

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس و علوم التربية

مذكرة بعنوان:

الرضا عن الحياة و علاقته بقلق المستقبل لدى طلبة
الماجستير قسم علم النفس وعلوم التربية بكلية العلوم
الاجتماعية والإنسانية بجامعة الوادي

مذكرة مكتملة لنيل شهادة ماجستير أكاديمي في شعبة علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:

د. نعيمة جاري

إعداد الطلبة:

طليبة انتصار

تومي شيماء

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
سميرة رزاق	أساتذة محاضرة ب	رئيسا
نعيمة جاري	أستاذة محاضرة ب	مشرفا ومقررا
يوسف بن تيشة	أستاذ محاضر ب	مناقشا

السنة الجامعية: 2025 / 2024

شكر وتقدير

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

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

كما نتقدم بالشكر إلى أساتذة العلوم الاجتماعية والإنسانية الذين كان لهم دور كبير في انجاز هذه الدراسة والشكر موصول إلى كل من ساهم في إنجاح هذه الدراسة.

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى طلبة الماجستير، ولتحقيق هدف الدراسة تم إتباع المنهج الوصفي ارتباطي، من خلال تطبيق أداتين والمتمثلتين في مقياس قلق المستقبل لزينب شقير (2005) ومقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي (1996) على عينة من طلبة الماجستير بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية لجامعة الشهيد حمه لخضر بمدينة الوادي قدرت ب 80 طالبة وطالب وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات تم التوصل إلى النتائج التالية:

1. توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى طلبة الماجستير
2. توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الرضا عن الحياة والقلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية لدى طلبة الماجستير
3. توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وقلق الصحة وقلق الموت لدى طلبة الماجستير
4. توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والقلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)
5. توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الرضا عن الحياة واليأس من المستقبل لدى طلبة الماجستير
6. توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الرضا عن الحياة والخوف والقلق من الفشل في المستقبل لدى طلبة الماجستير

Résumé de l'étude

L'étude actuelle vise à identifier la relation entre la satisfaction de vie et l'anxiété liée à l'avenir chez les étudiants de master. Pour atteindre cet objectif, une approche descriptive corrélationnelle a été adoptée. En appliquant deux outils, à savoir l'Echelle d'Anxiété Future de Zainab Shakir (2005) et l'Echelle de Satisfaction de Vie de Magdy El Desouky (1996), sur un échantillon d'étudiants en master à la Faculté des Sciences Sociales et Humaines de l'Université Martyr Hama Lakhdar de la ville d'El Oued. On a estimé à 80 étudiants et étudiantes, et après traitement statistique des données, les résultats suivants ont été atteints.

1. Il existe une corrélation négative statistiquement significative entre la satisfaction de vie et l'anxiété future chez les étudiants de master.
2. Il existe une corrélation négative entre la satisfaction de vie et l'anxiété liée aux problèmes de vie futurs chez les étudiants de master.
3. Il existe une corrélation négative statistiquement significative entre la satisfaction de vivre, l'anxiété liée à la santé et l'anxiété liée à la mort chez les étudiants en master.
4. Il existe une corrélation négative statistiquement significative entre la satisfaction de vivre et l'anxiété mentale (anxiété à l'idée de penser à l'avenir).
5. Il existe une corrélation négative entre la satisfaction dans la vie et le désespoir quant à l'avenir chez les étudiants en master.
6. Il existe une corrélation négative entre la satisfaction dans la vie et la peur et l'anxiété liées à un échec futur chez les étudiants en master.

فهرس الموضوعات

فهرس الموضوعات

الصفحة	العنوان
	شكر وتقدير:
	إهداء
	إهداء
	ملخص الدراسة
	فهرس الموضوعات
أ-ب	مقدمة
الفصل الأول: الاطار العام للدراسة	
4	1- الاشكالية:
5	2- فرضيات الدراسة
5	2-1- الفرضية العامة:
5	2-2- الفرضيات الجزئية
6	3- اهداف الدراسة
6	4- أهمية الدراسة
6	5- أسباب اختيار الموضوع:
7	6- التعريفات الإجرائية لمفاهيم الدراسة
7	6-1- التعريف الإجرائي لقلق المستقبل
7	6-2- التعريف الإجرائي للرضا عن الحياة
8	6-3- التعريف الإجرائي للعلاقة بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة لدى طلبة الماستر
8	7- حدود الدراسة:
الفصل الثاني الرضا عن الحياة	
10	تمهيد:
11	1- مفهوم الرضا عن الحياة:
13	2- المصطلحات المتصلة بالرضا عن الحياة:
14	2-1- السعادة:
17	3- النماذج النظرية المفسرة للرضا عن الحياة:
17	3-1- نموذج التكيف أو التعود model adaptation

