة الحالية في الاهتمام بموضوع مهم يشمل متغيرين في علم النفس وهما قلق المستقبل وجودة الحياة .

- توفير أداة قياس لقلق المستقبل وجودة الحياة عند المتأخرات عن الزواج لدى العاملات في قطاع التربية .

- ندرة الدراسات الجزائرية التي تناولت ظاهرة قلق المستقبل وعلاقته بجودة الحياة عند المتأخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية فهذا قد يعود بالفائدة العظمى على المكتبات الجامعية و الدراسات المستقبلية التي لها نفس معنى بحثنا .

الأهمية النظرية :

- تكمن أهمية هده الدراسة بالمرأة المتأخرة عن الزواج كمحور أساسي ونظرا لحساسية الموضوع قمنا بتناوله من الجانب الاجتماعي و السيكولوجي بكون أن المرأة معرضة للوم والانتقاد اجتماعيا

- أهمية موضوع بحثنا وهو كل من قلق المستقبل وجودة الحياة من خلال جني المعرفة النظرية للمتغيرين وذلك بالتعرف عليهما وعلى أسباب الانتشار والنظريات المفسرة لهما.

- مدى أهمية الموضوع الذي نتعامل معه .

- الفئة التي نقوم بإجراء الدراسة عليها وهي فئة مهمة في المجتمع ألا وهي المرأة المتأخرة عن الزواج لكونه ظاهرة تفشت في السنوات الأخيرة لأسباب متنوعة.

- الاطلاع على الآثار الناجمة عن كل من قلق المستقبل و جودة الحياة.

- التعرف الجوانب النفسية المؤثرة في المرأة المتأخرة عن الزواج .

الأهمية التطبيقية :

الاستفادة من نتائج الدراسة في دراسات تالية عن طريق الإجراءات و الأساليب المؤدية لمعرفة مستوى قلق المستقبل وعلاقته بجودة الحياة عند المتأخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية

من خلال نتائج هدا البحث يمكن التأكد على توصيات و اقتراحات الى توعية المجتمع للاهتمام بهده الفئة الحساسة من الناحية النفسية من خلال عدم تبني معتقدات اجتماعية خاطئة حول المرأة العاملة المتأخرة عن الزواج .

5. تحديد المصطلحات :

التعريف الاصطلاحي قلق المستقبل : حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده في المستقبل ،وينطوي على توتر انفعالي تصحبه اضطرابات فيزيولوجية ،ويتمظهر في ثلاث مظاهر هي : المعرفية ،السلوكية والجسدية (كرماش ،2016 ص229)

التعريف الإجرائي لقلق المستقبل : مجموع درجات يتحصل عليها أفرد عينة الدراسة للنساء المتأخرات عن الزواج على أداة الدراسة المتمثلة في قلق المستقبل لزينب شقير (2005) الملحق رقم (1)

التعريف الاصطلاحي لجودة الحياة: لم يحظى مفهوم جودة الحياة بالتبني الواسع سواء على مستوى الاستخدام العلمي أو الاستخدام العام في حياتنا اليومية ، كما أن مستخدمي هذا المفهوم لم يتفقوا بعد على معنى محدد لهذا المصطلح ويمكن أن يرجع ذلك إلى ما يلي :

-حداثة المفهوم على مستوى التناول العلمي الدقيق.

_تطرق هذا المفهوم للاستخدام في العديد من العلوم ، حيث يستخدم أحيانا للتعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية و الاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع **(بن غضبان،2015 ،ص45).**

تعددت التعريفات الخاصة بجودة الحياة بحكم اختلاف مفهوم جودة الحياة من فرد لآخر، إلا أن مفهومه لا يخرج عن نطاق كونه إحساس الفرد بالسعادة والرضا في ضوء ظروف الحياة الحالية وتتأثر بأحداث الحياة وتغير حدة الوجدان والشعور **(الهنداوي،2011 ،ص35).**

التعريف الإجرائي لجودة الحياة : الدرجات الكلية التي تحصل عليها عينة الأفراد عند الإجابة على مقياس جودة الحياة لبشرى عناد مبارك بجوانبه النفسية والاجتماعية الملحق رقم(2)

تعريف المتأخرات عن الزواج : هن تلك النساء اللواتي بلغن سن الزواج و لم يحالفهن الحظ في الزواج بعد واللاتي بلغن سن35 فما فوق

تعريف (جرجيس 2004) : هي تلك النساء اللواتي لم يتزوجن مع تجاوز العمر عندهن السن (30) سنة فما فوق ، ويعشن لوحدهن من الناحية الجسدية والنفسية والاجتماعية **.(جرجيس،2004 ،ص 249)**

6. الدراسات السابقة :

بعد الاطلاع والبحث عن الدراسات السابقة لم أتوصل إلى أي دراسات تتحدث عن قلق المستقبل وعلاقته بجودة الحياة عند العاملات المتأخرات عن الزواج وإيجاد العلاقة بين المتغيرين ومن جهة أخرى وجدنا دراسات حول قلق المستقبل عند المتأخرة عن الزواج على حدى وجودة الحياة عند المتأخرة عن الزواج على حدى .

دراسات عن قلق المستقبل :

دراسة مها عبد القادر بعنوان :قلق المستقبل وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة 2021:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل وجودة الحياة لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة، والكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل وجودة الحياة، والكشف عن الفروق في مستويات قلق المستقبل وجودة الحياة والتي تعزى للمتغيرات الديموغرافية (الجنس، الحالة الاجتماعية، الحالة الاقتصادية)، بلغ حجم العينة 313)(125)(ذكور، و(188) إناث، تراوحت أعمارهم من 20 إلى 30 سنة بمتوسط حسابي25.3سنة، وانحراف معياري 2.31، واستخدمت الباحثنان مقياسين: مقياس قلق المستقبل، إعداد زينب محمود شقير (2005)، مقياس جودة الحياة إعداد هشام إبراهيم عبدالله (2010)، توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج : وجود مستوى مرتفع لقلق المستقبل ، وجود مستوى متوسط لجودة الحياة، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وجودة الحياة، وجود فروق في مستوى قلق المستقبل تعزى للحالة الاجتماعية أعزب، وجود فروق في مستوى جودة الحياة تعزى للحالة الاجتماعية متزوج، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات قلق المستقبل وجودة الحياة تعزى لمتغيري الجنس والمستوى الاقتصادي.

وتوصلت الباحثتان إلى بعض التوصيات منها: تفعيل الخدمات النفسية ضمن منظومة الخدمات الارشادية المقدمة للشباب خلال المراحل الانتقالية، وفي عدة أطر مجتمعية، والتأكيد على ضرورة نشر ثقافة التمتع بجودة الحياة، بأبعادها المختلفة، وتحقيق مستويات جيدة من الرفاهية النفسية.

دراسة محمدي فوزية بعنوان : تقدير الذات وقلق المستقبل لدى المتأخرات في الزواج 2020 :

هدفت الدراسة إلى معرفة ارتباط تقدير الذات بقلق المستقبل لدى عينة من الفتيات المتأخرات في الزواج، والبحث عن الفروق فيما بينهم باختلاف السن، المستوى التعليمي، والمستوى الاجتماعي والحالة المهنية، وأيضا البحث عن مستوى تقدير الذات، ومستوى قلق المستقبل لديهن لذا فإن المنهج الملائم هو المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تم تطبيق أداتي الدراسة على عينة تتكون من 42 فتاة يفوق سنهن سنة وبعد المعالجة الاحصائية توصلنا:

أن مستوى تقدير الذات لدى النساء المتأخرات في الزواج منخفض، مستوى قلق المستقبل لدى النساء المتأخرات في الزواج مرتفع، يرتبط تقدير الذات بقلق المستقبل لدى النساء المتأخرات في الزواج، ولا يوجد اختلاف في قلق المستقبل لدى النساء المتأخرات في الزواج باختلاف السن، ولا يوجد اختلاف بالمستوى التعليمي لديهن، كما لا يوجد اختلاف تبعا المستوى الاجتماعي ولا حسب الحالة المهنية بطالة أو عاملة .

دراسة حسين ذهبية بعنوان : قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي بتيزي وزو (2012) :

هدف البحث الحالي 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 السن، الوضعية المهنية و المستوى التعليمي. شملت عينة البحث على 301 فتاة عازبة، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي مستعينة في ذلك بمجموعة من أدو ات القياس تمثلت أساسا في :

استبيان من إعداد الباحثة، مقياس التوافق النفسي و مقياس قلق المستقبل ، و قد تمت معالجة البيانات باستخدام برنامجSPSS

بالاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، تحليل التباين الأحادي، معامل الارتباط بيرسون، و اختبار ت. و من خلال اختبار الفروض التالي:

- مستوى قلق المستقبل لدى الفتاة العانس مرتفع.

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

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

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

- مستوى التوافق النفسي لدى الفتاة العانس منخفض

– توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الفتيات العوانس على مقياس التوافق النفسي وفقا لمتغير السن

– توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الفتيات العوانس على مقياس التوافق النفسي وفقا لمتغير الوضعية المهنية توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الفتيات العوانس على مقياس التوافق النفسي وفقا لمتغير المستوى التعليمي

– هناك ارتباط سالب و دال بين درجة قلق المستقبل و مستوى التوافق النفسي لدى الفتاة العانس

توصلت الباحثة إلى النتائج التالية :

– عدم وجود فروق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة و المتوسط الفرضي للمقياس مما يشير إلى أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة متوسط و ليس مرتفعا

– توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الفتيات العوانس على مقياس قلق المستقبل وفقا لمتغير السن

– لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الفتيات العوانس على مقياس قلق المستقبل وفقا لمتغير الوضعية المهنية

– توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الفتيات العوانس على مقياس قلق المستقبل وفقا لمتغير المستوى التعليم

– توجد 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 إحصائيا بين متوسطات درجات الفتيات العوانس على مقياس التوافق النفسي وفقا لمتغير السن

– لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الفتيات العوانس على مقياس التوافق النفسي وفقا لمتغير الوضعية المهنية

– توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الفتيات العوانس على مقياس التوافق النفسي وفقا لمتغير المستوى التعليمي

– هناك ارتباط سالب و دال بين درجة قلق المستقبل و مستوى التوافق النفسي لدى الفتاة العانس

دراسة هادي صالح وجنار عبد القادر بعنوان : قلق المستقبل لدى المدرسات المتأخرات عن الزواج في مركز محافظة كركوك (2010):

هدفت هذه الداسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى المدرسات المتأخرات عن الزواج في مركز محافظة كركوك

التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى المدرسات المتأخرات عن الزواج في مركز كركوك تبعا لمتغير العمر

التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى المدرسات المتأخرات عن الزواج في مركز كركوك تبعا لمتغير سنوات الخدمة لتحقيق أهداف البحث الحالي :أستخدم مقياس قلق المستقبل لدى المدرسات الذي أعده باحثون . وبعد إيجاد الخصائص السيكو مترية للمقياس تم تطبيقه على بلغت (100) مدرسة ، من العاملات في المدارس (المتوسطة ،والإعدادية ، والثانوية) في المديرية العامة لتربية محافظة كركوك ، اختيروا بطريقة عشوائية من مجتمع البحث البالغ (72) مدرسة ثانوية.

بعد معالجة البيانات إحصائيا باستخدام الوسائل الإحصائية : (الاختبار التائي t- test) لعينة واحدة ، ولعينيتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون ، وتحليل التباين)

توصل البحث الحالي إلى النتائج الآتية :

1) – ان المدرسات العاملات في المدارس الثانوية في مركز محافظة كركوك يعانين من قلق المستقبل

2) – لا فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل ،تبعا لمتغير العمر (30_ 35 سنة ،36 _40 ، 41_ 45 سنة)

3) - لا فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل ،تبعا لمتغير سنوات الخدمة (1_5 سنة ، 6_10 سنوات ، 11 سنة فأكثر)

دراسات عن جودة الحياة :

دراسة بن بردي مليكة بعنوان : جودة الحياة لدى الفتيات المتأخرات عن الزواج (2021) :

تهدف الدراسة الحالية للتعرف على متغير هام في حياة الأفراد وتطور المجتمعات وجودة الحياة لدى النساء المتأخرات عن الزواج إذ انتهجت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي بتطبيق مقياس جودة الحياة من إعداد بشر عناد مبارك على عينة غرضية قوامها (100 فتاة تأخرت عن الزواج) من العاملات وغير العاملات اللواتي بلغت أعمارهن مابين (30-35) و(36- 45) بمدينة الوادي (الجزائر) وبعد تحليل المعلومات المتوفرة النظرية والميداينة من خلال الحزم الإحصائية SPSS تم التوصل إلى النتائج التالية :

_ إن المتأخرات عن الزواج لديهن مستوى جودة حياة متوسطة (60%)

_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى المتأخرات عن الزواج وفق متغير العمل

دراسة مالك يوسف مالك بخيث بعنوان:جودة الحياة لمعلمي مرحلة الأساس بمحلية شرق النيل 2021 :

هدفت الدراسة إلى معرفة جودة الحياة لمعلمي مرحلة الاساس بمحلية شرق النيل، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في جودة الحياة التي يمكن أن تعزي لمتغير (النوع، المؤهل الاكاديمي ، سنوات الخبرة) ولتحقيق هذه الأهداف قام الباحث باتباع المنهج الوصفي التحليلي في جمع البيانات وتحليلها، وتكونت العينة من (240) معلم ومعلمة تم اختيارهم بواسطة العينة العشوائية الطبقة، قام الباحث بتصميم مقياس جودة الحياة، وتم تحليل البيانات بواسطة المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) المتمثلة في الاساليب التالية: اختبار (ت) للعينة الواحدة، اختبار مان ويتني، اختبار (ف) لتحليل التباين الاحادي، وقد توصلت الدراسة للنتائج الآتية:

تتسم جودة الحياة لمعلمي مرحلة الاساس بمحلية شرق النيل بالارتفاع، لا توجد فروق ذات دالة إحصائياً في جودة الحياة تعزي لمتغير النوع والمؤهل الاكاديمي وسنوات الخبرة، وختمت الدراسة ببعض التوصيات والمقترحات .

دراسة بشرى عناد مبارك بعنوان :جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج (2014):

يهدف هذا الهدف الى دراسة جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج ، اذ تم بناء مقياسين أحدهما لقياس جودة الحياة والاخر لقياس السلوك الاجتماعي ، تم تطبيقها على عينة بلغت (400) امرأة من النساء العاملات في بعض مؤسسات الدولة ومن ربات البيوت ،اللواتي تراوحت أعمارهن بين (30- 35) (36 -45) سنة ، وقد تم التوصل الى النتائج الاتية :

1- ان النساء المتأخرات عن الزواج ليس لديهن شعورا بجودة الحياة

2 - ليست هناك فروق في جودة الحياة على وفق متغير العمر

3 - هناك فروقا في جودة الحياة على وفق متغير العمل ،فالنساء العاملات اقل شعورا بجودة الحياة من ربات البيوت

4 - ان السلوك الاجتماعي للنساء المتأخرات عن الزواج يمتاز بالإيجابية

5 -لا توجد فروق في السلوك الاجتماعي للنساء المتأخرات عن الزواج على وفق متغير العمر والعمل

6 -لا توجد علاقة دالة إحصائيا بين جودة الحياة والسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج

دراسة بلقاسمي عبد الله ومسعودي أمحمد بعنوان: جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ظل تأثير جائحة كوفيد 19 (2021):

تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ظل تأثيرات جائحة كوفيد 19 خلال الموسم الدراسي 2019/2020، وتم اختيار عينة عشوائية

تتكون من (188) أستاذ وأستاذة (65 ذكور،123 إناث). وسعيا لتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان استبيانا لقياس مستوى جودة الحياة؛ وبعد إجراء عملية التحليل الإحصائي، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

-وردت مجالات جودة الحياة السائدة لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ظل تأثيرات جائحة كوفيد 19 على النحو الآتي:

جاء في المرتبة الأولى جودة الحياة الأسرية، يليه جودة الصحة النفسية، ثم جودة إدارة الوقت، وأخيرا جودة الصحة العامة

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الأقدمية المهنية

دراسة شيخي مريم بعنوان : طبيعة العمل و علاقتها بجودة الحياة 2014 :

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة التي تربط بين جودة الحياة ومصادر استبيان طبيعة العمل عند الأستاذ الجامعي والتعرف على مستويات جودة الحياة المدركة عند الأستاذ الجامعي ،أجريت الدراسة بجامعة تلمسان ، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في مصادر طبيعة العمل وجودة الحياة بين أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس،

الحالة الاجتماعية، سنوات الأقدمية واختلاف الكلية المنتسب لها الأستاذ الجامعي، والفئة على استبيان طبيعة العمل ومستويات جودة الحياة حسب مقياس منظمة الصحة العالمية، تكونت عينة الدراسة من 100 أستاذ جامعي باختلاف الجنس ومن أربعة كليات ولقد تم استخدام المقاييس الخاصة بهذه المتغيرات تصميم استبيان يقيس مصادر طبيعة العمل من إعداد الطالبة وتوجيهات من الأستاذ المشرف ومقياس جودة الحياة المترجم من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية من طرف د. أحمد حساين لمنظمة الصحة العالمية.وتم الإعتمادعلى المنهج الوصفي الارتباطي، و نتيجة لتحليل البيانات على أساس متوسط درجات العينة في كل متغير و لقد أظهرت النتائج:

أنه توجد علاقة إرتباطية بين مصادر طبيعة العمل الخاصة بالأستاذ الجامعي وجودة الحياة بمختلف مجالاتتها.

توجد علاقة إرتباطية بين مصادر طبيعة العمل الخاصة بالأستاذ الجامعي ولا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية 0.05 في مصادر طبيعة العمل في متوسطات الأستاذ الجامعي تعزى لمتغير الجنس ما عدا بعد الحوافز والترقية لصالح الذكور. فروق ذات. ولم تثبت فروق في مصادر طبيعة العمل في متوسطات الأساتذة تعزى لمتغير الأقدمية والتخصص، والفئة.

لم توجد فرق دال إحصائي 0.05 في جودة الحياة بمجالاتها الستة تعزى لمتغير الجنس ما عدا المجال الجسمي ومجال الاستقلالية.

و لم تثبت فروق في جودة الحياة بمجالاتها تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ما عدا بعد العلاقات والاستقلالية والأقدمية عند مستوى دلالة 0.05.

دراسة رفاف عبد القادر و مزيان محمد بعنوان: جودة الحياة في ظل متغيري الخبرة والرتبة المهنية : 2019

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة حياة العمل لدى عمال المؤسسة الوطنية للسيارات الصناعية بولاية بشار، على ضوء متغيري الخبرة المهنية و الرتبة المهنية. و لغرض تحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس جودة حياة العمل لعبد الفتاح المغربي و ذلك بعد التأكد من صدقه و ثباته. و قد طبق على عينة قوامها (50) عاملا و أسفرت نتائج الدراسة إلى:

وجود فرق في كل أبعاد جودة حياة العمل تعزى لمتغير الخبرة، كما وجد فروق تعزى إلى متغير الرتبة المهنية في الظروف المعنوية للعمل و الأجور و المكافآت و أسلوب الرئيس في الإشراف و المشاركة في اتخاذ القرار، و لم تكن فروق في خصائص الوظيفة و جماعة العمل تعزى لمتغير الرتبة المهنية

وجود فروق في الظروف المعنوية للعمل و الأجور و المكافآت و جماعة العمل أسلوب الرئيس في الإشراف تعزى للتفاعل بين متغيري الخبرة و الرتبة المهنية، إلا بعدي خصائص الوظيفة و المشاركة في اتخاذ القرار.

دراسة فيلالي أسماء بعنوان : دور أبعاد جودة الحياة في التخفيف من الاحتراق النفسي لدى العاملين بمهنة التمريض 2019:

تمحور موضوع الدراسة الحالية في الكشف عن دور أبعاد جودة الحياة في التخفيف من ظاهرة الاحتراق النفسي لدى العاملين بمهنة التمريض في ضوء متغيري الجنس والخبرة المهنية. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم بناء استبانة لجودة الحياة، وكذا الاعتماد على مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش، تم تطبيقهما على عينة بلغ حجمها 55 ممرضا. وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات تم التوصل إلى النتائج التالية :

هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين أبعاد جودة الحياة والاحتراق النفسي، كما كشفت النتائج عن وجود اختلاف في مستوى الاحتراق النفسي.

يعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، في حين لا يوجد اختلاف يعزى لمتغير الخبرة المهنية كما أسفرت النتائج أيضا عن وجود اختلاف في مستوى جودة الحياة يعزى لمتغير الجنس والخبرة المهنية لدى أفراد عينة الدراسة.

التعقيب عن الدراسات السابقة :

الدراسات السابقة لمتغير قلق المستقبل :

بعد سرد الدراسات السابقة لقلق المستقبل اتضح أن هناك تنوع وتباين في الأهداف والعينات التي تناولتها الدراسات ، كما تنوعت مناهجها و نتائجها وسنقوم بالتعقيب عليها لتبيان ذلك الإختلاف.

من حيث الهدف :

إختلفت الدراسات بإختلاف أهدافها فبداية ندهب إلى دراسة محمدي فوزية 2020 هدفت دراستها لمعرفة ارتباط تقدير الذات بقلق المستقبل عند الفتيات المتأخرات في الزواج ،و بالمقابل دراسة أخرى تبحث عن العلاقة بين قلق المستقبل والتوافق النفسي للباحثة حسين ذهبية 2012 و آثار العنوسة وانعكاساتها على الصحة النفسية للفتاة، بالمقابل نجد دراسة اهتمت بالتعرف على

مستوى قلق المستقبل لدى المدرسات المتأخرات عن الزواج للباحثان هادي صالح و جنار عبد القادر 2010.