18	3-2- نموذج المقارنة الاجتماعية comparison model social
19	3-2- نموذج القيم والأهداف والمعاني meanings model & values, goals
19	3-4- نموذج التقييم evaluation model
20	3-5- نموذج النشاط active model
21	4- أبعاد الرضا عن الحياة:
23	5- محددات الشعور بالرضا عن الحياة (satisfaction) determination of life
24	6- أهمية الرضا عن الحياة:
24	7- الرضا عن الحياة عند طلبة الماستر:
26	ملخص الفصل :
	الفصل الثالث قلق المستقبل
28	تمهيد:
29	1- مفهوم القلق:
29	1-1- القلق لغة
29	1-2- القلق اصطلاحا :
30	2- مفهوم قلق المستقبل:
32	3- النظريات المفسرة للقلق المستقبل:
32	3-1- النظرية المعرفية (theory cognitive) :
33	3-2- النظرية الوجودية (theory existencial):
33	3-3- النظرية الإنسانية (human theory):
35	4- مظاهر قلق المستقبل:
37	5- الاسباب المؤدية إلى قلق المستقبل:
39	2- العوامل النفسية:
39	3- العوامل الأسرية:
40	4- تعقيب على أسباب قلق المستقبل:
40	6- علاج قلق المستقبل:
44	7- قلق المستقبل عند طلبة الماستر:
45	8- خلاصة الفصل
46	الفصل الرابع: منهجية الدراسة والإجراءات التطبيقية
47	تمهيد:

47	1- الدراسة الاستطلاعية:
47	1-1-وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى :
47	1-2-عينة الدراسة الاستطلاعية:
48	2- منهج الدراسة:
48	3- مجتمع وعينة الدراسة:
48	3-1-مجتمع الدراسة:
48	3-2-عينة الدراسة:
48	3-3-عينة الدراسة الأساسية:
48	4- ادوات الدراسة:
54	4-2- مقياس الرضا عن الحياة:
الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير فرضيات الدراسة	
62	أولاً: عرض ومناقشة النتائج
62	1- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية العامة
62	2- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الاولى
63	3- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثانية
64	4- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
64	5- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة
65	6- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الخامسة
66	ثانياً : مناقشة وتفسير النتائج
66	1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الاولى
67	2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية
68	3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
69	4- تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الرابعة
70	5- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة
71	6- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة
72	الاستنتاج العام
74	خاتمة
77	الملحق
86	قائمة المصادر والمراجع

مقدمة

تعد مرحلة التعليم العالي، وبخاصة مرحلة الماجستير، نقطة محورية في مسار حياة الأفراد. إنها فترة مليئة بالتحديات الأكاديمية والنفسية، حيث يواجه الطلاب تغيرات كبيرة في بيئتهم الاجتماعية والدراسية. تعد هذه الفترة مرحلة حرجة في تشكيل هويتهم المهنية والشخصية. من بين العوامل التي تؤثر في حياتهم، يبرز "الرضا عن الحياة" كأحد المحددات الرئيسية التي تسهم في تحسين الأداء الأكاديمي وتعزيز الصحة النفسية للطلاب. يُعرّف الرضا عن الحياة كأداة تقييم فردية لمستوى جودة الحياة العامة للفرد، ويعكس تفاعل الشخص مع محيطه ومدى قدرته على التكيف مع التحديات. يمكن القول أن الرضا عن الحياة ليس مجرد شعور عابر بل هو نتاج موازنة بين الإنجازات والطموحات الشخصية.

يرتبط الرضا عن الحياة ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية، حيث إن الدراسات الحديثة تشير إلى أن الأشخاص الراضين عن حياتهم يتمتعون بقدرة أكبر على التكيف مع التوترات والمشكلات الحياتية مقارنةً بمن يعانون من قلة الرضا. وفقاً للعديد من الباحثين مثل (Diener & Rahtz, 2000)، فإن الرضا عن الحياة يُعتبر مؤشراً قوياً للرفاه الشخصي والاجتماعي، ويؤثر بشكل مباشر في المواقف الحياتية اليومية. في حين أن الاتجاهات التقليدية كانت تركز على العوامل المادية الخارجية التي تؤثر في الرضا، إلا أن الاتجاهات الحديثة تؤكد على أهمية العوامل النفسية والتقديرية الذاتية. إن النظرة التي يتبناها الأفراد تجاه حياتهم، ومدى توافق هذه النظرة مع توقعاتهم وطموحاتهم، تعتبر أحد العناصر الأساسية التي تحدد شعورهم بالرضا. من ناحية أخرى، يعد "قلق المستقبل" من المشاعر النفسية التي تشكل تحدياً كبيراً للأفراد في مرحلة الشباب، ولا سيما لدى طلبة الماجستير. إذ يواجه هؤلاء الطلاب تحديات في تحديد مساراتهم المهنية والشخصية في ظل التغيرات المستمرة في العالم. يمكن لقلق المستقبل أن يؤدي إلى تدهور الرضا عن الحياة إذا ما ترك هذا القلق دون معالجة. هذا القلق قد ينبع من الخوف من الفشل الأكاديمي أو الاجتماعي، وقد يتضاعف نتيجة لتأثيرات العوامل الاقتصادية والاجتماعية، حيث يعيش الفرد في بيئة يشهد فيها تغييرات سريعة وغير مستقرة (كامل، إبراهيم، شعبان، 2014). قد يتسبب هذا الشعور بالقلق في تراجع الأداء الأكاديمي، ويدفع الطالب إلى التراجع في اتخاذ القرارات المستقبلية الهامة.

إن قلق المستقبل يخلق سلسلة من المشاعر المتضاربة التي تؤثر في الرفاه النفسي للطلاب، حيث إن بعضهم يواجه تحديات غير متوقعة قد تؤدي إلى تدهور حالتهم النفسية.

وبالرغم من أن القلق يمكن أن يكون دافعًا إيجابيًا نحو العمل والإنجاز، فإن القلق المفرط يمكن أن يعيق الأداء الشخصي والمهني. هذا التفاعل بين القلق والرضا عن الحياة يجعل من المهم دراسة العلاقة بينهما في سياق حياة طلبة الماستر. وفقًا للدراسات التي تناولت قلق المستقبل، يعزى جزء كبير من هذا القلق إلى الضغوط الحياتية والتوقعات المرتفعة التي يضعها الفرد على نفسه.

نظرًا لأهمية مرحلة الماستر في تشكيل مستقبل الطلبة المهني والشخصي، فإن دراسة العلاقة بين "الرضا عن الحياة" و"قلق المستقبل" تعتبر أمرًا محوريًا لفهم التحديات النفسية التي يواجهها هؤلاء الطلاب. وفي ظل هذا السياق، تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف كيفية تأثير قلق المستقبل على الرضا عن الحياة لدى طلبة الماستر، مع التركيز على أبعاد هذا التأثير وكيفية معالجته في البيئة الأكاديمية.

على الرغم من الاهتمام الكبير الذي يحظى به هذا الموضوع في الأدبيات النفسية العالمية، إلا أن الدراسات المحلية لا تزال تفتقر إلى تناول هذه القضية بشكل ميداني شامل، وهو ما يبرر الحاجة إلى هذه الدراسة في بيئة تعليمية مثل جامعة الوادي. هذه الدراسة ستستعرض العوامل التي تساهم في زيادة قلق المستقبل وكيفية تقليل تأثيرها على الرضا عن الحياة، مع استكشاف الحلول الممكنة لتحسين الرفاه النفسي للطلاب في هذه المرحلة الحاسمة من حياتهم الأكاديمية.

وتناولتا في هذه الدراسة الى خمسة فصول وهي:

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

الفصل الثاني: الرضا عن الحياة

الفصل الثالث: قلق المستقبل

الفصل الرابع: منهجية الدراسة والإجراءات التطبيقية

الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير فرضيات الدراسة

الفصل الأول

الاطار العام للدراسة

- 1- اشكالية الدراسة.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- اهداف الدراسة.
- 4- اهمية الدراسة.
- 5- اسباب اختيار الموضوع.
- 6- تحديد المفاهيم الاجرائية للدراسة.
- 7- حدود الدراسة.

1- الإشكالية:

يعيش الإنسان في العصر الحديث وسط مجموعة من التغيرات المتسارعة في مختلف المجالات الاجتماعية، الاقتصادية، السياسية والثقافية، وهي تغيرات تتسبب في ضغوطات نفسية متزايدة أثرت بشكل مباشر على الصحة النفسية للأفراد، مما ساهم في تفاقم العديد من الاضطرابات النفسية، مثل القلق والاكتئاب. ويؤكد المختصون في الصحة النفسية أن ضغوط الحياة والصراعات اليومية قد تهدد استقرار الإنسان النفسي، خاصة في ظل الظروف الاقتصادية والاجتماعية الصعبة (أبو سعد، 2010).

وقد أصبحت الحياة المعاصرة معقدة ومركبة، ولم يعد الإنسان قادراً على تحقيق أهدافه بسهولة، كما أن الكثير من الأهداف لم تعد تجلب له الطمأنينة ولا تحقق له الإشباع النفسي، مما جعله عرضة للاضطرابات والتقلبات الانفعالية. وفي هذا السياق، تبرز أهمية المؤسسات التربوية، وعلى رأسها الجامعة، بوصفها فضاءً هاماً لبناء شخصية الفرد وتنمية قدراته العقلية والاجتماعية، بما توفره من مناهج تربوية متطورة وعلاقات إنسانية وتفاعلات اجتماعية متنوعة. وتعتبر المرحلة الجامعية من أبرز المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان، نظراً لما تشهده من تحولات فكرية ونفسية وسلوكية، وهي تختلف جذرياً عن مراحل التعليم السابقة. وتزداد أهمية هذه المرحلة في حالة طلبة الماستر، نظراً لما يتحملونه من مسؤوليات علمية وأكاديمية، وما يواجهونه من تحديات تتعلق بمستقبلهم المهني والاجتماعي، مما يجعلهم أكثر عرضة للقلق النفسي وخصوصاً قلق المستقبل.

فقلق المستقبل هو حالة من الانشغال النفسي المفرط بما هو قادم، وما يصاحبه من مشاعر الخوف، التوتر، وعدم الارتياح تجاه المجهول، وهو ما يمكن أن يؤثر سلباً على جودة حياة الطالب الجامعي (المحاميد والسفاسفة، 2007). وفي مقابل ذلك، فإن الشعور بالرضا عن الحياة يمثل مؤشراً نفسياً إيجابياً يعكس توازن الفرد وانسجامه مع ذاته وبيئته، ويتضمن مجموعة من السمات مثل التفاؤل، وتقبل الذات، والطمأنينة، والاستبشار، وتوقع الخير (Lu, 1999).