من حيث العينة :

تناولت الدراسات السابقة عينات متباينة ومتفاوتة فمنها المشابهة لدراستنا ومنها المغايرة لها حيث شملت العاملات وغير العاملات كدراسة مها 2021 التي شملت عينتها 125 ذكورا و 313 إناثا ،ودراسة محمدي 2020 شملت 42 فتاة ودراس،أما دراسة ذهبية 2012 التي بلغت عينتها 301 فتاة عازبة ،ودراسة هادي وجنار2010 شملت عينتها 100 فتاة.

من حيث المنهج :

إن كل الدراسات انتهجت المنهج الوصفي الارتباطي في التوصل لنتائج دراستها.

من حيث الأدوات:

فيما يخص الأدوات المستعملة هناك دراسات تبنت مقياس قلق المستقبل لزينب محمود شقير2005 مثل دراسة مها 202 ، وهادي وجنار 2010 وهو المقياس الذي إعتمدناه في دراستنا ،ودراسة محمدي فقد تبنت مقياس قلق المستقبل لغالب محمد علي المشيخي 2009 بالنسبة لدراسة حسين 2012 فقد قامت ببناء مقياس لمفردها .

من حيث النتائج :

اختلفت الدراسات السابقة في التوصل لنتائجها فدراسة محمدي فوزية 2020وهادي ،جنار 2010 و مها 2021 توصلت لوجود قلق مستقبل لدى النساء المتأخرات عن الزواج واختلفت نتائج دراسة ذهبية2012 بالتوصل إلى مستوى متوسط في قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وفي البحث عن دراسة هادي صالح لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تبعا لمتغير سنوات الخدمة ، وجود علاقة ارتباطيـــة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وجـــودة الحياة في دراسة مها.

الدراسات السابقة لمتغير جودة الحياة:

التعقيب من حيث الهدف:

اختلفت البحوث في أهدافها فقد اهتمت بعضها في متغير جودة الحياة لدى النساء المتاخرت عن الزواج ركزت دراسة بن بردي مليكة 2021 بدراسة متغير جودة الحياة عند المتأخرات عن الزواج، أما دراسة مالك يوسف 2021 هدفها معرفة جودة الحياة لمعلمي مرحلة الاساس ومعرفة الفروق في جودة الحياة التي تعزى لمتغير (النوع ،المؤهل الاكاديمي، سنوات الخبرة)،أما عن دراسة عناد مبارك 2014 فهي تبحث عن علاقة جودة الحياة بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج ، وفي دراسةأخرى تبحث عن العلاقة بين جودة الحياة ومصادر استباين طبيعة العمل عند الاستاذ الجامعي نذكر دراسة شيخي مريم 2014 ،و دراسة بلقاسمي عبد الله 2021 فهي تبحث عن مستوى جودة الحياة لذى الاساتذة وكدلك دراسة رفاف ومزيان فهدفها التعرف على مستوى جودة العمل .

من حيث العينة:

اختلفت الدراسات من حيث حجم العينة المستعملة بين عينة و أخرى حيث تراوحت حجم عينات الدراسات السابقة ومعظم الدراسات عن المتأخرات عن الزواج منهن العاملات وربات البيوت وهدا مايتشابه مع عينة الدراسة الحالية.

بلغت عينة دراسة بن بردي 100 فتاة و دراسة مالك تكونت من 240 معلم ومعلمة أما دراسة مبارك بلغت 400 امرأة متأخرة عن الزواج.

اختلفت الدراسات لقياس جودة الحياة بإختلاف نوع العينة وفي دراسة بلقاسمي و مسعودي شملت عينتهما 188 أستاذ و أستاذة ، ودراسة شيخي بلغت العينة 100 أستاذ جامعي ودراسة رفاف 2019 عدد العينة كان50 عاملا،و في دراسة فيلالي وصلت العينة 55 ممرضا .

من حيث المنهج:

اعتمدت أغلب الدراسات السابقة لمتغير جودة الحياة على

المنهج الوصفي : أسماء فيلالي 2019 ،وهو المنهج المناسب لدراستنا .

المنهج الوصفي الإرتباطي : كدراسة شيخي 2014 و بشرى 2014.

المنهج الوصفي التحليلي: أما دراستي بن بردي مليكة 2021، ومالك 2021، وبلقاسمي 2021، ورفاف 2019.

من حيث الأدوات :

اختلف الدراسات في تطبيق مقاييس جودة الحياة فبعضها قامت بالتبني ومنها من قامت بالبناء، نذكر دراسة شيخي 2014 التي تبنت مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية ،و بلقاسمي ومسعودي 2021 اعتمد ا على مقياس جودة الحياة لمنسي وكاظم،وبالنسبة لدراسة رفاف 2019 فتبنت مقياس جودة حياة العمل لعبد الفتاح المغربي .

أما عن دراسة فيلالي 2019 تم تصميم استبيانة بمراجعة شملت مقياسي منظمة الصحة العالمية ترجمة أحمد حسانين و منسي كاظم 2006 .

أما دراستي مالك 2021 و بشرى عناد مبارك 2014 قاما ببناء مقياس لجودة الحياة .

من حيث النتائج :

هناك تمايز في نتائج الدراسات السابقة لمتغير جودة الحياة فكل دراسة ولها نتائج مختلفة توصلت إليها ، فنأخد نتائج دراستي بن بردي مليكة 2021 ،ومها 2021 ، إلى تصلهما لوجود مستوى متوسط لجودة الحياة لدى الفتيات المتأخرات عن الزواج ،أما دراسة مالك2021 فوجد أرتفاع في مستوى جودة الحياة لدى معلمي مرحلة الأساس،ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير سنوات الخبرة، كما توصلت دراسة أخرى للسمة العامة لجودة الحياة للباحثة بشرى عناد مبارم 2014 إلى أن المتأخرات عن الزواج ليس لديهن شعورا بجودة الحياة ،وفي دراسة بلقاسمي 2021 تبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودى الحياة لدى اساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الأقدمية المهنية،ونتائج دراسة شيخي 2014 توصلت إلى أنه عدم وجود فروق في مصادر طبيعة العمل في متوسطات الأساتذة تعزى لمتغير الأقدمية ،وفي دراسة رفاف 2019 توصلت إلى أن هناك فروق في أبعاد جودة حياة العمل تعزى لمتغير الخبرة و لم تكن فروق في خصائص الوظيفة تعزى لمتغير الرتبة المهنية ،ودراسة فيلالي 2019 تم التوصل لوجود اختلاف في مستوى جودة الحياة يعزى لمتغير الخبرة المهنية لدى أفراد العينة.

أوجه التشابه والإختلاف بين الدراسة الحالية و الدراسات السابقة :

تشابهت بعض الدراسات التي تقيس نفس العينة وهن المتأخرات عن الزواج وهناك اختلاف أيضا في البعض من ناحية الزمان والمكان والموضوع الذي أجريت فيه هاته الدراسات.

-اختلفت غالبية الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في دراسة الفروق : فالدراسات السابقة بحثت في الفروق التي تعزى لمتغير المستوى الاجتماعيي،السن،المستوى التعليمي،الحالة المهنية ،أمافي الدراسة الحالية قامت الباحثة بالبحث عن فروق تعزى لمتغير لنوع الوظيفة (استاذة /موظفة ادارة)،

أوجه الإستفادة من الدراسات السابقة : .

-استفادة الباحثة بعد استقرائها للدراسات المرتبطة من الصياغة الدقيقة و السليمة لعنوان الدراسة

-توفرت لدى الباحثة خلفية علمية عن موضوع دراستها.

-استطاعت الباحثة وبعد استقراء الدراسات السابقة من التحديد الدقيق لمنهج دراستها والأكثر ملائمة.

-إستفادة الباحثة من إطلاعها على الدراسات السابقة من الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات،و إختيار أداة مناسبة للدراسة.

-مناقشة الدراسة الحالية ومقارنتها في ضوء نتائج الدراسات السابقة

أوجه تميز الدراسة الحالية :

تميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة بأنه يبحث عن قلق المستقبل وجودة الحياة عند المتأخرات عن الزواج اللواتي يعملن في قطاع التربية ،بحيث تشمل الدراسات السابقة العازبات العاملات وغير العاملات (ربات البيوت) ،إذ تكمن أهمية بحثنا في اهتمامه بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى المتأخرة عن الزواج العاملة(الاستاذات وموظفات الادارة) معا ،لأن أغلب الدراسات اهتمت غالبا بمتغير واحد دون المتغير الأول.

الفصل الثاني: قلق المستقبل

تمهيد

1. تعريف القلق وأنواعه
2. أعراض القلق
3. تعريف قلق المستقبل
4. بعض المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل
5. مظاهر قلق المستقبل
6. الأسباب المؤدية إلى قلق المستقبل
7. النظريات المفسرة لقلق المستقبل
8. استراتيجيات التعامل مع قلق المستقبل

خلاصة الفصل

تمهيد :

إن السمة الرئيسية التي يتسم بها هذا العصر و أطلقها العديد من العلماء و المفكرين بالإجماع هو عصر القلق ، يعد القلق من الإنفعالات الأساسية و جزء طبيعي في كل اليات السلوك الإنساني ،وأيضا بدوره اضطرابا يؤثر بشكل كبير على جسم الإنسان وعلاقاته الإجتماعية و مستقبله ومختلف جوانب حياته في العمل أو البيت أو المدرسة، و كان ولا زال من الموضوعات التي تفرض نفسها على الباحثين في الميدان لما له من أهمية و استحواذ على المجتمع و التأثيرعلى صحته النفسية و سلوكاته والتطورات الاجتماعية داخل المجتمع والمظاهر العصرية المتتالية أدت إلى ظهور قلق المستقبل ،وفي هذا الفصل سنتعرف على مفهوم القلق وأنواعه وأعراضه،و التعرف على أهم المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل، و مظاهره و الأسباب المؤذية إليه ،وأهم النظريات المفسرة له،ونذهب إلى استراتيجيات التعامل معه .

1. تعريف القلق :

أ- **لغة :** ورد في لسان العرب (لابن منظور) معنى القلق هو الانزعاج ، و أيضا انه ما لا يستقر في مكان واحد وهو لا يستمر على حالة واحدة (المطيري ،2005ص 278)

ب- اصطلاحا :

هناك اختلاف لدى علماء النفس في تحديد تعريف القلق،وفي هدا البحث ستستعرض الباحثة عددا من التعريفات التي ذكرت عن القلق ومنها :

يعرفه بيشو (Pichot) بأنه: " حالة انفعالية تتكون على المستوى الفينومنولوجي (الظاهراتي) من ثلاثة عناصر أساسية هي: إدراك خطر محدق، موقف انتظار أمام هذا الخطر، و شعور بالاضطراب ناتج عن إدراك العجز التام أمام هذا الخطر. (Pichot,1987, P15)

اشار بيك 1976 إلى أن اضطراب نفسي يكون له مكونات معرفية والمعارف المستنبطة من مرض القلق هي تلك التي تتعلق بالخطر المرتقب أو المتوقع ، ومرضى القلق لديهم إحساس مفرط بحدوث الخطر والتهديد فيبالغون في تقييم احتمالية الحدث المخيف وشدته و لايبالغون في فكرة انهم يستطيعون التوافق مع الحدث بشكل مستقل . (Jarrett & Rush 1988 .P 275 -259)

و يعتقد كارل يونغ أن القلق عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي ، فالإنسان في حياته العادية لا يشعر بالأشباح ،ولكنه إذا مر بالقبور ليلا فإنه تنتابه مشاعر الخوف والقلق لأنه قد حدث نوع من الغزو من محتويا ت اللاشعور الجمعي . (زهران ،2005ص 217،)

كما يعرفه معجم اكسفورد (،1989ص127) القلق على أنه احساس مزعج في العقل ينشأ من الخوف وعدم التأكد من المستقبل. (فرج ،ص**127,2009**)

وعرفته الجمعية الأمريكية للطب النفسي أنه خوف أو توتر أو ضيق ينبع من توقع خطر ما ، يكون مصدره مجهولا الى درجة كبيرة ، ويعد مصدره كذلك غير واضح ، ويصاحب كل من القلق والخوف التغيرات الفيسيولوجية ذاتها ، لكن القلق رعب غير ذي اسم أو احساس يلوح بتحطيم وشيك . (شكري ، 2005 ،ص 105)

اختلف العلماء في تعريفاتهم للقلق باختلاف الأعراض(فمنهم من ركز على الأعراض النفسية و منهم من دكر الأعراض الجسمية وبعضهم جمع بين الأعراض النفسية والفيسيولوجية ورغن تعدد وجهات نظر تعريفاتهم إلا أنه جميعا إتفقواعلى أن القلق هومنشئ الاضطرابات السلوكية .

أنواع القلق :

كان فرويد من أوائل من تحدثوا عن القلق ،والقلق عند فرويد هو استجابة انفعالية أو خبرة انفعالية مؤلمة يمر بها الفرد وتصاحب باستثارة عدد من الأجهزة الداخلية ،وتحدث فرويد عن ثلاثة أنواع من القلق : القلق الموضوعي- القلق العصابي -القلق الخلقي .

- **1 - القلق الموضوعي :**

هو خبرة انفعالية مؤلمة تنتج عن إدراك مصدر خطر في البيئة التي يعيش بها الفرد ،وهناك وجود موضوعي لمصدر الخطر الذي يهدد الفرد في البيئة . **(معصومة، ص 279،2005)**

- **2 – القلق العصابي :**

وهو ينشأ نتيجة محاولة المكبوتات الإفلات من اللاشعور والنفاذ إلى الشعور والوعي، ويكون القلق هنا بمثابة إنذار للأنا لكي يحشد دفاعه حتى لا تنجح المكبوتات اللاشعورية في التسلل إلى منطقة الوعي والشعور، وإذا كان القلق الموضوعي يعدو إلى مثيرات خارجية في البيئة فإن هذا القلق يرجع إلى عامل داخلي، وهو دفاعات الهو الغريزية، التي توشك أن تتغلب على الدفاعات وتحرج الأنـــا إحراجاً شديداً، لأنها تجعله في صدام مع المعايير الاجتماعية، وتجعله عرضة للعقوبات الذاتية من جانب الأنا الأعلى . **(كفافي1990،ص 23)**

3 – القلق الخلقي :

ويأتي هذا النوع من القلق نتيجة تحذير أو لوم الأنا الأعلى ،عندما يأتي الفرد أو يفكر في الإتيان بسلوك يتعارض من القيم والمعايير التي يمثلها جهاز الأنا الأعلى. **(خليل ،شلبي ، ص25 ،2020)**

ويكون مصدر القلق داخلي فهو ما يهدد الجانب النفسي أو التهديد لشخصية الفرد في إطارها الاجتماعي، أما الخوف فذو مصدر خارجي وغالبا ما يكون الخوف مايهدد الجانب العضوي للفرد (حسين 2007،ص 22) .

2. أعراض القلق :

تتصف أعراض القلق إلى أربعة مظاهر :

- **أولا :أعراض وجدانية تتمثل بالآتي :**
- -الخوف
- -الخشية من المستقبل
- -الاحساس بالخطر الوشيك
- -مشاعر الضيق التوتر بدرجة كبيرة
- **ثانيا :أعرض فيسيولوجية تتمثل كالآتي:**
- -ضيق الصدر
- -خفقان
- -صعوبة في التنفس والبلع
- -صداع توتر عضلات
- – آلام الصدر والإحساس بالنبضات في اجزاء مختلفة من الجسم
- وارتفاع ضغط الدم
- -تنميل وخدار في الأطراف
- -التعب
- **ثالثا :أعراض معرفية ،وتتمثل بالآتي اضطراب الانتباه :**
- -التشاؤم والانشغال بأخطاء الماضي وكوارث المستقبل
- -فقدان القدرة على التركيز
- -ضعف القدرة على التفكير ضعف القدرة على اتخاذ القرار
- -ضعف التذكر
- -الخوف من الموت

- -شرود الذهن
- **رابعا: أعراض سلوكية ظاهرة وتتمثل بالآتي :**
- - الارتجاف
- - حركات نمطية
- - التعرق
- - تحاشي والعزلة
- - الهرب
- - الاختباء
- - الأرق
- - صعوبة في النوم **(علي، 2014،ص 190 -191-192)**

3. تعريف قلق المستقبل :

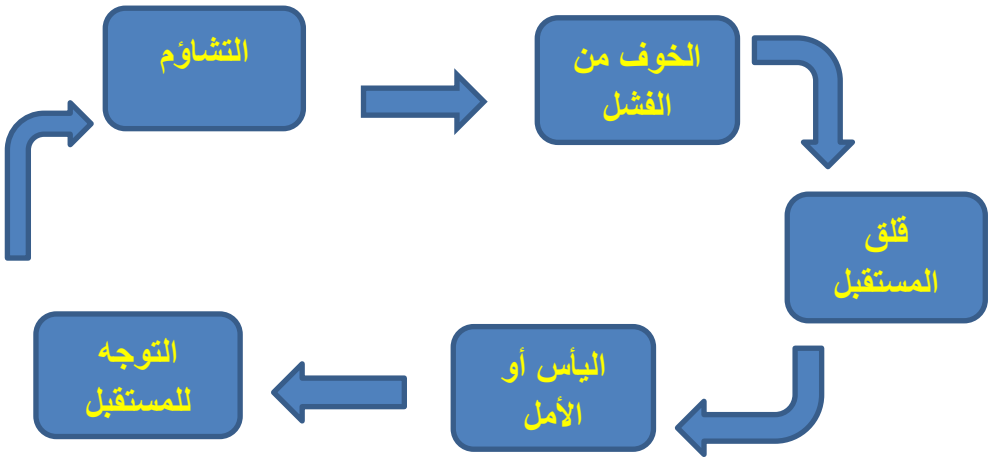
- يمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق الذي بكونه خطر على حياة الفرد وتأثيره السلبي على كيانه و نفسيته وعلاقاته وهذا القلق الذي يشكل خوفا من المجهول والشعور بالخطر وعدم الأمان
- يعتبر قلق المستقبل أحد أنواع القلق العام وهو أيضا من المؤثرات الرئيسية في الصحة النفسية و أساس من اسس حدوث الاضطرابات و الأمراض النفسية وهو أيضا من الاساسيات المحفزة للكثير من الانجازات الايجابية في الحياة ،فهو باتفاق جميع مدارس علم النفس سبب في الكثير من الاختلالات الشخصية واضطرابات السلوك من ناحية ومن ناحية اخرى وفي الوقت نفسه يعد ركيزة ومحفز للكثير من الانجازات البشرية سواء المألوفة او الابتكارية **(رشاد ، 2001ص37)**
- **وقد أطلق توفلر (**1970،TOFFLER **)** مصطلح صدمة المستقبل على العصر الحالي ، لأنه يخلق توترا خطيرا بسبب المطالب المتعددة لهذا العصر ،واستنتج أن كثيرا من الناس يعانون صدمة المستقبل ،لذلك يمكن القول بأن قلق المستقبل هو نوع من أنواع القلق المرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر ،وعندما يفترض الإنسان مستقبله فإنه يحتمل حاضره ويجعل ماضيه ذا معنى ،فالماضي والحاضر يتداخلان في التنبؤ بالأحداث و الأعمال المستقبلية . **(العشري ،2004ص148)**

- و يعرفه عبد الباقي 1993: هو خوف أو مزيج من الرعب و الأمل بالنسبة إلى المستقبل والإكتئاب و الأفكار والوسواسية واليأس بصورة غير **معروفة. (عبد الباقي،ص 35، 1993)**
- تعريف " زينب شقير " هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ،ينجم عن خبرات ماضية غير سارة مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استبصار للذكريات والخبرات الماضية الغير مفرحة ،مع تضخيم السلبيات وحد الإيجابيات الخاصة بالذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير به ، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة ، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس. **(مساوي ، 2012،ص 287)**
- وقلق المستقبل عند **Zaleski** هو حالة من التوجس وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات السلبية في المستقبل ، ويرى أن حالة القلق الشديد تحدث من تهديدها ومن أن شيئا كارثيا حقيقيا يمكن أن يحدث فورا . **(Zaleski. 1996p165.)**
- يرى فرويد ان توقع الخطر في المستقبل هو احد معالم القلق وللقلق علاقة بالتوقع والربط بينهما ، وعد التوقع أحد مصادر القلق فحيثما يحصل توقع الخطر يحصل القلق، وحالة الخطر حالة عجز يدركها الفرد. **(العكايشي 2003ص،56)**
- وقد عرف **أحمد السيد (2008 ص 14)** قلق المستقبل بأنه عبارة عن حالة انفعالية غير سارة تنتاب الفرد أثناء التفكير في المستقبل يتوقع خلالها تهديداً لمستقبلة ولما سوف يكون عليه هذا المستقبل والشعور بشيء من التشاؤم وعدم الرضا وعدم الاطمئنان بالمستقبل والخوف والعجز وعدم تحقيق الآمال في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المتوقعة في المستقبل مصحوبة بشيء من عدم التركيز والتفكير غير الصحيح والتوتر والضيق والشعور ببعض الأعراض الجسمية مثل الصداع والضعف العام

من خلال التعاريف السابقة نستنتج أن قلق المستقبل يعني الخوف والنظرة السلبية للمستقبل والتشائم منه ويعتبر اضطراب نفسي له علاقة بالخبرات الماضية التي تؤذي إلى عدم الشعوربالطكأنينة نحو المستقبل .