وقد توصلت عدة دراسات سابقة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل، منها دراسة "فضة تامر وسلوى المري" (2023) التي أجريت على طالبات المرحلة الثانوية، حيث أظهرت نتائجها علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وقلق

المستقبل. كما بينت دراسة "المصرياني والرفادي" (2021) على طلبة جامعة بنغازي أن هنالك درجات مرتفعة من كل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل، دون وجود علاقة ارتباطية دالة بينهما.

أما دراسة "الخليلي ومرشود" (2023)، فقد كشفت عن وجود علاقة بين قلق المستقبل ومستوى الأمن النفسي، وانعكاس ذلك على الرضا عن الحياة لدى النزلاء المقبلين على مغادرة المؤسسات الإيوائية. كما توصلت دراسة "العمران وآخرون" (2023) إلى علاقة بين قلق المستقبل، والأفكار اللاعقلانية، والرضا عن الحياة، مؤكدة على أهمية تطوير برامج الدعم النفسي في هذا السياق.

وفي ظل ما سبق، ومن خلال ما لمسها الباحث من معاناة نفسية لدى طلبة الماستر، خاصة فيما يتعلق بقلق المستقبل وتراجع الرضا عن الحياة نتيجة الضغوط النفسية والاجتماعية والأكاديمية، تبرز أهمية هذا البحث الذي يسعى إلى فهم العلاقة بين هذين المتغيرين لدى هذه الفئة من الطلبة، وذلك في إطار جامعة الوادي، كمجال تطبيقي للدراسة.

ومن هنا، تطرح الإشكالية العامة للدراسة على النحو الآتي:

هل توجد علاقة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى طلبة الماستر؟

التساؤلات الفرعية

١. هل توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والقلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية لدى طلبة الماستر؟

٢. هل توجد علاقة بين الرضا عن الحياة وقلق الصحة وقلق الموت لدى طلبة الماستر؟

٣. هل توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والقلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل) لدى طلبة الماستر؟

٤. هل توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والخوف والقلق من الفشل في المستقبل لدى طلبة الماستر؟

٥. هل توجد علاقة بين الرضا عن الحياة واليأس من المستقبل لدى طلبة الماستر؟

2- فرضيات الدراسة

1-2- الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى طلبة الماستر.

2-2- الفرضيات الجزئية

أ- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والقلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية

ب- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن قلق الصحة وقلق الموت

ج- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والقلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)

د- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة واليأس من المستقبل

هـ- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والخوف والقلق من الفشل في المستقبل

3- اهداف الدراسة

- التعرف على مدى وجود علاقة بين الرضا عن الحياة والقلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية

- التعرف على طبيعة العلاقة بين الرضا عن قلق الصحة وقلق الموت

- التعرف على مدى وجود علاقة بين الرضا عن الحياة والقلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)

- التعرف على مدى وجود علاقة بين الرضا عن الحياة واليأس من المستقبل

- التعرف على مدى وجود علاقة بين الرضا عن الحياة والخوف والقلق من الفشل في المستقبل

4- أهمية الدراسة

- توفير معلومات قيمة لمؤسسات التعليم العالي حول كيفية دعم طلبة الماستر في مواجهة قلق المستقبل وتحسين من وضعية حياتهم

- مساهمة الدراسة في تطوير برامج وخدمات نفسية لدعم طلبه الماستر وتحسين الرضا عن حياتهم
 - توفير اساس نظري و عملي لمزيد من الدراسات حول قلق المستقبل والرضا عن الحياة لدى طلبة الماستر
 - مساهمة الدراسة في فهم العلاقة بين قلق المستقبل ورضا عن الحياة لدى طلبة الماستر
- 5- أسباب اختيار الموضوع:**

- **الاهتمام الشخصي بالموضوع:** بما اننا في طور الماستر ومقبلين على التخرج فنحن عرضة للإصابة بقلق بشأن المستقبل هذا ما دفعنا الي دراسة هذا الموضوع والرغبة في استكشاف العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل بشكل أعمق.
- **الأهمية النفسية والاجتماعية للرضا عن الحياة وقلق المستقبل:** حيث يمكن أن يؤثران على صحة الفرد النفسية ورفاهيته.
- **التأثير الكبير على طلبة الماستر:** يمكن أن يؤثر الرضا عن الحياة وقلق المستقبل على أدائهم الأكاديمي وخططهم المستقبلية.
- **نقص الدراسات المحلية:** قد يكون هناك نقص في الدراسات المحلية التي تتناول العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى طلبة الماستر.
- **التطبيق العملي للنتائج:** يمكن أن تساهم نتائج هذه الدراسة في تطوير استراتيجيات لدعم طلبة الماستر في تحسين رضاهم عن الحياة وتقليل قلقهم بشأن المستقبل.

6- التعريفات الإجرائية لمفاهيم الدراسة

6-1- التعريف الإجرائي لقلق المستقبل

- يعرف قلق المستقبل اجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها افراد العينة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس قلق المستقبل (فتحي, 2001) .
- ويعرف بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي أو الطالبة الجامعية في مقياس قلق المستقبل (أمينة , 2015)

وتعرف الياحتتان قلق المستقبل إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الفرد على استبيان قلق المستقبل المعد من طرف زينت شقير ٢٠٠٥، والذي يقيس خمسة أبعاد لقلق المستقبل،

وهي قلق الصحة، قلق الموت، القلق الذهني، الخوف والقلق من الفشل في المستقبل، واليأس من المستقبل.

6-2- التعريف الإجرائي للرضا عن الحياة

يعرف بأنه تقبل الفرد لظروف حياته ورضاه عنها ، وحبه لأسلوب الحياة التي يحيها ويستمتع بها ويقدرها وشعوره بحصوله على الأشياء المهمة التي يريدها منها ، و يقاس من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من المقياس (الخولي ، ٢٠٢٣)

ويعرف بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلبة افراد عينة الدراسة عل. مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في الدراسة (ناجح ، ٢٠٢١)

وتعرف الباحثان الرضا عن الحياة إجرائياً بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد على استبيان الرضا عن الحياة المعد من طرف مجدي الدسوقي ١٩٩٧، والذي يقيس ستة أبعاد للرضا عن الحياة، وهي السعادة، الاستقرار النفسي، الطمأنينة، القناعة الاجتماعية، التقدير الاجتماعي.

7- حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة الحالية على الحدود والمجالات التالية:

المجال البشري : تم اجراء هذه الدراسة على عينة من طلبة الماستر قسم علم النفس

وعلوم التربية

المجال المكاني : كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة الشهيد حمه لخضر بمدينة

الوادي

المجال الزمني: تم اجراء الدراسة ابتداء من 25 فيفري الى 27 فيفري 2025

الفصل الثاني

الرضا عن الحياة

- ١- مفهوم الرضا عن الحياة
- ٢- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة
- ٣- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة
- ٤- ابعاد الرضا عن الحياة
- ٥- مظاهر الرضا عن الحياة
- ٦- اهمية الرضا عن الحياة
- ٧- الرضا عن الحياة لدى طلبة الماستر

تمهيد:

يعتبر الرضا عن الحياة من المفاهيم الهامة في علم النفس، حيث يشير إلى الشعور بالرضا والاستيعاب تجاه الحياة بشكل عام. يعد الرضا عن الحياة من العوامل الأساسية التي تؤثر على الصحة النفسية والجسدية للأفراد، حيث يمكن أن يؤدي الرضا عن الحياة إلى تحسين الصحة النفسية والجسدية، وزيادة الشعور بالسعادة والرضا. في هذا الفصل، سنناقش مفهوم الرضا عن الحياة، والمفاهيم المرتبطة به، والنظريات المفسرة له، وأبعاده، ومظاهره.

1- مفهوم الرضا عن الحياة:

تعددت التعاريف والتصورات حول مفهوم الرضا عن الحياة، حيث قدم كل من الباحثين وعلماء النفس رؤيتهم الخاصة حول هذا المفهوم. في هذا السياق، سنستعرض بعض التعاريف الرئيسية للرضا عن الحياة، بهدف فهم أعمق وأشمل لهذا المفهوم :
يعرف بدوي الرضا بأنه: الشعور بالسرور والطمأنينة الذي يصاحب تحقيق الهدف". (احمد ، علي ، 2018 ، 242)

ويعرف مفهوم الرضا عن الحياة بأنه: تقييم عام لنوعية حياة الفرد وفقا لمعاييرته المختارة، وأنه "تقييم شخصي لظروف الفرد التي يحيها بالمقارنة بمعيار خارجي أو معتمداً في ذلك على طموحاته وتطلعاته المرجوة ، وقد عزف الرضا عن الحياة بأنه: "حكم عقلي عام للفرد على الحياة التي يعيشها وتعبيراً عن نظرته الخاصة عن "العالم وأنه الدرجة التي يحكم فيها الفرد إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام،(احمد،علي ، 2018، 242)
تعريف المجدلاوي 2012

يعرف الرضا عن الحياة بأنه شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة لتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته.
(محمد الفحل ، 2016 ، ص 8)
تعريف الديب :

الرضا عن الحياة هو تقبل الفرد لذاته وأسلوب الحياة في المجال الحيوي الذي يحيط به، فهو متوافق مع ربه وذاته وأسرته وسعيداً في عمله متقبلاً لأصدقائه وزملائه، راضياً عن إنجازاته الماضية متفائلاً بما ينتظره من مستقبل مسيطراً على بيئته، فهو صاحب القرار، قادراً على تحقيق أهدافه . (المرجع السابق)

ويعتبر الرضا عن الحياة عملية تقدير معرفية ذاتية من خلالها يقوم الفرد بتقييم نوعية حياته التي يعيشها وفقاً لمعاييرته الخاصة، والرضا يشمل خبرة معرفية وحكما عقلياً واعياً، فهو تقييم يستدل عليه بإدراك الفرق بين الطموحات والإنجازات (احمد ، علي ، 2018، 243)
ومن جانب آخر يعرف الرضا عن الحياة بأنه: "شعور الفرد بالسعادة والطمأنينة مع نفسه ومع ظروفه الحياتية ، وأنه يشير إلى تقبل الفرد لذاته وأسلوب الحياة التي يحيها في المجال الحيوي المحيط به، فهو متوافق مع ذاته وربّه وأسرته، سعيد في عمله متقبلاً لأصدقائه راضياً