4. بعض المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل :

لمفهوم قلق المستقبل تشابه عميق مع عدة مفاهيم من ناحية التفسير



الشكل رقم (01): المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل

- 1 -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** (2000) إلى أن الفشل يؤدي إلى فقدان الفرد الثقة في نفسه و في الآخرين ، كما أن خبرات الفشل المتكررة تجعل التلاميذ عرضة للقلق ويشعرون بعدم الاهتمام والإحجام بصفة عامة من تحديد أهداف واقعية لأنفسهم. (حامد ،2012ص 153)

وأشار **مولين** أن " من يعاني قلق المستقبل ،فإنه يعاني من أعراض متشابهة لأعراض الخوف من الفشل " وهذا ما أكده حيث أن الشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو شخص يتصف بالسلبية وعدم الثقة بالنفس ،مما يؤدي إلى اصطدام بالأخرين ،ويتصف بالصلابة الرأي والعناد والتوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل ،وعدم القدرة على مواجهة المستقبل وبالتالي الكذبوالتصنع والانسحاب والهروب اجتماعيا وثقافيا . (Moline 1990 P 511- 512)

2-قلق المستقبل والتوجه للمستقبل :

يمكن القول أن التوجه للمستقبل هو تصور الأفراد لما يتعلق بمستقبلهم، إنه ما يظهر في تقاريرهم الذاتية ويتضمن ما يعتقده الفرد أنه ذو أهمية ومعنى في حياته وهو مهم لدافعية الأفراد ،أنه ليس ما تذهب إليه إنما ما تم تبنيه وهو الخلفية التي تظهر عليها الأهداف والخطط والاكتشافات والخيارات وصنع القرار. (Seginer . 2003.35)

و هو يعتبر إدراك الفرد للبعد المستقبلي إدراكا موجبا من حيث انفتاح المستقبل على فرص حقيقية وكافية للإشباع على الرغم مما ينطوي عليه الحاصر من صعوبات وحرمان ويقوم هذا الإدراك موجب على تحديد الفرد لأهداف لمستقبلية يتطلع إلى انجازها ،وارتباط هذه الأهداف بخطط ومهام مستقبلية تتناسب مع إمكانات الفرد وقدراته الواقعية.
(بدر ،2003ص 45)

3- قلق المستقبل والتشاؤم :

ارتبط قلق المستقبل بالتشاؤم ارتباطاً إيجابياً، فكلما كان الفرد قلقاً من المستقبل كلما ارتفع مستوى التشاؤم نحو المستقبل وما سيحدث فيه، فالتشاؤم هو استعداد شخصي أو توجه لدى الفرد يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة سلبية، ومن ثم يكون توجهه نحو ذاته ونحو حاضره ومستقبله سلبياً أيضاً، هذه النظرة السلبية الناتجة عن التشاؤم تؤثر سلباً في سلوك الإنسان وصحته النفسية والجسمية، فتجعله عرضة للاكتئاب واليأس وهبوط روحه المعنوية وتناقص دافعيته للعمل والإنجاز والانتحار في بعض الأحيان. **(عبد الخالق و الانصاري، 1995ص 134)**

4- قلق المستقبل مقابل اليأس / الأمل:

- إذا افترضنا أن الأمل هونقيض اليأس ،وإذا افترضنا أن الأمل يتشابه مع التفاؤل (ليس التفاؤل) من حيث كل منهما نزعة استبشار التوقع النتائج الايجابية إلا أن الأمل حالة من والجود الإنساني ، وإذا كان التفاؤل العكاز الذي يستند إليه الفرد عند مواجهة الأزمات التي تحول بين الفرد والهدف ،فإن الأمل هو إنتاج طرق جديدة فإذا فشل المسارالأصلي، لتحقيق الهدف.**(Snyder, 1995,p356)**
- و اليأس أو فقدان الأمل هو حالة وجدانية تبعث على الكآبة وتتسم بتوقعات الفرد السلبية نحو الحياة والمستقيل وتتسم بخيبة الأمل والتعاسة وتعميم ذلك الفشل في كل محاولة يقوم بها الفرد، وهذا يعني النظرة السلبية للذات والعالم. **(بيك،2000، ص103)**

5. مظاهر قلق المستقبل :

يتجلى قلق المستقبل في ثلاثة مظاهر هي :

1) **-مظاهر معرفية :** هي حالة من القلق تتعلق بالأفكار التي تدور في خلجات الشخص و تفكريه و تكون متذبذبة لتجعل منه متشائما من الحياة معتقدا قرب أجله ، وأن الحياة أصبحت نهايتها وشيكة ، أو التخوف من فقدان السيطرة على وظائفه الجسدية أو العقلية

2) **-مظاهر سلوكية :** مظاهر نابعة من أعماق الفرد تتخذ أشكالا مختلفة تتمثل في سلوك الفرد ، مثل المواقف المحرجة للشخص كذلك المواقف المثيرة للقلق .

3) **-مظـــاهـــر جسدية :** ويمكن ملاحظة ذلك من خلال ما يظهر علي الفرد من ردود أفعال بيولوجية و فسيولوجية مثل ضيق التنفس ، جفاف الحلق ، برودة الأطراف، ارتفاع ضغط الدم، إغماء ، توتر عضلي ، عسر الهضم، فالقلق لا يجعل الفرد يفقد اتصاله بالواقع بل يمكنه من ممارسة أنشطته اليومية، ودارك ـــا عدم منطقية تصرفاته اما في الحالات الحادة فإن الفرد يقضي معظم وقته للتغلب على مخاوفه ولكن دون فائدة . **(حبيب ،2015 ص22)**

ويصنف عاطف مسعد الحسيني(2011) مظاهر القلق المستقبلي الى ما يلي:

-الانطواء وظهور الحزن والتردد في القرارات والبكاء لأسباب تافهة.

-التشاؤم، وذلك نتيجة للخوف من المستقبل، ولا يتوقع الا الشر ويهيئ للأخطار دائما

-الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.

-عدم القة بالنفس وبالأخرين.

-يعبر الفرد عن مخاوفه من المستقبل بالرجوع الى مرحلة سابقة من مراحل النمو، أي

-يتسم بالنكوص، ولذلك نجد الراشدين يتصرفون بمظاهر الأطفال في الانفعال.

(الداهري، 2005، 330)

6. أسباب قلق المستقبل :

يعتبر قلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف مـــن الأحداث السيئة المتوقعة حدوثها، والشعور بالارتباك والضيق، والغموض، وتوقع الســـوء أي النظرة السلبية للحياة. **(عبد المحسن ،ص 120، 2007)**

وتشير العجمي (2004: 98) إلي أن أسباب قلق المستقبل لدي الفرد تعود إلى:

1- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات

2-الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام.

3-عدم قدرته علي فصل أمانيه عن التوقعات المبنية علي الواقع.

4-نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عـــن المستقبل وكذلك تشوه الأفكار الحالية.

5-الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع

6-عدم قدرته علي التكيف مع المشاكل التي يعاني منها.

7-الشعور بعدم الأمان والإحساس بالتمزق

8-مشكلة في كل من الوالدين والقائمين وعلى رعايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله.

9-التفكك الأسري.

و تؤكد الدكتورة آمال ابراهيم الفقي أن أسباب قلق المستقبل تكمن في الإدراك الخطأ للأحداث المحتملة في المستقبل، وتقليل فاعلية الشخص في التعامل معها زيادة على النظر اليها بطريقة سلبية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص والخوف من المشكلات الاجتماعية المستقبلية، الخوف من تدني القيم، الخوف من العجز والخوف من الموت . **(الفقي 2013 ،ص25)**

سمات ذوي قلق المستقبل:

يشير**(حسانين، 2000: 19)** إلى مجموعة من السمات التي يتسم بها الأشخاص ذوي قلق المستقبل من أهمها ما يلي :

1-التشاؤم وذلك لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر، ويخيل إليه أن الأخطار محدقة به.

2-استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.

3- الانسحاب من الأنشطة البناءة ودون المخاطرة.

4- عدم الثقة في أحد مما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين.

5- اتخاذ القرارات الوقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلاً من المخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل.

6-استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة والكبت من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية.

7-التركيز الشديد على أحداث الوقت والحاضر والهروب نحو الماضي.

8-الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.

9- الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.

10- صلابة الرأي والتعنت، وظهور الانفعالات لأدنى الأسباب.

11- الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة.

12- التوقع السلبي لما قد يقع .

7. النظريات المفسرة لقلق المستقبل :

1 -نظرية التحليل النفسي :

وضع **فرويد** عدة نظريات في القلق، حيث رأى أن القلق يتولد من كبت الخوف فالذين يعانون من الكبت الجنسي يشكون من القلق لأن الدوافع الجنسية عندما تتعرض للحرمان تتحول الطاقة الجنسية الكامنة ورائها إلى القلق وهذا بالطبع ناتج عن تعرض الفرد لحالة الخطر والمكون الأساس لهذا الخطر هو زيادة التنبيه والإثارة دون أن يكون للفرد القدرة على السيطرة التي تختلف باختلاف مراحل النمو. **(غريب ، 1998،ص345)**

فأصل القلق لدى الإنسان يرجع إلى الصدمة الأولى من حياة الإنسان، من خلال انفصاله عن أمه أثناء عملية الميلاد ،هذه الخبرة التي ينشأ عنها القلق الأول تتضمن مشاعر واحساسات جسمية مؤلمة، وهي العامل الرئيسي في القلق، وبالتالي يكون رد فعل الطفل ليس الخوف، لأن هذا الأخير يقتضي معرفة مصدره و إن الطفل غير قادر على تحديد وادراك الخطر، فينشأ القلق ويبدأ الطفل في النمو ويصبح تعلقه بأمه كبيرا، نظرا للثقة الموجودة بينهما، كونها المصدر الرئيسي الذي يسهر على إطعامه وتنظيفه ومراقبته من الإصابة بالأذى وبالتالي مصدر إشباع كل رغباته، وتحقيق حاجاته الضرورية، وزيادة شوق الطفل لأمه من حيث كونها مصدر الإشباع وعجز الطفل عن إشباع حاجاته ، هي السبب الرئيسي لقلق الطفل. **(سيجموند ،1989ص 27 -28)**

وقد إختلف **يونج (yung)** مع فرويد فيما يتعلق بمفهوم الليبيدو والجنس أساسا .وافترض أن هناك مستودعا كبيرا للطاقة عامة غير متمايزة تنبثق منها القوى الدافعة للإنسان في حياته ،وأدخل مفهوم اللاشعور الجمعي ويرى أن القلق عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي . **(جمعة ،2001ص 72 - 73)**

بينما يرى **أدلر(Adler)** أن سلوك الإنسان تحدده دافعيته بدلالة توقعات المستقبل ،ويؤكد على أن أحداث المستقبل أكثر أهمية من أحداث الماضي . **(الحمداني ،2011ص 163).**

2 -النظرية السلوكية :

يرى "قوليه "و "ايزنك "وهما من أصحاب السلوكية الجديدة أن القلق لا يختلف عن الخـــواف "الفوبيا "، وكل ما في الأمر أن القلق قد أصبح هائما أو منتشرا نتيجة لتعميم الخوف على مثيرات في البيئة ظهرت على التوالي مع المثير الأصلي الذي يسبب الخوف ، فعلى سبيل المثال إذا تولد لدى الشخص خوف اشتراطي من الماء نتيجة تعرض للغرق فان السفن يمكن أن تصبح موضوعا مثيرا للخوف نتيجة لظهورها في الماء وارتباطها به ، ثم تصبح بعد ذلك مثيرات أ خرى كالشاطئ ثم الأشجار "التي على الشاطئ" ثم العصافير "التي فوق الأشجار "موضوعات مثيرة للخوف وهكذا تتسع دائرة المثيرات الباعثة للخوف حتى يصبح الشخص خائفا من كل شيء، وترجع المدرسة السلوكية اضطرابات السلوك بصفة عامة إلي تعلم

سلوكيات خاطئة توافق مع البيئة وخاصة في مرحلة الطفولة المبكرة ويرون أن اكتساب تلك السلوكيات المرضية. (الطيب،1994ص384)

ويرى اصحاب هذه النظرية ان القلق استجابة شرطية وأن أي نوع من القلق ينشأ من القلق تحت ظروف معينة يتعرض لها الفرد فيقوم الفرد بتعميم هذه الاستجابة في كل موقف ضاغط يتعرض له من البيئة المحيطة له . وبذلك يعيش الفرد تحت شرط التدعيم سواء السلبي أو الإيجابي خلال ما يمر به من مواقف ضاغطة تسبب له القلق .(فهمى ،1957ص68)

3- النظرية الإنسانية :

يرى أصحاب هذا الاتجاه أمثال(**ماسلو Maslow**) و(**روجرز Roger**) أن القلق في وهكذا يري مضمونه هو الخوف من المستقبل، وما يحمله هذا المستقبل من أحداث قد تهدد وجود الإنسان، وينشأ ما لا يتوقع الإنسان حدوثه، وليس القلق ناتجاً عن ماضي الفرد فحسب، كما أن الإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك أن نهايته حتمية، وأن الموت قد يحدث في أي لحظة، وأن توقع الموت هو المثير الأساسي للقلق عند الإنسان (عبد الهادي، 2001ص 217) .

إن القلق حسب هذه النظرية يختلف عن النظريتين السابقتين فهو ليس مجرد خبر انفعالية وليس استجابة يكتسبها الإنسان أثناء عملية التعلم، بل هو جوهر طبيعة النفس البشرية، فالإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يشعر بالقلق ويعاني منه كخبرة يومية مستمرة تبدأ ببداية حياته ولا تنتهي إلا مع آخر أنفاسه. (جبل، 2000،ص138)

ويعتبر رولو مي (Rolo May) أحد أشهر رواد المدارس الوجودية حيث يرى أن القلق هو جزء من وجود الإنسان وهو عبارة عن توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد وتعتقد أنها أساسية وتعتبر ماي أن القلق أساسين هو الاستعداد الفطري والأحداث الخاصة التي تستمر عن طريق التعلم بأنو اعه المختلفة واستجابة القلق تكـــون ســـوية اذا تساوت مع الخطر الموضوعي، إما إذا لم تتساوى مع الخطر الموضوعي فإنها بهذه الحالة يمكن اعتبارها غير سوية. (عثمان، 2001 ص 21،)

4- النظرية المعرفية :

تركز هذه النظرية في تفسيرها للقلق باعتبار أن الفرد يسبق المواقف بأنماط من التفكير الخاطئ أو المشوه أو السلبي، المبالغ في تقـــديـــر خطـــورة المواقـــف. وبالتالي يميـــل الـــفـــرد إلى التقليل من قدرته على مواجهة هذه المواقف (جاسم، 2008،ص 39) .

ويذكر حسين فايد أن النظرية المعرفية ترجع الاضطراب النفسي إلى الطريقة التي يدرك بها الفرد الحدث وتفسيره من خلال خبراته وأفكاره، ويشار إلى العمليات المعرفية قصيرة المدى بالتوقعات Expectations وأساليب العزو Attributions والتقديرات Estimâtesبينما يشار إلى العمليات المعرفية طويلة المدى بالاعتقادات، كما يرى علماء النظريات المعرفية إلى أن الاضطراب السلوكي هو نمط من الأفكار الخاطئة أو غير المنطقية التي تسبب الاستجابات السلوكية غير التوافقية، وفيما يتعلق بنشأة واستمرار الاضطرابات النفسية عامة والقلق خاصة، فيعتبر نموذج بيك أكثر النماذج المعرفية أصالة وتأثيرا حيث تمثل الصيغة المعرفية حجر الزاوية في نظرية بيك، فجميع الأفراد لديهم صيغ معرفية تساعدهم في استبعاد معلومات معينة غير متعلقة ببيئاتهم والاحتفاظ بمعلومات أخرى إيجابية (فايد،2001 ،ص31).

ويعتبر (إليس وثورن Thorn ووليم سون Williamson و باترسون Paterso هـــم مـــن أهم من قدموا تصوراً خاصاً حول النظرية المعرفية في العلاج النفسي . ورغم أن أغلب هؤلاء قد خرجوا من تحت عباءة التحليل النفسي إلا أنهم لا يولون للأحداث الماضية في حياة المريض نفس الدرجة من الأهميـــة كمـــا هـــو عنـــد التحليلين ، ويبدو أن ذلـــك بعـــد اتفاقاً ضمنياً مع السلوكيين الذين يرفعون شعار " لا مرض وراء عـــرض " وربما لهذا السبب استفاد المعرفيـــون مـــن الكثير من الفنيـــات السلوكية ، حتى أصبح هناك مـــا يعرف بالاتجاه السلوكي المعري (ابراهيم ، 1994 ص 93) .

8. آليات التعامل مع قلق المستقبل :

أ/ إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة:

وهي أولى أنواع العلاج السلوكي الهامة فلو أن إنسانا يخاف من شيء ما يقول انه سيحدث أو حدث سيؤدي إلى آثار وهومة، فليتحول هذا الشيء الذي يخافه قد حدث فعلا، ثم يقوم باسترخاء صديق لعضلات بطريقة فعالة من خلال علاج القلق والاسترخاء، لأنه ثبت أن أغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، بل

يكونون بحاجة لساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا من إخضاع عضلاتهم للاسترخاء العميق، وبعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 35 ثانية فقط. وتكرير ما سبق عدة مرات مؤكدا على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت إلى أن يتمكن الفرد من تخيل الأشياء التي كانت تثير خوفه وقلقه دون أن يشعر بالقلق. وهكذا يمكن القول أن طريقة إزالة الحساسية المنتظمة في التخلص من القلق إنما هي وسيلة ترتكز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف يصحبها استرخاء عميق للعضلات، وتكون المواجهة أولا في الخيال حتى إذا تمت إزالة تلك المخاوف تماما في الخيال فإنه يمكن بعد ذلك مواجهتها على أرض الواقع إذا حدثت . (أبو داير،2017 ،ص52)

ب/ الإغراق :

يعتمد هذا الأسلوب على تمعن الشخص المصاب بقلق المستقبل في الخيال وإغراقه في هذا الخيال، حتى يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه، وأن يتخيل أن تلك المخاوف قد حدثت فعلا، ويتكيف معها على ذلك، ويستمر في هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من تلك المخاوف لم يعد يثيره ولا يقلقه لأنه اعتاد على تصورها، وهكذا نجد أن ذلك الشخص بهذا الأسلوب قد تعلّم ذهنيا كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق ويتعامل معها في خياله ويكون مؤهلا لمواجهتها في الواقع لو حدثت. (المشيخي ، 2009 ص58)

ج/ 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 الايجابية المتفائلة مكانها ولو حاولنا الحصول على نتائج ايجابية في التخلص من القلق والخوف من المستقبل باستخدام

العلاج السلوك ي 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 ،ص85)

الخلاصة:

تناولنا في هذا الفصل تعريف القلق ،مفهوم قلق المستقبل أنواعه مظاهره كما ذكرنا النظريات المفسرة لقلق المستقبل ،نستنج مما سبق أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة ولا عقلانية لدى الفد تجعله يخاف من حوله وفهم الواقع بالشكل الخاطئ وهذا ما يسبب عدم ثقة بالنفس وعدم قدرة على مواجهة المستقبل و الخوف من التطورات التي يمكن حصولها مستقبلا ويتبين لنا أن الإرادة والثقة بالنفس التي تنبع من الفرد على التحكم بإنفعالاته عن وعي وتركيز والتفكير بدهاء في مواجهة الأحداث والأشخاص و المشاعر السلبية الغير متوقعة تعتبر دوافع تساعد على القضاء على كل المخاوف والأوهام واي قلق مستقبلي ،و التفكير بموضوعية هو الأنسب لمعالجة القلق.

الفصل الثالث: جودة الحياة

تمهيد

1. تعريف جودة الحياة
2. أبعاد جودة الحياة
3. النظريات المفسرة لجودة الحياة
4. مؤشرات جودة الحياة
5. مقومات جودة الحياة
6. معيقات جودة الحياة
7. قياس جودة الحياة

الخلاصة

تمهيد

يتضح أن الجودة أصبحت ضرورة ومطلب أساسي في العالم اليوم، ومن هذا المنطلق إكتسبت دراسة مفهوم جودة الحياة من المنظور النفسي أهمية كبيرة نتيجة إدراك علماء الاقتصاد والاجتماع وصانعي القرارات لحقيقة أن الحياة لا تقاس بالأرقام والإحصائيات، وإنما هي في حقيقتها إستجابات، فالزيادة في معدلات النمو الاقتصادي وارتفاعي متوسط دخل الفرد وتحسن مستوى ما يقدم له من خدمات ورفاهية، مايجعل الفرد يشعر بالرضا عن حياته وتحقيق ذاته ، ونادرا ما يحظى مفهوم آخر بهذا الإهتمام الواسع في معطيات الواقع الذي نحياه، مثلما حظي مفهـــوم جـــودة الحياة.

في هذا الفصل سنتعرف على مفهوم جودة الحياة وأبعادها، وأهم النظريات المفسرة لها، وابراز مقومات و معيقات جودة الحياة،وأهم مقاييس جودة الحياة.

جودة الحياة :

1. تعريف الجودة :

أ/لغة :أصلها الفعل "جود" ،والجيد نقض الرديء ،والجمع جياد وجيادات ،وجاد بالشيء جودة وجودة :أي صار جيدا (،ابن منظور،1993،ص 215)

ب/اصطلاحا :

تعريف منظمة الصحة العالمية :

إدراك الأشخاص لمركزهم في الحياة وسياق الثقافة ونسق القيم الذي يعيشون فيه ،وفي علاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم ومستوياتهم وأنه مفهوم واسع ومعقد يتأثر بصحة الفرد الجسمية ،وحالته النفسية ،ومستوى استقلاله وعلاقاته الاجتماعية وعلاقته بالجوانب المهمة في البيئة التي يعيش فيها (حرطاني، 2014،ص 21)

عرفها عبد الله (2008) بأنها شعور ذاتي للفرد بالوجود الأفضل وحسن الحال ويتضمن أبعادا دينية واجتماعية ونفسية وجسمية ، كما يمكن الاستدلال عليه من خلال مؤشرات ذاتية موضوعية (القاسم ، 2008،ص137).

هي كل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتيا و التدريب على كيفية حل المشكلات واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة بمساعدة الآخرين والتضحية من أجل رفاهية المجتمع وهذه الحالة تتسم بالشعور ،وينظر إلى جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الايجابية والاستقرار الأسري والرضا عن العمل والاستقرار الاقتصادي والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية (مصطفى 2004، ص15)

ويرى (عادل عز الدين الأشول ،ص10، 2005) أن جودة الحياة تتمثل في درجة رقى مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع ، ومدى إدراك هؤلاء الأفراد لقدرة الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة ، ويذكر أيضاً بأنه لا يمكن للفرد أن يدرك جودة الخدمات التي

تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل مثل (الأصدقاء ، وزملاء ، وأشقاء ، وأقارب ، وغيرهم) أى أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد معهم.

2. أبعاد جودة الحياة :

أما سليمان فتشير إلى أن أبعاد جودة الحياة ثلاث وهي كالتالي:

-جودة الحياة الموضوعية:

وتتمثل فيما يوفره المجتمع من إمكانيات مادية، إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد.

-جودة الحياة الذاتية:

والتي تعني كيفية شعور كل فرد بالحياة الجيدة التي يعيشها ومدى الرضا والقناعة عن الحياة، ومن ثم الشعور بالسعادة.

-جودة الحياة الوجودية :

وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة، والتي يصل فيها إلى الحد المثالي في إشباع حاجته البيولوجية والنفسية، كما يعيش في توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع. **(مجدي، 2009ص63)**

وتشير منظمة الصحة العالمية (who) إلى أن مفهوم جودة الحياة العالمي يتكون من عدة أبعاد مثل:

الحالة النفسية، والحالة الانفعالية، والرضا عن العمل، والرضا عن الحياة، والمعتقدات الدينية، والتفاعل الأسري، والتعليم، والدخل المادي، هذا وتتكون جودة الحياة من خلال الإدراك الذاتي للفرد عن حالته العقلية، وصحته الجسمية، وقدرته الوظيفية، ومدى فهمه للأعراض التي تعتريه. **(شيخي،2014 ص26)**

3. الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة :

أ- الاتجاه الاجتماعي:

الاهتمام بدراسات جودة الحياة قد بدأت منذ فترة طويلة وقد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد، معدلات الوفيات، معدل ضحايا المرض، نوعية السكن، المستويات التعليمية لأفراد المجتمع، إضافة إلى مستوى الدخل، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلي آخر، وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه من عائد مادي من وراء عمله ومكانته المهنية وتأثيره على الحياة، ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد مع الزملاء تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا الفرد عن عمله.(الغندور،1999ص27)

حيث يركز أصحاب هذا الاتجاه في تفسيرهم لجودة الحياة على المجتمع وما يقدمه للفرد من خدمات ودعم ووفرة وتفاعل بين الأفراد.حيث يشير ماك كول (S.McCall) في هذا الاتجاه إلى أنّ "جودة الحياة تتضمن متطلبات السعادة العامة، ويمكن أن يتضمن هذا المفهوم الوفرة في متطلبات السعادة العامة في كافة أنحاء المجتمع ،وإلى أي مدى تجتمع هذه المتطلبات وتتوفر لدى الأفراد في حدها الأعلى . (S mcCall ،1980،p9)

ب-الاتجاه النفسي:

إن الحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها، حتى ان تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته كالدخل، المسكن، العمل، والتعليم يمثل انعكاسا مباشرا لإدراك الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد وذلك في وقت محدد وفي ظل ظروف معينة، ويظهر ذلك في مستوى السعادة والشقاء الذي يكون عليه، ويرتبط بمفهوم جودة الحياة العديد من المفاهيم النفسية منها: القيم، الإدراك الذاتي، الحاجات، مفهوم الاتجاهات، مفهوم الطموح، مفهوم التوقع، إضافة إلى مفاهيم الرضا، التوافق، الصحة النفسية ويرى البعض أن جوهر جودة الحياة يكمن في إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة، وذلك وفقا لمبدأ إشباع الحاجات في نظرية ابرهام ماسلو (صالح،2010 43)

حيث يفترض المنحى النفسي أن جودة الحياة هي نتيجة لعدد من المحددات، أولها ما يتعلق بالمفاهيم النفسية كالقيم و مفهوم الحاجات و الإدراك الذات و الاتجاهات و مفهوم الطموح و التوقع، إضافة إلى مفاهيم الرضا، والتوافق و الصحة النفسية و أن مفهوم القيم يتشكل من خلال مركز الدائرة التي تتمحور حولها مؤشرات جودة الحياة و ذلك للأسباب الآتية:

أ- أهمية القيم في تفسير الطموحات و التوقعات الخاصة بالأفراد

ب- إسهام القيم في تحديد مستويات الأهمية النسبية لمجالات الحياة المتعددة.

ج- أهمية القيم في تقدير الفرد لقيمة الحياة في جوانبها المختلفة (جغراب ،وعبد الحفيظي،2016ص47)

ج-الاتجاه الطبي:

يهدف هذا الاتجاه حسب others and Raphael ,1996 إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسمية مختلفة، أو نفسية أو عقلية وذلك عن طريق البرامج الارشادية والعلاجية حيث تعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشائعة من المحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة .

حيث تطوير جودة الحياة هو الهدف المتوقع لمقدمي الخدمة الصحية وتقييم حاجة الناس لجودة الحياة تشمل أيضا تقييم احتياجات الأفراد، وتوفير البدائل لهذه الاحتياجات حتى ولو لم يكن هناك تشخيص لمرض معين أو مشكلة.

وتعطي جودة الحياة مؤشرا للمخاطر الصحية والتي من الممكن أن تكون جسدية أو نفسية، وذلك في غياب علاج حالي أو الاحتياج للخدمات (الأسود،2017ص90)

د- الاتجاه الفلسفي:

وينظر إلى جودة الحياة من منظور فلسفي على أن هذه السعادة المأمولة لا يمكن للإنسان الحصول عليها إلا إذا حرر نفسه من أسر الواقع وحلق في فضاء مثالي يدفع بالإنسان إلى التسامي على ذلك الواقع الخانق وترك العنان للحظات من خيال إبداعي، وبالتالي فجودة الحياة من هذا المنظور "مفارقة للواقع تلمسا لسعادة متخيلة حالمة يعيش فيها الإنسان حالة من التجاهل التام لآلام ومصاعب الحياة والذوبان في صفاء روحي مفارق لكل قيمة مادية (رجب 2009،ص51)

4. مؤشرات جودة الحياة:

ويمكن إيجاد مؤشرات جودة الحياة في التالي:

1-**الثقة بالنفس والشهور بالكفاءة:** وتعني شعور الفرد بقيمته، وأنه يمتلك إمكانات تجعله قادرا على العطاء ومواجهة الصعاب والتغلب عليها واتخاذ قرارات دون الاعتماد علي الغير.

2 – **القدرة علي التفاعل الاجتماعي:** يعني قدرة الفرد علي تكوين علاقات إنسانية يسودها الثقة بالنفس والاحترام والتآلف مع الأخرين والقيام بدور إيجابي في المناسبات والأنشطة.

3- **القدرة علي ضبط النفس والنضج الانفعالي:** وتعني قدرة الفرد علي مواجهة الصراعات النفسية والسيطرة علي الانفعالات والتعبير عنها بصورة ملائمة اجتماعيا.

4-**القدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مثمرة:** وتعني سعى الفرد على تحقيق طاقاته والاستفادة من إمكاناته في أعمال مثمرة تشعره بالإشباع والرضا.

5-**الخلو من الأعراض العصابية:** وتعني تحرر الإنسان من الأنماط السلوكية الشاذة المؤدية للاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية والتغلب على ما يعوق مشاركته في الحياة الاجتماعية.

6- **تقبل الذات وأوجه القصور العضوية:** وتعني تقبل الفرد لذاته كما هي ورضاه عنها وعدم الخجل مما يترتب عليه من معوقات جسمية. **(دياب ،2013ص،35)**

وقد حدد **فلوفيد** (Fallowfield،1990)مؤشرات جودة الحياة فيما يلي:

-**الإحساس بجودة الحياة** :حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرا على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة) والاستمتاع بالظروف المحيطة به. وتقاس عادة بالدرجة التي يحصل عليها المجيب عن فقرات مقياس الإحساس التي يعدها الباحثون.

-**المؤشرات النفسية:** وتتبدى في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب، أو التوافق مع المرض، أو الشعور بالسعادة والرضا.

-**المؤشرات الاجتماعية:** وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

-**المؤشرات المهنية:** وتتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبه لها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.

-**المؤشرات الجسمية والبدنية:** وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعـــايش مع الآلام، والنوم، والشهية في تناول الغذاء، والقدرة الجنسية. وقد أوردت الباحثة هذه المؤشرات لأن معدي المقياس المستخدم في هذه الدراسة أعدوا هذه المؤشرات ممـــا وجههم في إعداد المقياس. **(علي، 2012ص149)**

5. مقومات جودة الحياة :

حسب منظمة الصحة العالمية توجد جوانب كثيرة في تحديد مقومات جودة الحياة وهي:

1- **الصحة الجسدية** :القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية وحالة مثلي من اللياقة

2- **الصحة النفسية** :القدرة على التعرف على المشاعر التعبير عنها وشعور الفرد بالسعادة والراحة لنفسية دون اضطراب أو تردد

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

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

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

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

7- **الصحة المالية والاقتصادية**: والتي عليها يحدد كل شخص ماهو شئ بالنسبة والذي يحقق سعادته من خلال عرضنا مقومات جودة الحياة يمكن قول هناك عدة عوامل تتحكم في جودة الحياة ولها دوركبير في تأثير على صحة الإنسان سواء من ناحية إيجابية أو السلبية

فيما يلي المجالات التي تستخدم دراسات جودة الحياة :

*الصحة العامة التي تعتمد فيها تأثير الصحة إلى جانب المرضى .

*قدرة الإنسان على تنفيذ الوظائف اليومية .

*قدرة الإنسان واختياره لنمط الحياة وتأدية الأنشطة .

*التكاليف الاقتصادية والاجتماعية .

*معايير وأساسيات المعيشة والدخل . **(بوزيان2015،ص48)**

6. معيقات جودة الحياة :

كما وضع أبو حلاوة (2010) عدة مسلمات للمنغصات التي يمكن أن تعترض مسار الشخص في سبيل تحقيقه لجودة حياته وقد قسمها إلى قسمين

أ- **الظروف الداخلية:**

يقصد بها الخصائص البدنية والنفسية والاجتماعية للفرد والتي تشمل المرض والإعاقات والخبرات الحياتية السلبية .

ب- **الظروف الخارجية:**

أي العوامل المرتبطة بتأثيرات الآخرين أو البيئة التي يعيش فيها الفرد المتمثلة في نقص المساندة الاجتماعية والانفعالية إضافة إلى ظروف الحياة السيئة، يعتبر المرض من ضمن معوقات تحقيق جودة الحياة فهناك علاقة وثيقة بينهما، إذ أن الفرد المريض أو المعتل صحيا لا يستطيع الوصول إلى أعلى درجات الرضا والتمتع في الحياة لعدم استكمال إحدى أوجهها الضرورية وهي الصحة البدنية، وقد يكون الجانب النفسي أيضا يعتريه المرض والقصور، والجوانب الاجتماعية أيضا قد تتطور أوجه الضعف فيما تتبلور على شكل علل صحية تنعكس سلبا على تحقيق جودة الحياة بالنسبة للفرد، وبالتالي الصحة البدنية تعد من مقومات جودة الحياة وغيابها يسبب خللا في تحققها فهناك من يربط سعادته في الحياة بالتعافي من المرض والحصول على الصحة البدنية المنشودة لمن ألمت به أمراض مستعصية أو إعاقات سواءا نفسية أو اجتماعية أو بدنية **(دردان، 2021، ص46)**

7. قياس جودة الحياة :

يواجه الباحثون في مجالي علم النفس و القياس النفسي صعوبات في تحديد مفهوم إجرائي لجودة الحياة وقياسه بطريقة موضعية، ويتوقف القياس الجيد لجودة الحياة على الوصف الدقيق للحياة الجيدة، والتّعرف على مستويات الجودة، ويشير كند (Kind 1994)أن هناك مشكلات عديدة لقياس جودة الحياة، ومن أهم هذه المشكلات هي صعوبة تحديد مفهوم جودة الحياة، أو عدم وجود معايير واضحة ومحددة لقياس هذا المفهوم ويؤكد كاتشينج (1997) Katschingعلى أن المقاييس المتاحة لجودة الحياة تعتمد في تقويمها على محكي التقدير الذاتي و التقدير الموضوعي لهذه الجودة . (الكبيسي،2016،ص 11)

و يعد مقياس جودة الحياة الصادر من منظمة الصحة العالمية أحد أشهر المقاييس و أكثرها استخداما عبر العالم ، سواء نسخته الأولى التي تضم 100 بند ، أو النسخة المختصرة له (WHOQOL 100-) ،وقد طور هذا المقياس بالتعاون مع 15 مركزا ميدانيا للأبحاث ، بحيث يمكن استخدامه في بلدان و ثقافات متنوعة وهدا في المجالات الطبية ، البحث ، و رسم السياسات الصحية (who 1997.138)

و قسم وكلاند 2000 أنواع قياس جودة الحياة إلى ثلاثة أنواع هي عالمي، عام، خاص.

أولا: القياس العالمي:

وتم تصميم أسلوبه العام من أجل قياس جودة الحياة بصورة متكاملة وشاملة، هذا قد يكون سؤالا وحيدا يتم سؤاله للشخص لحساب مقياس جودة الحياة بصورة عامة له مثل مقياس فلاناجان لجودة الحياة الذي يسأل الناس عن رضاهم عن 15 مجالا من مجالات الحياة.

ثانيا: المقياس العام:

له أمور مشتركة مع القياس العالمي وصمم من أجل مهام وظيفية. في الرعاية الصحية تم تحديده ليكون بصورة شاملة مثل احتمالية تأثير المرض أو أعراض هذا المرض على حياة المرضى.

ويطبق المقياس الخاص على مجموعة كبيرة من السكان، والميزة الكبرى لهذا المقياس هي تغطية الشاملة وكذلك حقيقة أنه يسمح بعمل

مقارنة مجموعات مختلفة من المرضى، أما عيوب هذا المقياس فإنه لا تعطي عناوين ذات صلة بمرض معين.

ثالثا: المقياس الخاص بالمرضى:

تم تطويره لمراقبة ردة الفعل للعلاج في حالات خاصة، وهذه الخطوات محصورة لمشاكل حساسة للتغيير وكذلك قلة التصورلديهم فيلاالربط مع تعريف معنى جودة الحياة. (**صالح اسماعيل عبدالله الحمص، 2010: 51**)

مقياس جودة الحياة لفريتش(Frisc،1992)

وهو يقيس الرضا عن الحياة(جودة الحياة) ويتضمن مقياس الجودة الذاتية 14 مجال للحياة مثل العمل والصحة، ووقت الفراغ، العلاقات مع الأصدقاء والأبناء، ومستوى المعيشة وفلسفة الحياة والعلاقات ، الأقارب والجيران والعمل...الخ ،حيث يطالب من المفحوص تقدير الرضا في مجال معين من الحياة وكذلك قيمة أو أهمية ذلك المجال بالنسبة للسعادة العامة للفرد.(**شيخي ، 2013،ص 91-92**)

الخلاصة:

رغم عدم اتفاق الباحثين في ايجاد مفهوم لجودة الحياة لكن يمكن القول بأنه مفهوم يتضمن عدة أبعاد، ونستطيع القول بأنجودة الحياة هي عبارة عن جملة من الصحة النفسية والجسدية والنفسية، إضافة الى المشاعر الإيجابية التي يحس بها الفرد نحو ذاته ونحو الحياة و الآخرين والمتمثلة في الرضا والسعادة والاستمتاع بالحياة، مما يعطيه قوة لمواجهة الصعاب وتحدي العقبات، وتمكنه من بناء علاقات إيجابية مع الافراد المقربين منه ومع البيئة التي يعيش فيها مما يسمح له بتنمية ذاته وقدراته والمشاركة بفعالية في الحياة الاجتماعية وبناء المجتمع الذي يعيش فيه والمساهمة في تنميته، فجودة حياة الفرد تنعكس على المجتمع الذي يعيش فيه، كما ان ما يقدمه المجتمع من خدمات للأفراد تساهم في جودة حياته، كالخدمات الصحية والسكن والعمل والدراسة، كل هذه الجوانب تعمل على تنمية وتطوير الافراد، ويطمح كل فرد للوصل الى حالة صحية ونفسية واجتماعية ودراسية ومهنية جيدة, ويكون ذلك من خلال تقبل الواقع الذي يعيش والذي يشمل ذاته والآخرين والبيئة، هذا التقبل يدفعه الى تحسينه وتطويره وامتلاك مشاعر إيجابية حياله، وبالتالي تصبح الصعوبات والعقبات التي يواجهها في حياته محطات يتعلم منها وينمو من خلالها ويصبح لحياته معنى وقيمة، ويسعى في حياته الى تحقيق أهدافه وطموحاته التي يمتد نفعها الى المجتمع الذي يعيش فيه.

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. منهج الدراسة
2. حدود الدراسة
3. مجتمع الدراسة
4. الدراسة الاستطلاعية
5. العينة الاساسية للدراسة
6. أدوات جمع البيانات
7. عينة الدراسة
8. الأساليب الإحصائية

تمهيد :

بعد أن أنهينا من الجانب النظري للدراسة، والذي يعتبر إطارا مرجعيا للدراسة الميدانية، الخطوة الحالية هي تحديد الإجراءات المنهجية المطبقة في الدراسة الميدانية إذ تتناول الباحثة الطريقة والمنهجية التي اعتمدت عليها في معالجة موضوع البحث والمنهج المتبع في هذه الدراسة و أهدافها والمجال الزمني والجغرافي بالإضافة إلى وصف وسيلة القياس والخصائص السيكومترية، ثم يتعرض بعد ذلك إلى إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية والوسائل الإحصائية المتبعة.

1. منهج الدراسة :

يختلف المنهج من دراسة إلى أخرى على حسب طبيعة و مشكلة موضوع البحث وتبعا لاختلاف الباحثين وقدراتهم وإمكاناتهم، واستنادا لكتب ، و استنادا لكتب المنهجية فإن المنهج الوصفي هو الأكثر كفاءة في الكشف عن حقيقة الظاهرة وابراز خصائصها ، فعندما يريد الباحثأن يدرسظاهرة ما فإن أول خطوة يقوم بها ، هي وصف الظاهرة المراد دراستها و جمع المعطيات و المعلومات الدقيقة عنها ، فالمنهج الوصفي يقوم بدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها دقيقا ، و التعبير عنها تعبيرا كيفيا أو كميا **(عمار بوخوش ،1995ص129)**

2. حدود الدراسة :

1)-الحدود البشرية: تكونت العينة من استاذات وموظفات ادراة.

2)- الحدود المكانية : العينة مأخودة من المؤسسات التعليمية (ثانويات ومتوسطات)بمدينة غرداية.

3)- الحدود الزمانية :أجريت الدراسة في المؤسسات بتاريخ 15 أفريل 2023إلى 2 ماي 2023).

3. مجتمع الدراسة :

ان دراسة أي مجتمع تعتمد اساسا على العينة المأخودة منه على أن تكون هذه العينة ممثلة لمجتمع الدراسة الكلي وقد تم اختيار العينة وفق معايير تتلائم وفق معايير مع موضوع الدراسة أهدافها وطبيعة .

يتكون مجتمع الدراسة من عاملات في مؤسسات تعليمية (استاذات و موظفات ادارة)

حيث تم زيارة 7 ثانويات و6 متوسطات وهم كالتالي :

الثانويات:

1-ثانوية مفدي زكرياء 7 أستاذات و 9 موظفات ادارة

2-ثانوية سيدي اعباز: 5 أستاذات و 7 موظفات ادارة

3-ثانوية فيلالي : 6 أستاذات و9 موظفات ادارة

4-ثانوية قرمة بوجمعة: 5 أستاذات و 8 موظفات ادارة

5- ثانوية المجاهد المرحوم أولاد قويدر الحاج ابن الطيب :4 أستاذات و 6 موظفات ادارة

6- ثانوية الشهيد حويشيتي محمد: 5 أستاذات و 7 موظفات ادار

مجموع العاملات من كل ثانوية : 32 استاذة 40 موظفة ادارة

المتوسطات:

1-متوسطة بوضياف محمد: 9 استاذات و6 موظفة ادارة

2- متوسطة وريدة مداد: 5 استاذات 10 موظفة ادارة

3 - متوسطة عبد الرحمان ابن رستم: 7 استاذات 5 موظفة ادارة

4- متوسطة علي بن أبي طالب: 6 استاذات و 6 موظفة ادارة

5- متوسطة بو شلقة ساسي بن سالم: 9 استاذات 8 موظفة ادارة

6- متوسطة الأمير عبد القادر : 8استاذات و 5 موظفة ادارة

7- متوسطة الربيع بن الحبيب : 7استاذات و5 موظفة ادارة

8-متوسطة الشهيد العيورات : 9 استاذات و 10 موظفة ادارة

9-متوسطة حي سماوي العطف: 6 استاذات 9 موظفة ادارة

مجموع العاملات من كل المتوسطات: 66 استاذة و 64 موظفة ادارة

المجموع : 130

4. الدراسة الإستطلاعية : تعد الدراسة الإستطلاعية البوابة التي ينطلق منها الباحث في تحديد مايتطلبه البحث نظريا وميدانيا .