عن إنجازاته الماضية، متفائلاً بما ينتظر من مستقبل مسيطراً على بيئته، فهو صاحب القرار، قادر على تحقيق أهدافه (المرجع السابق، 242)

وتعرف منظمة الصحة العالمية الرضا عن الحياة بأنه "معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة، وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها، واهتماماته، في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه. (العدواني، 2024، 42)

ويعتبر goldbeckett al (2007). الرضا عن الحياة بأنه "طيب الحياة المدرك ذاتياً، بناءً على التفضيلات الفردية لمجالات الحياة

المتعددة، والرضا عن هذه المجالات". (العدواني، 2024، 43)

ويعرف مايكل أرجايل (1993) الرضا عن الحياة بأنه "حالة عامة من الشعور بحسن الحال، تقوم على تقدير عقلي لجودة الحياة التي

يعيشها الفرد ككل، أو حكم بالرضا عن الحياة (المرجع السابق، 43)

كما يعرف بأنه "حالة تعتمد على معيار ذاتي مدرك يشعر فيها الفرد بإشباع رغباته وتحقيق أهدافه، وبالراحة والانسراح والاطمئنان والرضا عن ذاته وأسرته وبيئته التي يعيش فيها، ومدرسته وأصدقائه". (المرجع السابق،)

كما يعتبر الرضا عن الحياة ذلك التقييم المعرفي الذي يضعه الفرد لنوعية حياته، من خلال شعوره بالراحة والطمأنينة نتيجة تقبله لذاته وعلاقاته الاجتماعية، ورضاه عن إشباع حاجاته (المرجع السابق)

ويمنح الرضا عن الحياة للأفراد المرونة في التفكير، والقدرة على الإبداع، مما يعطيهم القدرة على حل المشكلات الحياتية التي تواجههم، فهو مرتبط بقدرة الفرد على الشعور بالسعادة قصيرة الأمد، وطويلة الأمد (العدواني، 2024، 43، 44)

ويرى ميخائيل أن الرضا عن الحياة يعكس نظرة الفرد تقديره أو تقييمه الشخصي للحياة أو جوانب معينة منها قد تبعث في نفسه الشعور الإيجابي أو السلبي نحوها، (احمد، علي، 2018، 243)

ويشير مفهوم الرضا عن الحياة إلى شعور الفرد بالارتياح تجاه حالته الصحية (الجسم والنفس) وعلاقته الاجتماعية والعمل الذي يؤديه متقبلاً لذاته، وأن يكون مجاله الحيوي مشبعاً

لحاجاته الأولية والثانوية، ولديه قدر كبير من الإيمان بالله متوافقاً مع أسرته ومجتمعه. (احمد، علي، 2018، 245)

من خلال هذه التعريفات يمكن استنتاج أن الرضا عن الحياة هو تقييم ذاتي يعتمد على معايير الفرد الخاصة، ويرتبط بالشعور الإيجابي مثل السرور والطمأنينة والسعادة. ويشمل الرضا عن الحياة تقبل الفرد لذاته وعلاقاته الاجتماعية، ورضاه عن إنجازاته، كما يعتمد على السياق الثقافي والاجتماعي. يرتبط الرضا عن الحياة بالصحة النفسية والمرونة في التفكير، حيث يمكن أن يؤثر على قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط والمشكلات. بشكل عام، الرضا عن الحياة هو حالة من الرضا الذاتي عن الحياة، والتي تعكس نظرة الفرد وتقييمه الشخصي لنوعية حياته.

2- المصطلحات المتصلة بالرضا عن الحياة:

يعتبر الرضا عن الحياة مفهوماً متعدد الأوجه، حيث يتأثر بالعديد من العوامل التي تساهم في تشكيل تجربة الحياة الفردية. في هذا السياق، تبرز مفاهيم متعددة ترتبط بالرضا عن الحياة، وتشمل جودة الحياة، والسعادة، والهناء الشخصي والتدين، وغيرها. هذه المفاهيم تلعب دوراً هاماً في فهم كيفية تأثير مختلف الجوانب الحياتية على شعور الفرد بالرضا عن حياته.

2-1- السعادة:

تعريف السعادة:

يشير عبد الوهاب (2006) إلى أنه يُمكن تعريف السعادة من المنظور الديني على أنها "ذلك الشعور المستمر بالغبطة والطمأنينة والأريحية والبهجة ويأتي هذا الشعور نتيجة للإحساس الدائم بخيرية الذات وخيرية الحياة وخيرية المصير، (سعيد وسيب، 2021، 02) عرفها رايبو وجاري (2007) Raya & Gary على أنها خبرات "انفعالية مُنْهَجَة وإيجابية تشمل الشعور بالبهجة والتفاؤل والسرور والفرح، وحب الحياة، والنَّاس، والإحساس بالقُدرة على التأثير في الأحداث المُحيطة (المرجع السابق) .

وميز العلماء بين الرضا عن الحياة والسعادة، حيث إن السعادة تعني حالة وجدانية، بينما الرضا عن الحياة هو عملية تتضمن إصدار حكم معرفي وبما أن للسعادة مكونين هما المكون الانفعالي الوجداني، والذي يتمثل في مشاعر الفرح والابتهاج والسرور، واللذة،

والاستمتاع، والمكون المعرفي والذي يتمثل في الرضا عن الحياة، ويعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه وتوفيقه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة (الإنجاز، تحقيق الذات، العلاقات الصحية) (احمد، علي ، 2018، 247)

وتعرف آمال جودة: (2007) ال-سعادة بأنها حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتياً، وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي". (المرجع السابق)

ويرى مايكل ارجايل (1993) " أنه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدها"، لذا ينبغي أن نأخذ ثلاثة عناصر للسعادة في الاعتبار:

- الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة.
- الاستمتاع والشعور بالبهجة.
- العناية بما يتضمنه من قلق واكتئاب. (المرجع السابق ، ص 348,349)

جودة الحياة:

يعتبر مفهوم جودة الحياة مفهوماً شاملاً لنواحي الحياة المتعددة، وينصب التركيز الأساسي لجودة الحياة على تطوير معايير الحياة الطيبة، وتقييم مدى ملائمة الواقع لهذه المعايير، وتحقيق ما هو مطلوب للاقترب قدر المستطاع إلى الوضع المثالي والدفع باتجاه مجتمع أفضل. (المرجع السابق)

وتعرف جودة الحياة بأنها حالة عامة إيجابية يشعر خلالها الفرد بالصفاء والهدوء والطمأنينة والبهجة والارتياح والرضا، وحسن الحالة الصحية والنفسية، وتقبل وفهم الذات كما هي، والتوافق والتفاعل الأكاديمي والاجتماعي". (المرجع السابق)

وجودة الحياة مفهوم واسع وشامل يضم كل من الإحساس الإيجابي الناتج عن الإشباع المادي والمعنوي، (هبري وبوشلاغم، 2018، 212)

ويتضح أن مفهوم الرضا عن الحياة يرتبط بشكل وثيق ومتداخل بمفهوم جودة الحياة، حيث يعتبر الرضا عن الحياة جزءاً مهماً وأحد مؤشرات جودة الحياة كونه يمثل انعكاساً لتقدير الفرد الخاص وتقييمه لجودة حياته التي يعيشها. (احمد علي ، ٢٠١٨)

وتعرف منظمة الصحة العالمية (1995) جودة الحياة بأنها: "إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة واتساق القيم التي يعيش فيها، ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه، توقعاته، قيمه، واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى استقلاليتها، علاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة، وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته (احمد وعلي، ٢٠١٨) ويشير محمد السعيد أبو حلاوة (2010) إلى أن أبعاد جودة الحياة تتمثل في ثلاثة رئيسة وهي: (احمد و علي، ٢٠١٨)

- الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها المرء.
 - القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية.
 - القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة وتوظيفها بشكل إيجابي.
- وتعتمد جودة الحياة على خبرة الفرد الذاتية، إذ نشير إلى حالة الرفاهية الشاملة التي يعيشها ويدركها الفرد، وتتضمن مؤشرات ذاتية كالرضا عن الحياة، ومؤشرات موضوعية يمكن ملاحظتها كالعمل والتعليم والصحة والدخل.
- (احمد، علي، 2018، 246، 245)

الهناء الشخصي :

يمثل الهناء الشخصي مفهوم الهناء القائم على المتعة حيث يمتد جذوره في منتصف السبعينات حينما قدم أندروز وويطي (Andrews & Withe) بناءا للهناء يتكون من عوامل ثلاثة التقييم المعرفي، والتأثير الإيجابي، والتأثير السلبي؛ وبعد بضع سنوات، أعاد دينير (1982 Diner) صياغة هذا المفهوم باستخدام اسم أكثر دلالة وهو الهناء الشخصي، بهدف إبراز وتقييم أهمية التجربة الذاتية للحياة علي النقيض من تقييم ظروف الحياة باستخدام معيار ثابت كمرجع مطلق. (رحاب ، 2021، 119)

ويعرف دينير وآخرون "الهناء الشخصي على أنه تقدير الشخص وتقييمه لحياته من الناحيتين المعرفية والوجدانية، ويشتمل هذا التقييم على مكونين هما: الإرجاع الانفعالية للأحداث، والأحكام المعرفية المتعلقة بالرضا والإشباع، ومن ثم يكون الهناء الشخصي مفهوما شاملا يتضمن خبرة الانفعالات السارة، ومستوى منخفضا من المزاج السلبي، ودرجة مرتفعة

من الرضا عن الحياة. ، أي أن الهناء الشخصي يرتبط بالانفعال الايجابي، أي ما يوصف بالسعادة وبالحكم المعرفي الذي يمثل تقويم الفرد للرضا العام عن الحياة.(قدور نوبيات، ٢٠١٦) وقد اعتبرت يونغ مارغريت وآخرون (1995) ان الشعور بالرضا عن الحياة مكونا من المكونات الأساسية للسعادة، حيث يوصف الشعور بالرضا عن الحياة بصفة عامة بأنه شعور الفرد بالسعادة والطمأنينة مع نفسه ومع ظروفه الحياتية " (قدور نوبيات، ٢٠١٨)