5. عينة الدراسة :

قامت الباحثة بتطبيق أداتي للدراسة وهما: (مقياس قلق المستقبل ، مقياس جودة الحياة) على عينة استطلاعية تم اختيارها بطريقة قصدية قوامها (30) من النساء المتاخرات عن الزواج العاملات(في قطاع التربية استاذات – موظفات ادارة)، بهذف التحقق من صلاحية أداتي الدراسة الأساسية من خلال حساب الصدق و الثبات بالطرق الإحصائية الملائمة.

6. أهداف الدراسة الإستطلاعية :

هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى :استكشاف ميدان الدراسة الاساسية بصفة عامة والتعرف على مدى ملائمة أدوات الدراسة للعينة المستهدفة (النساء المتأخرات عن الزواج)،و ما إذا كان هناك تجاوب من طرف عينة الدراسة، ومدى فهمهن لعبارات المقاييس (مقياس قلق المستقبل،مقياس جودة الحياة)، و أيضا التأكدمن صدق و ثبات أدوات الدراسة.

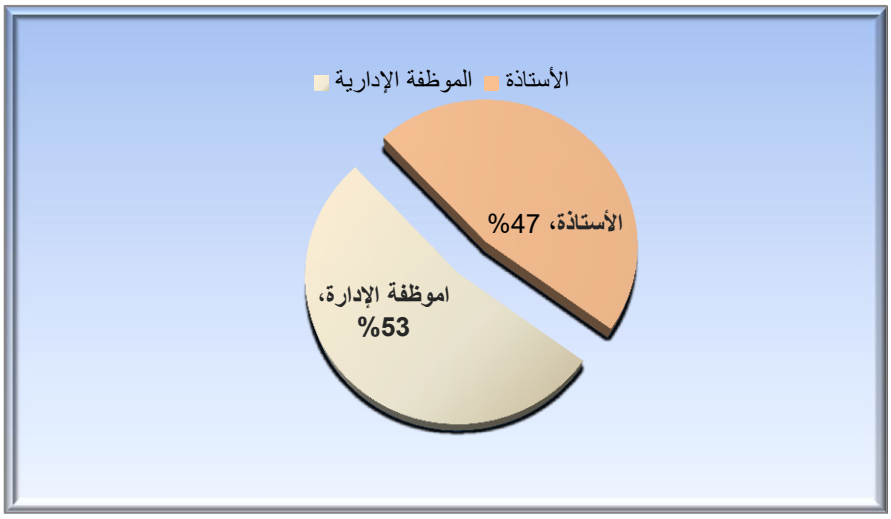
7. العينة الأساسية للدراسة :

تعد الخطوة الثانية بعد الدراسة الاستطلاعية وفيها يبدأ الباحث دراسته الفعلية، حيث تم توزيع الإستبيان على عينة تم اختيارها بطريقة قصديو ، وقد بلغ عددها 100 عازبة منهم 47 أستاذة و 53 موظفة إدارة، وتوزعت أعدادهن على 6ثانويات و 9متوسطات بمدينة غرداية كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم (01): تقسيم عينة الدراسة الاساسية بحسب نوع الوظيفية :

العينة	التكرار	النسبة
استادة	47	% 47
موظفة ادراية	53	% 5
المجموع	100	%100

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن عدد اوظفات الادارة اكبر من عدد الاستاذات، بحيث أن موظفات الاداريات بلغ عددهن 53 موظفة بنسبة 53 %، والاستاذات بلغ عددهن 47 استاذة بنسبة 53 % .

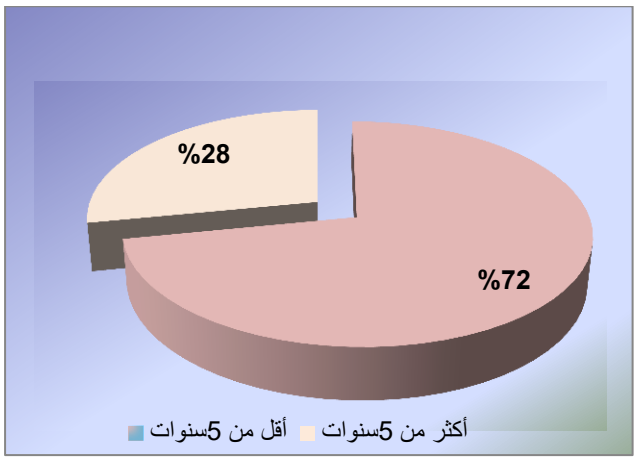


شكل بياني رقم (02): تقسيم عينة الدراسة الاساسية بحسب نوع الوظيفية

الجدول رقم (02): تقسيم عينة الدراسة الاساسية بحسب الخبرة المهنية

العينة	التكرار	النسبة
اقل من 5 سنوات	54	% 54
اكثر من 5سنوات	46	% 46
المجموع	100	% 100

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن العاملات اللواتي بلغت سنوات الخبرة لديهن أقل من 5 سنوات عددهن أكبر من العاملات اللواتي تجاوزت سنوات الخبرة لديهن أكثر من 5 سنوات ،حيث أن العاملات اللواتي لم تتجاوز سنوات الخبرة لديهن 5 سنوات بلغ عددهن 46 عاملة بنسبة 46 %، في حين أن العاملات اللواتي لم تتجاوز سنوات الخبرة لديهن 5 سنوات بلغ عددهن 54 سنة بنسبة 54 %.



شكل بياني رقم (03): تقسيم عينة الدراسة الاساسية بحسب الخبرة المهنية:

8. أدوات جمع البيانات :

أدوات الدراسة هي الوسائل التي يستخدمها الباحث في حصوله على المعلومات المطلوبة من المصادر المعينة في بحثه، و اختيار الأداة و الوسيلة يتوقف على موضوع البحث ،طبيعة الموضوع، نوعية مجتمع الدراسة ،الظروف التي تحيط بالموضوع و يمكن للباحث أن يختار وسيلة واحدة كما يمكنه أن يحدد الوسائل حسب هدف البحث **(مسلم محمد،2002،ص 36)**.

اعتمدنا في هذه الدراسة على أداتين لجمع البيانات بحيث تكونت أدوات الدراسة من مقياسين هما:

مقياس قلق المستقبل لزينب محمود شقير 2005 .

مقياس جودة الحياة لبشرى عناد مبارك 2014

1/مقياس قلق المستقبل :

في بحثنا هذا قمنا بالإعتماد على مقياس قلق المستقبل لزينب محمود شقير 2005 و المتضمن المحاور التالية:

المحاور	أرقام العبارات
القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية	24- 22- 21- 20-17
قلق الصحة و الموت	26 -25-19-18-10
القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)	28-23-14-13-11-6-3
اليأس من المستقبل	16-12-9-8-7- 4

الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	1-2-5-15-27

تطبيق المقياس :

يطلب من المفحوص أن يقوم بالإجابة على بنود المقياس بإعطاء تقدير دقيق يعبر عن رأيه الشخصي في المستقبل و ذلك على مقياس متدرج من معترض بشدة (لا)، معترض أحيانا (قليلا)، بدرجة متوسطة، عادة (كثيرا)، دائما (تماما)، و موضوع أمام هذه التقديرات خمس درجات هي (0،1،2،3،4)على الترتيب وذلك عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل سلبي، بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسي (4،3،2،1،0) عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل ايجابي، وبذلك تشير الدرجة المرتفعة على المقياس ارتفاع قلق المستقبل لدى الفرد.

تصحيح المقياس:

يشمل مقياس قلق المستقبل 28 بندا تقدر مستوى قلق المستقبل لدى الفرد، حيث تتراوح الدرجة الكلية ما بين 0 و 112 درجة و يتم تحديد المستويات وفقا للجدول التالي:

أرقام البنود	اتجاه البنوذ	مستويات قلق المستقبل	
من 1- 10	0-1-2-3-4	قلق مستقبل مرتفع جدا	من 91-112 درجة
		قلق مستقبل مرتفع	من 68-90 درجة
من 11 – 28	4-3-2-1-0	قلق مستقبل معتدل (متوسط)	من 45 -67 درجة
		قلق المستقبل بسيط	من 22-44 درجة
		قلق المستقبل منخفض	من 0-21 درجة
		الدرجة الكلية لقلق المستقبل	0-112

تقنين المقياس:

اشتملت عينة التقنين على 720 فرد منهم 360 ذكور و 360 إناث

صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس من طرف الباحثة زينب شقير بالطرق التالية:

الصدق الظاهري: تم عرض المقياس خلال فترة إعداده على مجموعة من المتخصصين في مجال الصحة النفسية و الإرشاد النفسي كما سبق عرضه.

صدق المحك: تم تطبيق المقياس على عينة قوامها 120 طالب وطالبة (ضمن عينة التقنين)، كما تم تطبيق مقياس القلق من إعداد غريب عبد الفتاح على ذات العينة، و كان معامل الارتباط

بين درجات المقياسين 0.87، 0.83، 0.84 لكل من عينة الذكور، عينة الإناث، العينة

الكلية على التوالي و هو ارتباط دال و مرتفع مما يضمن صلاحية المقياس للاستخدام.

الصدق التكويني: تم تطبيق المقياس على عينة تقدر ب 200 طالب و طالبة وبعدها تم حساب ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين 0.51 و 0.91 و جميعها دالة عند مستوى الدلالة 0.01.

طريقة الاتساق الداخلي: تم إيجاد معاملات الارتباط بين محاور المقياس الخمسة بعضها البعض وكذا معامل

الارتباط بين كل محور و الدرجة الكلية للمقياس لعينة قوامها 200 طالب، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين 0.67 و جميعها موجبة و دالة عند مستوى 0.01

صدق التمييز:تم تطبيق المقياس على مجموعات ثنائية مختلفة هي مجموعة ذكور / إناث، مرضى

السرطان/ أسوياء، متزوجين / غير متزوجين، و قد كانت قيم (ت) جميعها دالة عند 0.01 مما يدل أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثنائية المختلفة، وبالتالي فإن المقياس لديه قدرة على التمييز بين فئات مختلفة .

ثبات المقياس:

تم حساب الثبات من طرف الباحثة زينب شقير بعدة طرق هي:

طريقة إعادة التطبيق: تم تطبيق المقياس على عينة من الجنسين بلغ عددها 80 فردا من كل جنس مرتين متتاليتين بفاصل زمني مدته شهر واحد، وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين ب 0.84 ،0.83 ، 0.81 لكل من عينة الذكور ، الإناث، و العينة الكلية على التوالي.

طريقة ثبات الاتساق:

تم حسابه بطريقتين:

أ- استخدمت معادلة سبيرمان براون للتجزئة النصفية بين البنود الفردية و الزوجية لعينة مقدارها 160 طالبا من الجنسين، و قد قدر معامل الارتباط بين البنود الفردية و البنود الزوجية ب 0.81 في حين بلغ معامل الثبات 0.89 و هو معامل مرتفع و دال عند مستوى 0.01 مما يطمئن على استخدام المقياس.

ب- تم تقسيم المقياس إلى مجموعتين من البنود حيث ضمت المجموعة الأولى البنود من 1 إلى 14 و ضمت المجموعة الثانية البنود من15 إلى 28 وتم إيجاد معامل الارتباط بين المجموعتين حيث قدر ب 0.81 و هو معامل ارتباط مرتفع و دال عند مستوى 0.01.

طريقة كرونباخ (معامل ألفا) :

تم تطبيق المقياس على عينة قوامها 200 طالب منهم 100 ذكور و 100 إناث وبعدها تم حساب معامل ألفا، فكانت معاملات الثبات مرتفعة حيث قدرت ب 0.88 ، 0.91 ،0.92 بالنسبة لعينة الذكور و الإناث و العينة الكلية على التوالي.

المعايير:

تم حساب المعايير لعينة التقنين الكلية و التي بلغ عددها 720 فرد مناصفة بين الذكور والإناث، حيث تم استخراج الدرجة التائية المقابلة للدرجات الخام لدى كل عينة على حدةوهذا الإجراء يمكن من تفسير الدرجة على المقياس بصورة دقيقة.

الخصائص السيكومترية للدراسة الحالية :

الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل:

أ/ الصدق: فيعد أهم خاصية من خصائص القياس، ويشير إلى صحة الاستدلالات التي نتوصل إليها من درجات المقاييس، من حيث فائدتها ومعناها **(أبو علام، 2006ص447)**

وقد قمنا بالتأكد من صدق المقياس من خلال:

الصدق التمييزي للبند:

حيث يعتبر الصدق التميزي للبند من أهم الأساليب الإحصائية التي يعتمد عليها الباحث في معرفة مدى قدرة المقياس على التمييز بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا للإجابة على البند من طرف العينة الإستطلاعية.

الجدول رقم (04): يوضح الصدق التمييزي لمحور القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية:

رقم البند	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
البند17	1,667	,6609	5,525	0,00
البند20	1,733	,8277	4,853	0,00
البند21	2,333	,8841	8,260	0,00
البند22	2,633	1,0334	8,657	0,00
البند15	2,700	,9154	10,172	0,00

نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيم المتوسط الحسابي لكل عبارة من العبارات مع محورها ، تتراوح مابين (1.66 و 2.73) وجميعها دالة عند مستوى الدلالة (0.00) مما يبين دقة صدق المتمييز لهذه العبارات.

الجدول رقم (05): يوضح الصدق التمييزي لمحورقلق الصحة وقلق الموت:

رقم البند	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
البند10	1,633	,6687	5,188	0,00
البند18	1,933	,8277	6,176	0,00
البند19	1,733	,8683	4,626	0,00
البند25	2,967	,8899	12,104	0,00
البند26	2,400	1,1017	6,960	0,00

-نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيم المتوسط الحسابي لكل عبارة من العبارات مع محورها ، تتراوح مابين (1.63 و 2.96) وجميعها دالة عند مستوى الدلالة (0.00) مما يبين دقة صدق التمييز لهذه العبارات .

الجدول رقم (06): يوضح الصدق التمييزي لمحور القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل):

رقم البند	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
البند3	2,200	,8469	7,761	,000
البند6	1,267	,4498	3,247	,003
البند11	2,267	,9803	7,077	,000
البند13	2,567	1,0726	8,000	,000
البند14	3,233	,7739	15,807	,000
البند15	2,700	,9154	10,172	,000
البند23	2,033	,9994	5,663	,000
البند28	1,633	,7649	4,535	,000

نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيم المتوسط الحسابي لكل عبارة من العبارات مع محورها ، تتراوح مابين (1.26 و 3.233) وأغلبها دالة عند مستوى الدلالة (0.00) ماعدا العبارة رقم 6 التي كان مستوى دلالتها 0.03 وهومستوى قريب من 0.01 ،مما يبين دقة الصدق التمييز لهذه العبارات .الجدول رقم يوضح الجدول رقم (06): يوضح الصدق التمييزي لمحور اليأس في المستقبل:

يوضح الجدول رقم (07): يوضح الصدق التمييزي لمحور اليأس في المستقبل:

رقم البند	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
البند4	1,933	,6397	7,992	0,00

البند7	1,600	,6215	5,288	0,00
البند8	1,800	,7144	6,134	0,00
البند9	1,733	,6915	5,809	0,00
البند12	1,967	,7184	7,370	0,00
البند16	2,567	1,0063	8,527	0,00

نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيم المتوسط الحسابي لكل عبارة من العبارات مع محورها ، تتراوح مابين (1.600 و 2.56) وجميعها دالة عند مستوى الدلالة (0.00) مما يبين دقة الصدق التمييز لهذه العبارات.

الجدول رقم (08): يوضح الصدق التمييزي لمحور الخوف والقلق من الفشل في المستقبل

رقم البند	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
البند1	1,400	,7240	3,026	0,05
البند2	1,500	,5724	4,785	0,00
البند5	1,233	,5040	2,536	0,017
البند24	2,367	1,0981	6,817	0,00
البند27	1,733	,9444	4,253	0,00

نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيم المتوسط الحسابي لكل عبارة من العبارات مع محورها ، تتراوح مابين (1.23 و 2.63) أغلبها دالة عند مستوى الدلالة (0.00) و0.05 ماعدا البند رقم 5 الذي بلغ مستوى صدقه 0.017 وهو مستوى قريب من 0.05 ما يبين دقة الصدق التمييز لهذه العبارات .

ب/**الثبات**

طريقة الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ

الجدول رقم (09) : يوضح معامل ألفا كرونباخ الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل

عدد البنود	ألفا كرونباخ
28	0.747

من خلال الجدول أعلاه يتبين لنا أن ، قيمة معامل ألفا كرونباخ قدرت ب : 0.747 ، وهي قيمة عالية مما يدل على أن مقياس قلق المستقبل يتمتع بمعامل ثبات أما الأداة فيمكن الوثوق بها.

مقياس جودة الحياة :

أعدت هذا المقياس الباحثة بشرى عناد مبارك سنة (2014) ويتكون هذا المقياس من (42) عبارة حسب اختبار ليكرت الخماسي (1 - 5)

مفتاح التصحيح : يتم تصحيح المقياس وفق الآتي : تعطي الدرجة (5) إذا اشر المستجيب على البديل تنطبق علي تماما ،و (4) للبديل تنطبق علي بدرجة كبيرة ،و(3) للبديل تنطبق علي لحد ما، و (2) تنطبق علي بدرجة قليلة ،و (1)لا تنطبق علي إطلاقا، أما الدرجة الكلية للمقياس فتتراوح (42-210) درجة و من ثم الاعتماد على المتوسطات الحسابية ،وحساب الوزن النسبي لكل مفردة بإستخدام المعادلة التالية : الاستجابات المراد قياس جودة 100 ضرب المتوسك الحسابي

تقنين المقياس:

الصدق الظاهري:

قامت الباحثة بعرض (المقياس) على تسعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية ورياض الأطفال في كلية التربية الأساسية لتحديد صدق المحتوى لها ثم قامت الباحثة بإجراء بعض التعديلات بناء على اقتراح المحكمين وفي ضوء آراء المحكمين حصلت على موافقة 80% حول صلاحية الفقرات .

معامل الاتساق الداخلي :أشارت نتائج التحليل الى أن جميع معاملات الارتباط لفقرات مقياس جودة الحياة كانت دالة احصائيا باستثناء الفقرا ت(3،6،11،13،17،22)

صدق المقارنة الطرفية : بعد تطبيق اختبار مقياس جودة الحياة على 33 أنثى عانسة رتبت النتائج تصاعديا بعدها قسمت إلى ثلاث مجموعات وتمت المقارنة بينهم باستخدام الفرق بين متوسطي المجموعة وتوصلت النتائج إلى أن قيمة t-test للفروق بين متوسطين مستقلين تساوي 10.00عند درجة حرية 20.46 وقيمة sig كانت تساوي 0،244 و تعد قيمة أكبر من مستوى دلالة 0،05 أي أن هناك عدم تجانس بين المتوسطين .

2- الثبات :

اعتمدت الباحثة طريقتين لاستخراج ثبات المقياس هما :

1 -الاختبار – اعادة الاختبار Test Re Test

قامت الباحثة باعادة تطبيق المقياس على عينة مكونة من (120) مستجيبة بعد مرور (10) ايام من تاريخ التطبيق الاول ، وبعد حساب (معامل ارتباط بيرسون) بين درجات المستجيبات في التطبيق الاول ودرجاتهن في التطبيق الثاني ، بلغ معامل الثبات (0.84)

٢. معامل الفا للاتساق الداخلي Alfa Internal Consistency لاستخراج معامل الثبات بهذه الطريقة ، تم سحب (220) استمارة من عينة التحليل البالغ عددها (400) استمارة ، وبعد تطبيق معادلة (الفاكرونباخ) للاتساق الداخلي بلغ الثبات (0.91)

وبذلك تم التوصل الى مقياس يتمتع بعدة مؤشرات للصدق والثبات ، فضلا عن مؤشرات تحليل الفقرة التي تشير الى فاعليته في التمييز بين المستجيبات في الصفة التي يقيسها المقياس .

تطبيق المقياس :

تم تطبيق المقياس على معلمات رياض الأطفال الحكومية للفترة الواقعة من 1/4/2017) إلى 30/4/2017) بعد أن توضح الباحثة للمعلمات المقياس وتطلب منهن قراءة كل فقرة من فقرات المقياس وأن توضع (صح) أمام العبارة المناسبة للضغوط المهنية وجودةالحياة.

الخصائص السيكومترية لقياس جودة الحياة :

أ/ الصدق :

الصدق التميزي : بعد انجاز الدراسة الاستطلاعية بتوزيع 30 استمارة على عينة الدراسة الاستطلاعية تم التحقق من الصدق التميزي لمفردات المقياس من خلال إيجاد معاملات الارتباط بين كل مفردة و الدرجة الكلية ،كما يوضحها الجدول

الجدول (10) يوضح صدق التمييز لبنود مقياس جودة الحياة :

رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
1	3,10	1,062	**5,674**	**0.00**	22	3,47	1,074	**6,298**	**000.**
2	3,20	1,031	**6,378**	**0,00**	23	2,87	1,008	**7,478**	**0,00**
3	3,60	1,276	**6,869**	**0,00**	24	2,77	1,040	**4,709**	**0,00**
4	3,10	1,296	**4,649**	**0,00**	25	3,33	1,322	**4,038**	**0,00**
5	3,53	1,074	**7,818**	**0,00**	26	3,13	0,900	**5,525**	**0,00**
6	3,30	1,119	**6,364**	**0.00**	27	3,17	1,147	**6,901**	**0.00**
7	3,57	1,135	**7,560**	**0,00**	28	3,17	1,177	**5,570**	**0,00**
8	3,30	1,343	**5,302**	**0,00**	29	3,13	1,137	**5,430**	**0,00**
9	3,70	1,055	**8,823**	**0,00**	30	3,13	1,106	**5,461**	**0,00**
10	3,67	1,124	**8,118**	**0,00**	31	3,53	1,279	**5,613**	**0,00**
11	3,47	1,106	**7,264**	**0,00**	32	3,30	1,088	**6,565**	**0,00**
12	3,60	1,003	**8,733**	**0,00**	33	2,90	0,923	**6,547**	**0,00**
13	3,10	1,029	**5,856**	**0,00**	34	3,20	1,297	**5,341**	**0,00**
14	3,13	1,106	**5,613**	**0,00**	35	3,40	1,248	**5,067**	**0,00**
15	3,03	1,189	**4,762**	**0,00**	36	3,20	1,064	**6,142**	**0,00**
16	2,90	1,094	**4,506**	**0,00**	37	3,10	0,960	**6,180**	**0,00**
17	3,03	0,999	**5,663**	**0,00**	38	3,10	1,242	**6,279**	**0,00**
18	3,33	1,061	**6,881**	**0,00**	39	3,23	0,935	**4,853**	**0,00**
19	2,90	1,155	**4,267**	**0,00**	40	3,13	1,224	**7,223**	**0,00**
20	3,33	1,028	**7,102**	**0,00**	41	3,03	1,217	**5,070**	**0,00**
21	3,23	1,073	**5,674**	**0,00**	42	3,30	1,055	**4,650**	**0,00**

من خلال الجدول أعلاه يتبين لنا أن كل العبارات في مقياس جودة الحياة تتمتع بالصدق و دالة عند 0.00

ب/ الثبات :

الجدول رقم (11) : يوضح معامل ألفا كرونباخ الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة :

عد د البنود	ألفا كرونباخ
42	0.915

من خلال الجدول رقم () يتبين لنا أن ، قيمة معامل ألفا كرونباخ قدرت ب : 0.915 ، وهي قيمة عالية مما يدل على أن مقياس جودة الحياة يتمتع بمعامل ثبات أما الأداة فيمكن الوثوق بهذا

7-الأساليب الاحصائية المستخدمة:

في ظل أهداف الدراسة وفروضها ومنهجها وبعد جمع البيانات تمت معالجتها باستخدام برنامج -الحزم الاحصائية (SPSS.V20) بالاعتماد على الأساليب الاحصائية التالية :

-المتوسط الحسابي :والذي يستخدم للكشف عن دلالة العلاقات و الارتباط والذي يعرف عموما انه مجموع القيم مقسوما على عددها

-الانحراف المعياري :هو الجذر التربيعي الموجب للوسط الحسابي لمربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي .

-اختبارT : لحساب دلالة الفروق بين متوسطي مجموعة واحدة

-النسب المئوية

-معامل الارتباط بيرسون: لإيجاد معامل الارتباط بين متغيري الدراسة قلق المستقبل و جودة الحياة.

- اختبار مانوفا : استخدم لحساب الثبات في برنامج spss

الفصل الخامس: عرض وتفسير النتائج

1. عرض وتفسير النتائج
2. عرض و تفسير نتائج الفرضية الأولى
3. عرض و تفسير نتائج الفرضية الثانية
4. عرض و تفسير نتائج الفرضية الثالثة
5. عرض و تفسير نتائج الفرضية الرابعة
6. عرض و تفسير نتائج الفرضية الخامسة
7. عرض و تفسير نتائج الفرضية السادسة
8. عرض و تفسير نتائج الفرضية السابعة
9. خلاصة الفصل

تمهيد :

بعد التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة مثل ماهو موضح في الفصل الرابع ، ثم تطبيق أدوات جمع البيانات المتمثلة في مقياس قلق المستقبل و مقياس جودة الحياة على عينة الدراسة الأساسية أمكننا ذلك من الحصول على نتائج تم معالجتها عن طريق استخدام الأساليب الاحصائية المناسبة لها، و سيتم التطرق في هذا الفصل إلى عرض وتفسير النتائج.

1-عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى : تنص الفرضية الاولى إلى مايلي : مستوى قلق المستقبل عند المتأخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية بمدينة غرداية متوسط .

بناءا على القاعدة التالية:

(المدى = أعلى درجة – أقل درجة /عدد المستويات)

حساب المدى 112 - 28 = 84 /3 = 28

المستوى المرتفع 112 – 28 = 84 فأكثر

المستوى المتوسط 84 – 28 = 56 المتسوى 84ا الى 56

المستوى المنخفض 56 – 28 = 28 معنى من 56 الى 28 منخفض

الجدول رقم 12:يوضح نتائج مستوى قلق المستقبل:

المستوى	التكرار	النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المرتفع	0	%0	67.08	6.26
المستوط	97	%97		
المنخفض	03	03		
المجموع	100	100		

يتضح من خلال الجدول رقم..أن قيم المتوسط الحسابي لمستوى القلق يقدر ب 67.0 المنحصر في المجال (56إلى 84) وبإنحراف معياري قدر ب 6.26 فهذه القيمة أي المتوسط الحسابي يعبر على مستوى متوسط من قلق المستقبل مما يؤكد أن أفراد العينة لديهم مستوى

متوسط من قلق المستقبل، و منه تحققت الفرضية القائلة بأن مستوى قلق المستقبل عند المتأخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية بمدينة غرداية متوسط. اتفقت هذه النتيجة مع دراسة ذهبية (2012) وأسفرت نتائجها على أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة متوسط وليس مرتفعا، و يمكن تفسر ذلك استنادا لدراسة (أسابع،2005 ، ص110) كما يرى في كتابه "العنوسة" ، فإن تأخر سن الزواج ليس دائما عنوسة قسرية، بل هناك أيضا عنوسة اختيارية، بمعنى أن اختيارها يتم بمطلق الإرادة وربما يكون ذلك لعدم الرغبة في تحمل مسؤولية الأسرة والأطفال وهذا ينطبق على الجنسين ، وقد يكون لأسباب نفسية كتجربة تعرض لها أحد الطرفين وأدت إلى اتخاذ هذا الموقف منها مثلا قصص الحب الفاشلة أو خيانة أحد الطرفين أو الموت. كما قد يفسر هذا الإحساس بأن أغلبهن بمرور الوقت تتناقص لديهن الرغبة في خوض غمار الزواج وبناء علاقات جديدة خارج العائلة بسبب المشاكل التي يسمعنها من المتزوجات ونسب الطلاق المتزايدة في بقاع العالم وفي الدول العربية والجزائر بصفة خاصة.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة هادي،جنار(2010) التي توصلت إلى ان المدرسات العاملات في المدارس في مركز محافظة كركوك يعانين من قلق في المستقبل ودراسة محمدي2020 توصلت إلى أن قلق المستقبل لدى النساء المتأخرات عن الزواج مرتفع، ومن وجهة نظر الباحثة ،تعزي سبب ذلك إلى الضغوط المعاشة من طرف العائلة أو البيئة المحيطة بها وكثرة اللوم ،وربما تقدمها في السن وتغير ملامح جمالها يجعلها تشعر بأن فرص الزواج قليلة، فغالبية المجتمع يتهم المرأة المتأخرة عن الزواج أنها ليست معتنية بجمالها بالقدر الكافي حتى أنه ليس لها الحق بوضع شروط تلائم متطلباتها لشريك حياتها ويعتبرها الأفراد سبب رئيسي في تهريب العرسان جراء تلك الشروط.
و هذا ما أكدته دراسة سند(1999) أن المرأة العانس أكثر شعوراً بالقلق من المرأة المتزوجة وأنها أكثر معاناة من الإكتئاب أيضاً.

عرض وتفسير نتائج الفرضية الثاني :تنص الفرضية الثانية إلى مايلي : مستوى جودة الحياة عند المتأخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية بمدينة غرداية منخفض .

مستوى جودة الحياة :

حساب المدى 210 - 42 = 168 /3 = 56

المستوى المرتفع 210- 56 = 154 فاكثر

السستوى المتوسط 154 – 56 = 98 المتسوى 154 الى 98

المستوى المنخفض 98 – 56 = 42 معنى من 98 الى 42 منخفض

الجدول رقم 13 :يوضح نتائج مستوى جودة الحياة:

المستوى	التكرار	النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المرتفع	17	%17	130.22	23.39
المستوط	74	%74		
المنخفض	9	%9		
المجموع	100	%100		

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي لجودة الحياة يقدر ب 130.22 المنحصر في المجال (98إلى 154) وبإنحراف معياري قدر ب 23.39 فهذه القيمة أي المتوسط الحسابي يعبر على مستوى متوسط من جودة الحياة مما يؤكد أن أفراد العينة لديهم مستوى متوسط من جودة الحياة ، و عليه نرفض الفرضيه القائلة بأن مستوى جودة الحياة عند المتأخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية منخفض.

واختلفت هذه النتائج عما توصلت إليه دراسة مالك 2021 حول جودة الحياة لمعلمي مرحلة الاساس بمحلية شرق النيل فهي تتسم بالارتفاع ،و أيضا في دراسة بن بردي 2021 التي توصلت نتائجها إلى أن المتأخرات عن الزواج لديهن مستوى متوسط جودة الحياة ،ويمكن تفسير ذلك بأن التغير الاجتماعي لدى المجتمع الجزائري وخاصة في نظرته للمرأة ، حصول المرأة على مكانة مرموقة في المجتمع هذا ما أدى الوصول لمستوى عالي من رضاها عن حياتها والشعور بالأمن والرفاهية والسعادة وبالتالي تتحسن جودة الحياة عندها ، فتتحسن جودة العمل أيضا وكذا النشاطات الاجتماعية والثقافية التي تمارسها،و العمل وكذلك التعليم، وبالتالي لم تعد الفتاة

مضطرة للزواج ويضاف إلى ذلك تغير نظام الزواج وتراجع سلطة الوالدية في عملية اختيار الزوج، حيث أنها لها الحرية في اتخاذ قراراتها بنفسها بالقبول أو الرفض.

وبالاستناد الى الجانب النظري نجد أن شالوك(Schalock, 1990 :143)أشار أيضاً في نظريته ومجالاتها الثمانية على جودة الحياة الاجتماعية للفرد، وذلك بتركيزه على العلاقات الاجتماعية والراحة البيئية والأمن والسلامة، وذلك في ثلاثة أماكن، هي البيت والمجتمع والعمل أو الوظيفة. كما يشير في هذا الجانب على أهمية تحقيق الأمن والسلامة في العلاقات الأسرية والعلاقات مع الأصدقاء والعلاقات مع زملاء العمل.

واختلفت النتائج مع دراسة عناد مبارك 2014 هدفها دراسة جودة الحياة و علاقتها بالسلوك الإجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج توصلت إلى أنهن ليس لديهن شعور بجودة الحياة وربما هذا يعود للظروف المعيشية للمتأخرة عن الزواج كالمستوى المعيشي أو الأفكار التي تراودها حول تأخر زواجها وانجابها للأطفال وتكوين أسرة ،او ربما تكون نظرة الناس إليها بدونية و شفقة والأحكام الصادرة منهم والعبارات المتوارثة منذ القدم كعدم إنجابها كباقي النساء قد تؤثر على سلامتها النفسية وتشعر بأنها عالة على أسرتها بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة ويصير مفهوم جودة الحياة عندها معدومة

. عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه : توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل وجودة الحياة عند المتأخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية بمدينة غرداية

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب معامل الإرتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة

الجدول رقم (14) يوضح العلاقة الإرتباطية بين قلق المستقبل وجودة الحياة لدى المتأخرات عن الزواج:

المتغيرين	المتوسط احلسابي	الانحراف المعياري	معامل بيرسون	مستوى الدلالة

قلق السمتقبل	67.08	6.26	0.058	0.566
جودة الحياة	130.22	23.39		

من خلال الجدول رقم أعلاه نلاحظ أن بأن متوسط العينة في مقياس قلق المستقبل قد بلغ 67.08) وبإنحراف معياري قدر ب 6.26 ، أما في مقياس جودة الحياة فقد بلغ متوسط العينة 130.22 ، فيما قدر الإنحراف المعياري ب 23.29، حيث بلغت قيمة معامل الإرتباط بيرسون 0.058، عند المستوى 0.566 ،وهو مستووى أكبر من 0.05 ،بمعنى عدم وجود علاقة إرتباطية بين قلق المستقبل وجودة الحياة ،وبالتالي الفرضية الثالثة من البحث لم تحقق، ويمكن تفسير ذلك بأن المرأة العاملة المتأخرة عن الزواج قد لا يغلب موضوع تأخر زواجها على تفكيرها فهي تتعايش مع المأمر بشكل طبيعي ، وقد يتحكم بجودة حياتها عدة عوامل كإشباع الحاجات الاساسية والنفسية والاجتماعية بنفسها، والحرية في إتخاد القرارات، و ضمان الراتب الشهري ،والترقي في العمل مع زيادة الراتب ،فكل ذلك يؤديإلى تحقيق ذاتها والرضا عن حياتها ولامجال للشعور بالقلق تجاه مستقبلها لان مفهومها للحياة هو النجاح في العمل وقبض الراتب، كما أن الشخص الذي ليس لديه مخاوف من المستقبل ،ستكون لديه جودة الحياة مرتفعة.وهذا مايختلف مع دراسة مها 2021 التي تؤكد على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وجودة الحياة لدى عينة من الشباب، ويمكن تفسير ذلك بأن الشباب يتمتع بروح الحياة والقدرة على التكيف مع ظروف الحياة والتطلع بتفاؤل نحو المستقبل مهما تعثر ومهما واجهته صعوبات ومخاوف تجاه المستقبل فهو قادر على تحقيق الرضا عن حياته في ظل الأزمات.

وفي دراسة تؤكد بأن هناك علاقة تجمع بين قلق المستقبل وجودة الحياة للباحث عشري (2004)، والتي مفاداها أن قلق المستقبل له أثر على الفرد في التنبؤ بالأهداف ويجعله يشعر بالخوف وعدم القدرة على تحقيق تلك الأهداف، وذلك كمؤشرلقلق المستقبل، وكذا الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالإهتمام وهذا كمؤشر على جودة الحياة، ما يدل على أن إرتفاع مستوى قلق المستقبل يصاحبه إنخفاض مستوى جودة الحياة.(بداوي،ص183،201)

وفي دراسة قام بها بولانوسكي (Bolanwski 2005) بدراسة هدفت إلى معرفة معدل الشعور بالقلق بشأن المستقبل من الناحية المهنية في دولة بولندا، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي وتمثلت الأداة في استبانة لقياس معدل قلق المستقبل من إعداد الباحث نفسه؛ وتم التطبيق على عينة بلغت (1000) طبيب من أطباء الامتياز البولنديين وأطباء الامتياز الفرنسيين. وأشارت النتائج بارتفاع مؤشر الشعور بالقلق تجاه المستقبل والمهنة لدى أطباء الامتياز في بولندا بينما معدل الشعور بالقلق تجاه المستقبل المني منخفض جداً لدى أطباء الامتياز الذين لديهم استقلال مادي.

عرض وتفسير نتائج الفرضية الرابعة :

تمثلث الفرضية الرابعة فيما يلي : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل عند المتأخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية بمدينة غرداية تعزى لمتغير نوع الوظيفة:

للتأكد من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة بإستخدام اختبار ت للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات في مستوى قلق المستقبل لدى المتأخرات عن الزواج فيما يخص متغير نوع الوظيفة (استاذة–موظفة ادارة) والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (15): يوضح قيمة ت لدلالة الفروق بين المتوسطات في مستوى قلق المستقبل لدى المتأخرات عن الزواج بمدينة غرداية تعزى لنوع الوظيفة تعزى لمتغير نوع الوظيفة :

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
استادة	47	67,28	6,110	0,294	98	0,769
موظفة ادراية	53	66,91	6,455			

من قراءة الجدول السابق يتضح أن قيمة (ت) تساوي (0.294) عند المستوى0.76 وهو مستوى أكبر من 0.05 ، مما يؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاستاذات و موظفات الادارة في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير نوع الوظيفة ،وبناءا على ما تقدم فإنه يمكن القول أن الفرضية الرابعة لم تتحقق،حيث لا توجد فروق بين الاستاذات وموظفات الادارة في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير نوع الوظيفة، ونظرا لقلة الدراسات التي تناولت نفس الموضوع يمكن تفسير ذلك بأن العاملات برغم اختلاف رتبتهن في العمل إلا انهن لايعانين من قلق تجاه مستقبلهن جراء عدة عوامل، فلا ترى المتأخرة عن الزواج أنها أقل مستوى عن غيرها من العاملات لأن دخلها الشهري كافي لتلبية متطلباتها ولها منصبها محترم في مكان شغلها مكافئ لقدراتها و مهاراتها فسواءا كانت استاذة او موظفة ادارة فهي تجد انها الشخص المناسب في المكان المناسب.

و بالاستناد إلى النظرية الإنسانية التي تفسرأن قلق المستقبل هو جوهر طبيعي في النفس البشرية ، فالقلق يبدأ عند الإنسان منذ ميلاذه حتى يوم وفاته ويظل جزء لا يتجزأ من وجوده وكلما زاد عمره ازداد قلقه من متغيرات الحياة.

عرض وتفسير نتائج الفرضية الخامسةتمثلت الفرضية الخامسة فيما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل عند المتأخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية بمددينة غرداية تعزى لمتغير الخبرة المهنية

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة بإستخدام اختبار ت للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات في مستوى قلق المستقبل لدى المتأخرات عن الزواج فيما يخص متغير الخبرة المهنية الوظيفة (اكثر من 5 سنوات–اقل من 5 سنوات) والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (16): يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق في متوسطات درجات قلق المستقبل تعزى لمتغير الخبرة ا لمهنية :

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة

اقل من 5سنوات	54	67,13	6,100	0,085	98	0,932
اكثر من 5سنوات	46	67,02	6,523			

من قراءة الجدول السابق يتضح أن قيمة (ت) تساوي (0.085) عند المستوى 0.932 وهو مستوى أكبر من 0.05 ، مما يؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل حسب متغير الخبرة المهنية ،وبناءا على ما تقدم فإنه يمكن القول إن الفرضية الرابعة لم تتحقق، أي لا توجد فروق تعزى لمتغير الخبرة المهنية بين أقل من 5 سنوات ،و اكثر من 5 سنوات في مستوى قلق المستقبل ،فهذه النتيجة جاءت مماثلة لدراسة هادي ،جنار 2021 إد أنه لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل ،تبعا لمغير سنوات الخدمة (1-5 سنة، 6-10 سنوات،11سنة فأكثر) وربما يعود ذلك لتقارب وتجانس أفكارهن حيث أنهن جميعهن يفكرن في اخيار الزوج المناسب و تكوين أسرة و ان تعيش حياة طبيعية إذ أن قلق المستقبل يبدأ عند الفتاة بعد إنتهاء الدراسة و في بداية العمل تبدأ بالتفكير بالزواج وتأسيس حياة زوجية.

ويمكن تفسير ذلك على أن سنوات الخبرة المهنية لاتؤثر بالعمال سواء موظفات أو أستاذات وأن مكان الشغل يوفر لهم الراحة والعمل يساعدهم على تحقيق ذواتهم ويرين أن العمل مصدر رزق وإقامة علاقات اجتماعية ومكان الشغل هو الحاضن الثاني لهم وقد ترى بعضهن أن العمل مكان تتغير فيه حالتها النفسية نحو الأفضل بالقرب من زملائها في الشغل ومداومت العمل رغم كثافته و تضخم ساعات العمل وحتى ربما رغم انخفاض الراتب .

عرض وتفسير نتائج الفرضية السادسة :

تمثلت الفرضية الخامسة فيما يلي: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة عند المتأخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية بمدينة غرداية تعزى لمتغير نوع الوظيفة**

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة بإستخدام اختبار ت للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات في جودة الحياة لدى المتأخرات عن الزواج فيما يخص متغير نوع الوظيفة (استاذة-موظفة ادارة) والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (17): . يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق في متوسطات درجات جودة الحياة تعزى لمتغير نوع الوظيفة:

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
استادة	47	130,47	20,058	0,099	98	0,921
موظفة ادراية	53	130,00	26,192			

من قراءة الجدول السابق يتضح أن قيمة (ت) تساوي (0.099) وهي غير دالة إحصائياعند المستوى 0.921، مما يؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأستاذات و موظفات الادارة في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير نوهع الوظيفة ،وبناءا على ما تقدم فإنه يمكن القول إن الفرضية الخامسة لم تتحقق،حيث لا توجد فروق بين الاستاذات وموظفات الادارة في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير نوع الوظيفة، ولنذرة الدراسات التي تختلف أو تتفق مع دراستنا، نذهب بالتفسير إلى دراسة اختلفت مع نتائج الدراسة الحالية ، للباحث **رفاف ومزيان(2019)** التي توصلت نتائجها لوجود فروق في أبعاد جودة الحياة تعزى لمتغير الرتبة المهنية من حيث الأجور والمكافآت بحيث كان الفرق لصالح الإطارات،وهذه النتيجة منطقية بحكم أن الاطار هو الأعلى من حيث الرتبة المهنية فإن الأجرة التي يحصل عليها تكون أعلى من الأجرة التي يحصل عليها المساعدين و المنفدين وهناك دراسة للباحث **عبدالحميد عبد الفتاح المغربي** 2004 ، ويرى الباحث العادلي إلى أن جودة الحياة "قد تتمثل لدى البعض بامتلاك الثروة التي تحقق لهم السعادة في حين يرى البعض الآخر أن الحياة التي يتوافر فيها فرص العمل والدراسة ويراها اخرون التي يتمكن فيها الفرد من الحصول على مبتغاه دون عناد أو جهد.(العادلي 2006،ص38)

التي توصلت عدم وجود اختلاف بين آراء فئات الدراسة (الإداريين، الأطباء، الفنيين) حول أبعاد جودة حياة العمل في المراكز الطبية المتخصصة .ويمكن تفسير ذلك بأن الأمر عائد إلى توفير بيئة عملية مناسبة لجميع الفئات حيث أنهم جميعهم لا يرون إختلاف في المعاملة سواءا من ناحية رئيسهم في عدم التمييز بين العاملين الأعلى مرتبة عن الآخرين وإبداء الإعجاب و الإطراء عليهم

دائما يبعث بالطمأنينة في نفوس العاملين الأقل مرتبة ، أو من ناحية المكافآت وكذلك معاملة بعضهم البعض بطريقة فما يجمعهم هو التناغم والمشاركة واللاتمييز بينهم مما يجعلهم متكافئين في الآراء ووعلى توافق تام.

عرض وتفسير نتائج الفرضية السابعة :

تمثلت الفرضية السابعة فيما يلي: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة عند المتأخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية بمدينة غرداية تعزى لمتغير الخبرة المهنية**

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة بإستخدام اختبار ت للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات في مستوى قلق المستقبل لدى المتأخرات عن الزواج فيما يخص متغير نوع الوظيفة (اقل من 5 سنوات–اكثر من 5سنوات) والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (18): يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق في متوسطات درجات جودة الحياة تعزى لمتغير الخبرة ا لمهنية:

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
اقل من 5 سنوات	54	127,43	20,847	-1,298	98	0,197
اكثر من 5سنوات	46	133,50	25,922			

من قراءة الجدول السابق يتضح أن قيمة (ت) تساوي (1,298-) وهي غير دالة إحصائيا0.197، مما يؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة حسب متغير الخبرة المهنية ،وبناءا على ما تقدم فإنه يمكن القول إن الفرضية السابعة لم تتحقق،حيث لا توجد فروق تعزى لمتغير الخبرة المهنية بين أقل من 5 سنوات،و اكثر من 5سنوات في جودة الحياة،اتفقت مع هذه النتائج **دراسة شيخي** 2014 ودراسة **بلقاسمي ومسعودي** 2021 و **ودراسة مالك** 2021 التي توصلت إلى عدم فروق ذات دالة إحصائياً في جودة الحياة تعزي لمتغيرسنوات الخبرة

تفسر الباحثة ذلك وفق دراسة قام بها الباحث فلوفيد (fallowfied 1990) على أن مؤشرات جودة الحياة تتمركز حول المؤشرات المهنية وتتمثل في درجة رضا الفرد عن مهنته وحبه لها ، ومدى سهولة تنفيد مهام وظيفته ،و قدرته على التوافق مع واجبات عمله (بشير،ص2020،22) و هذا ماتتفق معه المتأخرات عن الزواج، إذ أنهن و بإختلاف سنوات الخبرة لديهن يسعين إلى الوصول إلى تحقيق مايتمنين من طموحات و احلام في حياتهن العملية والتمتع بصفات العاملة النشيطة ، وإقامة العلاقات الإجتماعية ، والاتقان في عملهن على أكمل وجه ، فجودة الحياة ومتغيراتها لاتخضع لضوابط مهنية خاصة إدا ارتبطت بمتغيرات خارجية وربما يعود ذلك إلى ما يحققه العمل من أشياء إيجابية كالوصول للرضا عن عن الحياة وتحقيق الإستقلالية بعيدا عن الإعتماد على الآخرين في تلبية الرغبات ويمكن من العمل الوصول إلى تحقيق الذات فالعمل سواءا عند المبتدأة أو ذات الأقدمية قد توفرن للمجتمع منقعة إجتماعية ،و إقتصاديةو غيرها .

أما **دراسة رفاف ومزيان** 2019 أسفرت نتائجها إلى وجود فرق في جودة الحياة تعزى لمتغير الخبرة المهنية وكان الفرق لصالح العمل ذوي الخبرة الأقل من 5سنوات ، وتتفق معها **دراسة فيلالي** 2019 فقد أسفرت نتائجها على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمستوى جودة الحياة حسب سنوات الخبرة المهنية ذوي 15 سنة فما فوق،يمكن تفسير هذاه النتيجة أنه العامل ذو الخبرة الأقل من 5 سنوات على الأغلب شغله الشاغل هو التنصيب فتجده يتقبل كل الآراء ولا يبدي رأيه لأنه يعتبر نفسه أقل خبرة ويبدي نوعا ما من الرضا الوظيفي ،وفي المقابل كلما زادت سنوات الخبرة المهنية زادت معها القدرة على التكيف مع المشكلات والإنجاز في الحياة والرضا عن العمل .

الاستنتاج العام:

من خلال ما توصلنا إليه بعد إجراء الدراسة الميدانية، خلال عرض ومناقشة نتائج الفرضيات والنتائج المتحصل عليها،و بعد تطبيق أداة الدراسة على عينة الدراسة المتمثلة في النساء المتأخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية ، تم التوصل إلى النتائج التالية:

-مستوى قلق المستقبل لدى المتاخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية بمدينة غرداية متوسط.

-مستوى جودة الحياة لدى المتاخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية بمدينة غرداية منخفض ، بحيث لم تتحقق الفرضية وقد كان مستوى جودة الحياة متوسط.

-لا توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل و جودة الحياة لدى المتاخرات عن الزواج العاملات في قطاع التربية بمدينة غرداية.

-لا توجد فروق في مستوى قلق المستقبل وجودة الحياة بين العاملات في قطاع التربية تعزى لمتغيري نوع الوظيفة (استاذة/ موظفة ادارة) و الخبرة المهنية (أقل من 5سنوات

التوصيات والاقتراحات :

توصيات البحث:

من خلال النتائج التي توصل إليها البحث الحالي توصي الباحثة كالتالي :

1-أسر المتاخرين زواجياً بعدم المغالاة في متطلبات الزواج وتشجيع بناتهن على الزواج وتكوين أسرة وترسيخ قيمته بأنفسهن.

2- الوسائل الإعلامية بتسليط الضوء على أثار التأخر الزواجي سواء النفسية والاجتماعية والصحية على الفرد والمجتمع.

3-رجال الدين عليهم حث الشباب على الزواج وتقديم التوعية للمقبلين على الزواج وإنشاء جميعات تساهم في الحد من المشكلة.

4-إقامة ندوات حول أهمية الزواج من إعداد الباحثين المتمكنين والدكاترة في مجال الأسرة

إعداد برامج لخفض قلق المستقبل لدى المتأخرات زواجياً.

5 -وأخيراً توصى الباحثة الفتيات أنفسهن بأن يضعن أهداف متعددة لتحقيقها والسعى لتحقيق أنفسهن بالمجالات المختلفة وتقبل فكرة تأخر زواجهن.

المصادر والمراجع

اولا: الكتب

1-أحمد عكاشة ،طارق عكاشة.(1998).**الطب النفسي المعاصر**، ط17 ،مكتبة الأنجلو ،القاهرة، مصر، .

2-إبراهيم ،عبد الستار.(1994).**العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث**، ط1، دار الفجر للنشر و التوزيع ، القاهرة.

3-ابن منظور أبو الفضل جمال الدين .(1990).**لسان العرب**، ط1،دار صادر للطباعة ،بيروت.

4 - الحمداني ، إقبال محمد.(2011).**قلق المستقبل والعلاج بالمعنى** ، ط1 ،دارالصفاء، عمان.

5- الطيب ،محمد عبد الظاهر.(1981).**تيارات جديدة في العلاج النفسي**، ط1،دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية ،مصر.

6-بيك أرون .(2000). **العلاج المعرفي والاضطرابات المعرفية**، ترجمة عادل مصطفى، دار الافاق العربية، القاهرة.

10- حامد ،محمود .(2012).**علم النفس الإكلينيكي** ،ط2 ،دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ،بيروت.

11- جاسم محمد عبد الله محمد المرزوقي.(2008).**الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر السكري** ، ط 1،العلم والإيمان للنشر والتوزيع ، اسكندرية .

12- جمعة سيد يوسف.(2001). **النظريات الحديثة في تقسير الأمراض النفسية "مراجعة نقدية"** ،دار غريب للطباعة والنشر، ط1، القاهرة.

13-ذوقان عبيدات، وآخرون.(1984). **البحث العلمي، مفهومه وأدواته وأساليبه**، ط1، دار الفكر، القاهرة.

14- رشاد علي عبد العزيز موسى. (2001).**اساسيات الصحة النفسية والعلاج النفسي** ،ط1،مؤسسة المختار للنشر والتوزيع ،القاهرة،.

15- سيجموند فرويد.(1989).**الكف والعرض والقلق** ، ،ترجمة محمد عثمان نجاتي ،دار الشروق ، ط 4 ،لبنان.

18- صلاح الدهري.(2005). **مبادئ الصحة النفسية**، ط2، دار وائل للنشر، الأردن

19- عبد الهادي ،جودت عزت. (2001).**تعديل السلوك الإنساني** ، ط 1، الدار العلمية الدولية ،عمان الأردن.

20- عبد الله محمد القاسم .(2008).**مدخل إلى الصحة النفسية**، ط 5، دار الفكر، عمان.

22- علي عبد الرحيم صالح .(2014).**علم نفس الشواذ الاضطرابات النفسية والعقلية** ،ط 1، دار صفاء للنشر والتوزيع ،عمان.

23- عثمان ، فاروق السيد.(2001).**القلق و إدارة الضغوط النفسية** ،ط1،دار الفكر العربي ،القاهرة.

24- غريب عبد الفتاح .(1998).**علم الصحة النفسية** ،ط1،مكتبة الأنجلو المصرية ،القاهرة.

25- فايد ،حسين .(2001).**الاضطرابات السلوكية ،تشخيصها- أسبابها –علاجها**، ط1،مؤسسة طبية للنشر والتوزيع ،القاهرة ،جمهورية مصر العربية.

26- فرج ،عبد اللطيف حسين. (2009).**الاضطرابات النفسية** ،ط1 ،دار الحامد ،عمان.

27- فهمي ،مصطفى.(1957).**الشذوذ النفسي**، ط1،دار مصر للطباعة ،القاهرة.

29- فوزي محمد جبل .(2000).**الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية**،ط1 ،المكتبة الجامعية الإسكندرية ،مصر.

30- فؤاد بن غضبان (2015) .**جودة الحياة بالتجمعات الحضرية تشخيص مؤشرات التقييم** ،ط1 ، دار المنهجية للنشر والتوزيع ،عمان

25- كريم ، عادل شكري .(2005).**المخاوف المرضية قياسها وتصنيفها وعلاجها** ، دار المعرفة الجامعي الإسكندرية .

كفافي علان الدين.(1990).**الصحة النفسية** ،ط4 ،دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع و الإعلان ،القاهرة.

26-محمد أحمد دياب.(2013).**علم النفس الإيجابي**، ط1،دار الزهراء، ، الرياض.

28- معصومة سهيل المطيري .(2005).**الصحة النفسية .مفهومها -اضطراباتها** ،ط1 ، دار حنين للنشر والتوزيع ،الكويت .القاهرة، مصر.

ثانيا : الرسائل و الاطروحات:

29- أحمد السيد .(2008).**فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى أسر الأطفال المعاقين عقليا و أثره على تعديل السلوك الإكلينيكي لدى هؤلاء الأطفال** ،رسالة دكتوراه ،كلية البنات جامعة عين الشمس .

30- آيت مولود يسمينة.(2012). **تقدير الذات و علاقته بظهور السوك العدواني لدى النساء المتأخرات في سن الزواج** ،رسالة ماجستير، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية، جامعة تيزي وزو.

31- العجمي ،نجلاء محمد.(2004). **بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود** ،رسالة ماجيستير (غير منشورة) ،جامعة الملك سعود.

32- المشيخي، غالب .(2009).**قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف** ،رسالة ماجسيتير غير منشورة، جامعة الأزهر كلية التربية، ، غزة، فلسطين .

33- الهنداوي ،محمد حامد إبراهيم .(2011).**الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا** ، رسالة ماجيستير غزة ، فلسطين.

34- بكار سارة .(2013).**أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني** ،رسالة ماجيستير، جامعة ابي بكر بلقايد، بسكرة.

35- بوعليت محمد.(2015).**ظاهرة تأخر الزواج في ظل التحولات الديموغرافية العوامل والآثار** ،أطروحة الدكتوراه، جامعة الجزائر.الجزائر.

36- حبيب علي .(2015). **نمط التفكير وعلاقته بقلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم التربية البدنية المقبلين على التخرج** ،رسالة ماجيستير ،جامعة محمد بو ضياف بالمسيلة ،جامعة الجزائر.

37-حرطاني أمينة .(2014).**جودة الحياة لدى الأمهات وعلاقتها بالمشكلات السلوكية عند الأبناء** ،رسالة ماجيستير (غير منشورة) جامعة وهران ،الجزائر.

38- حسانين ،أحمد محمد .(2000). **قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصنف الثاني ثانوي**، رسالة ماجيستير(غير منشورة)،كلية الاداب، جامعة المنيا.

39- حسين ذهبية.(2012). **قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي**، رسالة ماجيستر ،كلية العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة الجزائر.

40- دردان، لنده.(2021). **جودة الحياة لدى أساتذة التعليم العالي** . أطروحة دكتوراه (غير منشورة)،جامعة مولود معمري،تيزي وزو.

41- سليمان، حنان مجدي صالح .(2009).**المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مريض السكري المراهق** ،دراسة سيكومترية إكلينيكية، رسالة ماجيستير غير منشورة ، كلية التربية،جامعة الزقازيق.

42- شيخي، مريم. (2014) .**طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة دراسة ميدانية في ظل بعض التغيرات**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية جامعة أبي بكر بالقايد ،الجزائر

43- صالح، إسماعيل عبدالله الهمص .(2010).**قلــق الــولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة**، رسالة ماجيستير،كلية التربية، الجامعة الإسلامية ،غزة، فلسطين.

44- عبد المحسن ،مصطفى .(2007). **فاعلية الإرشاد النفسي في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بأسيوط** ،رسالة ماجيستير غير منشورة ،كلية التربية، جامعة أسيوط.

45- علا مصباح محمد أبو داير.(2017).**المرونة الإيجابة وعلاقتها بالأمل وقلق المستقبل لدى مبتوري الأطراف نتيجة العدوان على محافظات غزة**، رسالة الماجيستير في الإرشاد النفسي ،جامعة الأقصى، غزة.

46- غالب رضوان ،ذياب ،مقداد .(2015).**قلق المستقبل لدى مرضى الفشل الكلوي وعلاقته ببعض المتغيرات** ،رسالة ماجستير ،غزة.

48- مصطفى حسن حسين.(2004).**بعض المتغيرات النفسية لنوعية الحياة وعلاقتها بسمات الشخصية لمدمني الهيروين** ، رسالة ماجيستير غير منشورة ،كلية الآداب ،جامعة عين شمس.

49- يحي عمر شعبان شاقورة.(2012). **المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة**، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية جامعة الأزهر، فلسطين.

50- يمينة جاب الله. (2007).**معنى الحياة وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة العانس** ،رسالة ماجيستير، جامعة محمد خيضر ، بسكرة ،الجزائر

ثالثا :المجلات :

الفقي أمال ابراهيم.(2013).**التنظيم الذاتي وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة** ، دراسات عربية في التربية و علم النفس، العدد **2**،**المجلد 38**،مصر.

51 -الأسود، الزهرة.(2017). **جودة الحياة كمنبئ للدافعية للتعلم لدى عينة من طلبة جامعة الوادي**. المجلة الدولية التربوية المتخصصة.العدد 12، المجلد 6.جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي، الجزائر.

52- بدر ،ابراهيم محمود .(2003).**مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي** ،المجلة المصرية للدراسات النفسية ،العدد 38،المجلد 13،القاهرة.

53- حوراء عباس كرماش.(2016). **ظاهرة العنوسة وتداعياتها النفسية والاجتماعية ،مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية** ،العدد 27،المجلد 10،جامعة وهران 2 الجزائر.

54- حورية أغبال .(2021). **تمثلات المرأة العاملة المتأخرة عن سن الزواج، دراسة ميدانية لعينة من النساء العاملات بمختلف القطاعات الوظيفية** ،مجلة الاسرة والمجتمع ،العدد 2،المجلد 09 ،تيبازة.

55-جغراب ،عبد الحفيظ يحي و آخرون .(2016). **تقنين مقياس جودة الحياة** . مجلة العلـــوم الإنسانية و الإجتماعية .العدد 26 . جامعة ورقلة.

56- جرجيس ، مؤيد إسماعيل .(2004).**البارانويا وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى النساء العانسات (دراسة ميداينة)**، مجلة زانكو ،العدد 27 ،جامعة صلاح ،أربيل.

57- سامعي صهيب.(2022).**جودة الحياة لدى مرضى الكبد الفيروسي** .مجلة البحوث و الدراسات الإنسانية، العدد02.المجلد 15،باتنة

58- مساوي محمد بن علي.(2012) .**قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات**، مجلة كلية التربية بالزقازيق ، العدد 75 ،مجلد 27،مصر.

59- مسعودي ،محمد .(2015).**بحوث جودة الحياة في العالم العربي** ،مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية ،العدد 20،جامعة وهران، الجزائر .

60- هدى جميل المقبل .(2021). **العلاقة بين جودة الحياة وأعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى النساء المعنفات في الأردن**، ،مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية العدد34،جامعة اليرموك، الأردن .

المؤتمرات:

العشري ،محمود .(2004).**قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية** ،دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان ، المؤتمر السنوي الحادي عشر لمركز الإرشاد النفسي ،جامعة عين شمس المجلد الأول ، مصر .

العارف بالله الغندور.(ب.ت) .**أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة**، ورقة مقدمة إلى المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي "جودة الحياة موجه نحو القرن الحادي والعشرين"القاهرة، جامعة عين شمس في الفترة (10_12 نوفمبر، 1999)

أحمد محمد عبد الخالق ،بدر محمد الأنصاري .(1995).**التفاؤل و التشاؤم دراسة عربية في الشخصية** ،المؤتمر الدولي الثاني (الارشاد النفسي للأطفال ذوي الحاجات الخاصة الموهوبون – المعاقون) مصر ،المجلد الأول ، (131– 125).

–الفقي أمال ابراهيم.(2013).**التنظيم الذاتي وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة** ،مصر كلية التربية جامعة نيها دراسات عربي في التربية وعلم النفس العدد 2،المجلد 38.

سليمان رجب سيد أحمد (2009) **جودة حياة ذوي صعوبات التعلم وجودة حياة أسرهم.** لمؤتمرالدولي للطب النفسي بجامعة القاهرة – القصر العيني –الطب النفسي عبر الحياة،

– عادل عز الدين الأشول.(2005) . **نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي وقائع المؤتمر العلمي الثالث الإنماء النفسي والتروية للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة** ، جامعة الزقازيق ، 15–16 مارس ص (3–11)

المراجع بالأجنبية :

1- Frish .S(1995):journal of youth and adolescencl،vol.(36).

2- Jarrett R.& Rush، A. (1988): Cognitive therapy . for panic disorder and generalized anixety disorder ،New york.

3- McCall,S.(1980).What is Quality of Life, Philosophyical.vol.25(1). pp.5-14

4- Moline 1990 FUTUR AMXIETY ،JOURNAL OF CHILDREN & ADOLEXENT، SOCIAL، WORK، VOL، (7) N (6)

5- Pichot.P(1987):Masson l'anxiété, Masson, Paris

6- Seginer، R (2003).Adolescent Future Orientation Evolution and Human Behavior . Amsterdam. JOURNAL ELSEVIER ، 1 (1) Pp .22-40

7- Zaleski،z . 1996 .futur anxiety : Concept ،Measurement and individual differences 21،(2) ،163 -174

الملاحق

الملحق رقم 1 :

جامعة غرداية

كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية

قسم علم النفس

استمارة الاستبيان

تحية طيبة وبعد :

أختي الفاضلة أمامك استمارة تحتوي على **28** بندا يرجى قراءة كل العبارات بعناية وفهمها والاجابة عليها بكل صدق بوضع علامة (×) أمام الإجابة التي تناسبك ولا تضعي أكثر من علامة واحدة وتأكدي بأنك أجبت على كل العبارات بأمانة فالباحثة بصدد دراسة ظاهرة اجتماعية منتشرة واجاباتك ستفيدنا وتساعدنا ، ولن يطلع على الإجابات سوى الباحثة

نوع الوظيفة:

أستاذة (...) **موظفة إدارية (...)**

الخبرة المهنية:

أقل من خمس سنوات (...) خمس سنوات فما أكثر (...)

المقياس رقم **01** :مقياس قلق المستقبل لزينب محمود شقير **2005**

رقم العبارة	العبارة	معترض شدة	معترض احيانا	بدرجة متوسطة	عادة	دائما
1	اؤمن بالقضاء والقدر وان القدر يحمل ابخار سارة					
2	التفوق يدفعني دائما لمزيد من التفوق واكافح لتحقيق مستقبل زاهر					
3	تراودني فكرة انني قد اصبح شخصا عظيما في المستقبل					
4	عندي طموحات واهداف واضحة في الحياة واعمل لمستقبلي وفقا لخطة رسمتها لنفسي واعرف كيف احققها					
5	الاتزام الديني والاخلاقي والتمسك بمبادىء معينة يضمن للانسان مستقبل آمن					
6	الافضل ان تعمل لدنياك كأنك تعيش ابدا وتعمل لآخرتك كأنك تموت غدا					
7	اشعر ان الغد (المستقبل) سيكون يوما ما مشرقا و ستحقق آمالي في الحياة					
8	أملي في الحياة كبير ،لأن طول العمر يبلغ الأمل					
9	يخيء الزمن مفاجآت سارة ولا يأس في الحياة ولا حياة مع اليأس					
10	حياتي مملوءة بالحيوية والنشاط والرغبة في تحقيق الأمال					
11	يمتلكني الخوف والقلق والحيرة عندما افكر في المستقبل وأنه لاحول ولا المستقبل					
12	يدفعني الفشل الى اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل افضل					
13	أنا من الذين يؤمنون بالحظ ويتحركون على أساسه					
14	أفضل طريقة للتعايش مع الحياة هو عدم التفكير في المستقبل وأترك الحياة تمشي مثلما تمشي					

15	تمضي الحياة بشكل مزيف ومحزن ومخيف مما يجعلني اقلق واخاف من المجهول					
16	اشعر بالفراغ واليأس وفقدان الأمل في الحياة وأنه من الصعب امكانية تحسنها مستقبلا					
17	أشعر بالأنزعاج لاحتمال وقوع كارثة قريبا بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام					
18	اشعر يتغيرات مستمرة في مظهري تجعلني أخاف أن أكون غير جذاب أمام الآخربن مستقبلا					
19	ينتابني شعور بالخوف والوهم من اصابتي بمرض خطير في اي وقت					
20	الحياة مملوءة بالعنف والاجرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في اي قت					
21	كثرة البطالة في المجتمع يهدد بحياة صعبة وسوء التوافق الزواجي مستقبلا					
22	غلاء المعيشة وانخفاض الدخل وانخفاض العائد المادي يقلقني على مستقبلي					
23	المستقبل غامض ومهم لدرجة تجعل من الصعب أن يرسم الشخص أي خطة للأمور الهامة من مستقبله					
24	ضغوط الحياة تجعل من الصعب ان اظل متحفظا بأملي في الحياة وأتفاءل بأنني سأكون في أحسن حال					
25	أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل اصابتي في حادث (أو حدث لي بالفعل) أو حدث لشخص يهمني					
26	يغلب علي تفكير الموت في أقرب وقت خاصة عندما أصاب بمرض (أو يصاب احد اقاربي)					
27	أنا غير راض عن مستوى معيشتي بوجه عام مما يشعرني بالفشل في المستقبل					
28	أشعر ان الحياة عميقة بلا هدف ولا معنى ولا مستقبل واضح					

المقياس رقم (2): مقياس جودة الحياة بشرى عناد مبارك **2014**

	الفقرة	تنطبق علي تماما	تنطبف علي بدرجة كبيرة	تنطبق على لحد ما	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي اطلاقا
1	أشعر بان حياتي تسير نحو الأحسن					
2	أشعر بالأرتياح لعلاقاتي مع الآخرين					
3	أرفض فكرة تغيير اسمي لأني احبه					
4	أشعر بالملل والرتابة في حياتي					
5	أفقد القدرة على وضع أهداف لحياتي					
6	أشعر بأني فخورة بنفسي					
7	أشعر بالقلق لتقدمي في العمر					
8	أشعر بالنقض والدونية لأني غير متزوجة					
9	أعتبر نفسي مسؤولة عن كل هفوات وأخطاء حياتي					
10	أثق بأمكانياتي ومهاراتي					
11	أتصرف على وفق قناعاتي الشخصية في أمور حياتي					
12	أتصرف بطريقة تناسب معاييرا الاجتماعية					
13	أنظم أموري أسيطر عليها					
14	أنتهز الفرص المناسبة لتحقيق اهدافي					

15	أفتقد القدرة على التركيز وكأني أعيش في فوضى					
16	أعرف نقاط ضعفي وقوتي					
17	أتخذ قراراتي بحرية					
18	أثق بامكانياتي ومهاراتي					
19	أشعر بالخوف لظهور التجاعيد في وجهي					
20	اشعر باحترام الآخرين وتقديرهم لي					
21	أشعر بأن عندي ما يميزني عن الأخريات					
22	احاسب نفسي على اخطائها					
23	استفيد من تجارب الآخرين وخبراتهم في الحياة					
24	اتقبل افكار الآخرين و إن كانت لاتناسبني					
25	ابوح بأسراري للأشخاص المقربين لي					
26	أغير سلوكي عندما اجده غير مناسب					
27	أتخذ المواقف الوسطية ولا اتعصب لرأي					
28	استطيع التأثير بشكل ايجابي في حياة الآخرين					
29	أعتقد ان لكل مرحلة عمرية جمالها ،وانا الآن جميلة					

30	تنهمل دموعي بحرارة عندما أشعر بأني سأكون حيدة					
31	اشعر بالخوف عندما اشعر باني سأكون وحيدة					
32	أستشير الآخرين عندما اتعرض لازمة معينة في حياتي					
33	اشعر بالحزن والاسى لحياتي					
34	أشعر بأن حياتي تسير نحو العبث واللاجدوى					
35	أتذكر احداث حياتي الماضية بألم وحسرة					
36	أشعر بأني أقل حظا من النساء اللواتي تزوجن					
37	أبتعد عن التفكير في الأمور المحزنة و المزعجة					
38	أشعر بأن حياتي لا معنى لها					
39	تفكيري مشغول ب(عدم زواجي)					
40	أجد صعوبة في التواصل مع أفكار الآخرين					
41	أشعر بأني انسانة تعيسة					
42	أواجه مشكلات حياتي بارادة قوية					

الملحق رقم (03):

الصدق التمييزي للبعد الاول

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
البند17	30	1,67	,661	,121
البند20	30	1,73	,828	,151
البند21	30	2,33	,884	,161
البند22	30	2,63	1,033	,189
البند15	30	2,70	,915	,167

One-Sample Test

	Test Value = 2					
					95% Confidence Interval of the Difference	
	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
البند17	-2,763	29	,010	-,333	-,58	-,09
البند20	-1,765	29	,088	-,267	-,58	,04
البند21	2,065	29	,048	,333	,00	,66
البند22	3,357	29	,002	,633	,25	1,02
البند15	4,188	29	,000	,700	,36	1,04

الصدق التميزي للبعد الثاني :

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
البند10	30	1,63	,669	,122
البند18	30	1,93	,828	,151
البند19	30	1,73	,868	,159
البند25	30	2,97	,890	,162
البند26	30	2,40	1,102	,201

One-Sample Test

	Test Value = 2					
					95% Confidence Interval of the Difference	
	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
البند10	-3,003	29	,005	-,367	-,62	-,12
البند18	-,441	29	,662	-,067	-,38	,24

البند19	-1,682	29	,103	-,267	-,59	,06
البند25	5,950	29	,000	,967	,63	1,30
البند26	1,989	29	,056	,400	-,01	,81

الصدق التمييزي للبعد الثالث

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
البند3	30	2,20	,847	,155
البند6	30	1,27	,450	,082
البند11	30	2,27	,980	,179
البند13	30	2,57	1,073	,196
البند14	30	3,23	,774	,141
البند15	30	2,70	,915	,167
البند23	30	2,03	,999	,182
البند28	30	1,63	,765	,140

One-Sample Test

	Test Value = 2					
					95% Confidence Interval of the Difference	
	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
البند3	1,293	29	,206	,200	-,12	,52
البند6	-8,930	29	,000	-,733	-,90	-,57
البند11	1,490	29	,147	,267	-,10	,63
البند13	2,894	29	,007	,567	,17	,97
البند14	8,729	29	,000	1,233	,94	1,52
البند15	4,188	29	,000	,700	,36	1,04
البند23	,183	29	,856	,033	-,34	,41
البند28	-2,626	29	,014	-,367	-,65	-,08

الصدق التميزي للبعد الرابع

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
البند4	30	1,93	,640	,117
البند7	30	1,60	,621	,113
البند8	30	1,80	,714	,130
البند9	30	1,73	,691	,126

البند12	30	1,97	,718	,131
البند16	30	2,57	1,006	,184

One-Sample Test

	Test Value = 2					
					95% Confidence Interval of the Difference	
	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
البند4	0-,571	29	,573	-,067	-,31	,17
البند7	-3,525	29	,001	-,400	-,63	-,17
البند8	-1,533	29	,136	-,200	-,47	,07
البند9	-2,112	29	,043	-,267	-,52	-,01
البند12	-,254	29	,801	-,033	-,30	,23
البند16	3,084	29	,004	,567	,19	,94

الصدق التمييزي للبعد الخامس :

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
البند1	30	1,40	,724	,132
البند2	30	1,50	,572	,104
البند5	30	1,23	,504	,092
البند24	30	2,37	1,098	,200
البند27	30	1,73	,944	,172

One-Sample Test

	Test Value = 2					
					95% Confidence Interval of the Difference	
	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
البند1	-4,539	29	,000	-,600	-,87	-,33
البند2	-4,785	29	,000	-,500	-,71	-,29
البند5	-8,332	29	,000	-,767	-,95	-,58
البند24	1,829	29	,078	,367	-,04	,78
البند27	-1,547	29	,133	-,267	-,62	,09

ب-نتائج الثبات لمقياس قلق المستقبل بطريقة ألفا كرونباخ:

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded[a]	0	,0

Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,747	28

الصدق التمييزي للجودة الحياة :

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
البند 1	30	3,100	1,0619	,1939
البند2	30	3,200	1,0306	,1882
البند 3	30	3,600	1,2758	,2329
البند 4	30	3,100	1,2959	,2366
البند 5	30	3,533	1,0743	,1961
البند 6	30	3,300	1,1188	,2043
البند 7	30	3,567	1,1351	,2072
البند 8	30	3,300	1,3429	,2452
البند 9	30	3,700	1,0554	,1927
البند 10	30	3,667	1,1244	,2053
البند 11	30	3,467	1,1059	,2019
البند 12	30	3,600	1,0034	,1832
البند 13	30	3,100	1,0289	,1878
البند 14	30	3,133	1,1059	,2019
البند 15	30	3,033	1,1885	,2170
البند 16	30	2,900	1,0939	,1997
البند 17	30	3,033	,9994	,1825
البند 18	30	3,333	1,0613	,1938
البند 19	30	2,900	1,1552	,2109
البند 20	30	3,333	1,0283	,1877
البند 21	30	3,233	1,0726	,1958
البند 22	30	3,467	1,0743	,1961
البند 23	30	2,867	1,0080	,1840
البند 24	30	2,767	1,0400	,1899
البند 25	30	3,333	1,3218	,2413
البند 26	30	3,133	,8996	,1642
البند 27	30	3,167	1,1472	,2095
البند 28	30	3,167	1,1769	,2149
البند 29	30	3,133	1,1366	,2075
البند 30	30	3,133	1,1059	,2019
البند 31	30	3,533	1,2794	,2336
البند 32	30	3,300	1,0875	,1986

البند 33	30	2,900	,9229	,1685
البند 34	30	3,200	1,2972	,2368
البند 35	30	3,400	1,2484	,2279
البند 36	30	3,200	1,0635	,1942
البند 37	30	3,100	,9595	,1752
البند 38	30	3,100	1,2415	,2267
البند 39	30	3,233	,9353	,1708
البند 40	30	3,133	1,2243	,2235
البند 41	30	3,033	1,2172	,2222
البند 42	30	3,300	1,0554	,1927

One-Sample Test

	Test Value = 2.5					
					95% Confidence Interval of the Difference	
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
البند 1	5,674	29	,000	1,1000	,703	1,497
البند2	6,378	29	,000	1,2000	,815	1,585
البند 3	6,869	29	,000	1,6000	1,124	2,076
البند 4	4,649	29	,000	1,1000	,616	1,584
البند 5	7,818	29	,000	1,5333	1,132	1,934
البند 6	6,364	29	,000	1,3000	,882	1,718
البند 7	7,560	29	,000	1,5667	1,143	1,991
البند 8	5,302	29	,000	1,3000	,799	1,801
البند 9	8,823	29	,000	1,7000	1,306	2,094
البند 10	8,118	29	,000	1,6667	1,247	2,087
البند 11	7,264	29	,000	1,4667	1,054	1,880
البند 12	8,733	29	,000	1,6000	1,225	1,975
البند 13	5,856	29	,000	1,1000	,716	1,484
البند 14	5,613	29	,000	1,1333	,720	1,546
البند 15	4,762	29	,000	1,0333	,590	1,477
البند 16	4,506	29	,000	,9000	,492	1,308
البند 17	5,663	29	,000	1,0333	,660	1,407
البند 18	6,881	29	,000	1,3333	,937	1,730
البند 19	4,267	29	,000	,9000	,469	1,331
البند 20	7,102	29	,000	1,3333	,949	1,717
البند 21	6,298	29	,000	1,2333	,833	1,634
البند 22	7,478	29	,000	1,4667	1,066	1,868
البند 23	4,709	29	,000	,8667	,490	1,243
البند 24	4,038	29	,000	,7667	,378	1,155
البند 25	5,525	29	,000	1,3333	,840	1,827
البند 26	6,901	29	,000	1,1333	,797	1,469
البند 27	5,570	29	,000	1,1667	,738	1,595

البند 28	5,430	29	,000	1,1667	,727	1,606
البند 29	5,461	29	,000	1,1333	,709	1,558
البند 30	5,613	29	,000	1,1333	,720	1,546
البند 31	6,565	29	,000	1,5333	1,056	2,011
البند 32	6,547	29	,000	1,3000	,894	1,706
البند 33	5,341	29	,000	,9000	,555	1,245
البند 34	5,067	29	,000	1,2000	,716	1,684
البند 35	6,142	29	,000	1,4000	,934	1,866
البند 36	6,180	29	,000	1,2000	,803	1,597
البند 37	6,279	29	,000	1,1000	,742	1,458
البند 38	4,853	29	,000	1,1000	,636	1,564
البند 39	7,223	29	,000	1,2333	,884	1,583
البند 40	5,070	29	,000	1,1333	,676	1,590
البند 41	4,650	29	,000	1,0333	,579	1,488
البند 42	6,747	29	,000	1,3000	,906	1,694

ب-نتائج الثبات لمقياس جودة الحياة :

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	85,7
	Excluded[a]	5	14,3
	Total	35	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,915	42

التوزيع الطبيعي للبيانات

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
قلق السمتقبل	,059	100	,200*	,993	100	,885
جودة الحياة	,065	100	,200*	,981	100	,151

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

نتائج علاقة بيرسون بين قلق المستقبل وجودة الحياة:

Correlations

		قلق السمتقبل	جودة الحياة
قلق السمتقبل	Pearson Correlation	1	,058
	Sig. (2-tailed)		,566
	N	100	100
جودة الحياة	Pearson Correlation	,058	1
	Sig. (2-tailed)	,566	
	N	100	100

Statistics

قلق السمتقبل

N	Valid	100
	Missing	0
Mean		67,08
Std. Deviation		6,266

قلق السمتقبل

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	52	1	1,0	1,0	1,0
	54	1	1,0	1,0	2,0
	55	1	1,0	1,0	3,0
	56	2	2,0	2,0	5,0
	58	1	1,0	1,0	6,0
	59	4	4,0	4,0	10,0
	60	7	7,0	7,0	17,0
	61	3	3,0	3,0	20,0
	62	3	3,0	3,0	23,0
	63	8	8,0	8,0	31,0
	64	2	2,0	2,0	33,0
	65	8	8,0	8,0	41,0
	66	7	7,0	7,0	48,0
	67	7	7,0	7,0	55,0
	68	5	5,0	5,0	60,0
	69	2	2,0	2,0	62,0
	70	11	11,0	11,0	73,0
	71	4	4,0	4,0	77,0
	72	3	3,0	3,0	80,0
	73	2	2,0	2,0	82,0

	74	8	8,0	8,0	90,0
	75	1	1,0	1,0	91,0
	76	2	2,0	2,0	93,0
	77	2	2,0	2,0	95,0
	78	1	1,0	1,0	96,0
	79	1	1,0	1,0	97,0
	80	1	1,0	1,0	98,0
	81	1	1,0	1,0	99,0
	84	1	1,0	1,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Statistics

جودة الحياة

N	Valid	100
	Missing	0
Mean		130,22
Std. Deviation		23,395

جودة الحياة

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	82	1	1,0	1,0	1,0
	83	1	1,0	1,0	2,0
	84	1	1,0	1,0	3,0
	85	1	1,0	1,0	4,0
	90	1	1,0	1,0	5,0
	91	1	1,0	1,0	6,0
	93	1	1,0	1,0	7,0
	94	1	1,0	1,0	8,0
	95	1	1,0	1,0	9,0
	100	1	1,0	1,0	10,0
	101	2	2,0	2,0	12,0
	102	1	1,0	1,0	13,0
	103	1	1,0	1,0	14,0
	104	1	1,0	1,0	15,0
	105	1	1,0	1,0	16,0
	107	1	1,0	1,0	17,0
	108	2	2,0	2,0	19,0
	110	2	2,0	2,0	21,0
	111	1	1,0	1,0	22,0

113	2	2,0	2,0	24,0
114	2	2,0	2,0	26,0
115	1	1,0	1,0	27,0
116	1	1,0	1,0	28,0
117	1	1,0	1,0	29,0
119	1	1,0	1,0	30,0
120	3	3,0	3,0	33,0
121	1	1,0	1,0	34,0
122	3	3,0	3,0	37,0
123	1	1,0	1,0	38,0
124	4	4,0	4,0	42,0
125	3	3,0	3,0	45,0
126	3	3,0	3,0	48,0
127	3	3,0	3,0	51,0
128	1	1,0	1,0	52,0
129	1	1,0	1,0	53,0
130	1	1,0	1,0	54,0
131	1	1,0	1,0	55,0
132	2	2,0	2,0	57,0
133	1	1,0	1,0	58,0
135	2	2,0	2,0	60,0
137	1	1,0	1,0	61,0
138	1	1,0	1,0	62,0
140	1	1,0	1,0	63,0
141	2	2,0	2,0	65,0
142	1	1,0	1,0	66,0
143	2	2,0	2,0	68,0
144	2	2,0	2,0	70,0
145	1	1,0	1,0	71,0
146	2	2,0	2,0	73,0
147	3	3,0	3,0	76,0
148	1	1,0	1,0	77,0
149	1	1,0	1,0	78,0
150	2	2,0	2,0	80,0
152	1	1,0	1,0	81,0
153	2	2,0	2,0	83,0
154	1	1,0	1,0	84,0
155	1	1,0	1,0	85,0
157	1	1,0	1,0	86,0

158	1	1,0	1,0	87,0
159	1	1,0	1,0	88,0
160	1	1,0	1,0	89,0
162	2	2,0	2,0	91,0
163	1	1,0	1,0	92,0
165	1	1,0	1,0	93,0
167	3	3,0	3,0	96,0
171	1	1,0	1,0	97,0
176	1	1,0	1,0	98,0
179	1	1,0	1,0	99,0
181	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Group Statistics

	نوع الوظيفية	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
قلق السمتقبل	2	47	67,28	6,110	,891
	1	53	66,91	6,455	,887

نتائج إختبارات الفروق:

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
قلق السمتقبل	Equal variances assumed	,499	,482	,294	98	,769	,371	1,261	-2,132	2,874
	Equal variances not assumed			,295	97,568	,769	,371	1,257	-2,124	2,866

Group Statistics

	الخبرة المهنية	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
قلق السمتقبل	2	54	67,13	6,100	,830

1	46	67,02	6,523	,962

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
قلق السمتقبل	Equal variances assumed	,023	,880	,085	98	,932	,108	1,264	-2,400	2,616
	Equal variances not assumed			,085	93,132	,933	,108	1,271	-2,415	2,631

Group Statistics

	نوع الوظيفية	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
جودة الحياة	2	47	130,47	20,058	2,926
	1	53	130,00	26,192	3,598

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
جودة الحياة	Equal variances assumed	3,682	,058	,099	98	,921	,468	4,711	-8,881	9,817
	Equal variances not assumed			,101	96,039	,920	,468	4,637	-8,737	9,673

Group Statistics

	الخبرة المهنية	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
جودة الحياة	2	54	127,43	20,847	2,837
	1	46	133,50	25,922	3,822

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means

		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
جودة الحياة	Equal variances assumed	3,777	,055	-1,298	98	,197	-6,074	4,678	-15,357	3,209
	Equal variances not assumed			-1,276	86,064	,205	-6,074	4,760	-15,536	3,388