وحسب تسو وليو (tsou & lin, 2001) لا يخلو هذا المجال من خلاف وجدال شديدين فيرى بعض الباحثين أن الهناء الشخصي مرادف للسعادة، في حين يرادف آخرون بين السعادة والرضا عن الحياة، ولكن كثيرا من الباحثين يفرقون بين السعادة بوصفها حالة انفعالية حساسة للتغيرات المفاجئة في المزاج وبين الرضا عن الحياة، إذ هو حالة معرفية تعتمد على حكم الفرد، (قدور نوبيات , 2016، 129)

من خلال المصطلحات المتصلة بالرضا عن الحياة، يمكن استنتاج أن:

الرضا عن الحياة يرتبط بشكل وثيق بمفاهيم أخرى مثل السعادة، جودة الحياة، والهناء الشخصي. هذه المفاهيم تتقاطع وتتداخل مع بعضها البعض، وتشير إلى جوانب مختلفة من تجربة الحياة الفردية.

- **السعادة:** تعتبر السعادة حالة انفعالية وعقلية إيجابية، وتشمل الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والأمل.

- **جودة الحياة:** تعتبر جودة الحياة مفهوماً شاملاً لنواحي الحياة المتعددة، وتشمل تقييم الفرد لجودة حياته ورضاه عنها.

- **الهناء الشخصي:** يعرف الهناء الشخصي على أنه تقدير الشخص وتقييمه لحياته من الناحيتين المعرفية والوجدانية، ويشمل الانفعال الإيجابي والحكم المعرفي للرضا العام عن الحياة.

بشكل عام، يمكن القول أن الرضا عن الحياة يرتبط بالشعور الإيجابي بالحياة، وتقييم الفرد لجودة حياته، والشعور بالسعادة والهناء الشخصي. هذه المفاهيم مترابطة وتشكل جزءاً من تجربة الحياة الفردية.

3- النماذج النظرية المفسرة للرضا عن الحياة:

3-1- نموذج التكيف أو التعود adaptation model

يرى أصحاب هذا النموذج أن التكيف عملية تحدث دائماً، وأن الأفراد قادرون على التعود على التغييرات الحياتية التي تحصل لهم. فالفرد أمام المواقف الحياتية الجديدة، يظهر ردود فعل تحددها خبراته السابقة، إضافة إلى نمط شخصيته، وأهدافه الحياتية، ويعيش تغييراً وتزعزاعاً في تصوره الحياته وأهدافه وسعادته لكنه ما يلبث أن يعود إلى الحالة الأساسية التي كان عليها قبل الحدث، عن طريق ميكانيزم "التكيف والتعود"، فقد أثبت الباحثون في علم النفس توسط العمليات النفسية التي تعمل على تكيف الفرد للعلاقة بين الظروف الحياتية والرفاهية الذاتية وبالتحديد الرضا عن الحياة. (قدور نوبيات ، ٢٠١٦)

فلا أحداث الحياة الضاغطة، ولا المستوى التعليمي، ولا الجنس، ولا العمر تؤثر بشكل مباشر في وصول الفرد للرضا عن حياته، وإنما عملية التكيف والتعود والتأقلم التي تسمح للفرد بالعودة إلى خط الأساس، فقد أثبتت عدة دراسات طويلة أن الأفراد الذين أصيبوا بإعاقات نتيجة الحوادث، تتغير درجات سعادتهم ورضاهم عن الحياة حيث تعود لترتفع مع مرور الوقت، كما تعود عدم قدرة بعض الأفراد إلى التكيف والعودة إلى نقطة الأساس إلى عوامل شخصية (نوبيات 2016، 130)

وقد دافع أصحاب النموذج عن توجههم باستخدام النتائج التي توصلت إليها الدراسات الطولية التي تم إجراؤها على الأفراد المصابين بإعاقات مختلفة، والتي وجدت أنه لا يوجد فروق بين درجات السعادة والرضا عن الحياة التي يتمتع بها المعاقين الذين يستخدمون الكرسي المتحرك مقارنة بغير المعاقين، نذكر منها على سبيل المثال دراسة (oswald, , 2008) والتي تم إجراؤها على عينة من الأفراد الذين عاشوا حوادث خطيرة أدت إلى إصابتهم بإعاقة شديدة على المدى الطويل، وقد أسفرت نتائج مقارنة مستويات الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة قبل الإصابة ووقت حدوثها، وبعد سنة وبعد سنتين من الإصابة إلى انخفاض مستوى الرضا عن الحياة بشكل حاد وقت الحادث، وثباته في المستوى المنخفض بعد مرور سنة من الحادث، ليعود للارتفاع إلى مستويات مقاربة لما كان عليه قبل الإصابة بعد مرور سنتين، وهو ما سماه أصحاب هذا التوجه بميكانيزم التكيف. (قدور نوبيات ، ٢٠١٦)

لكن يضيف (easterlin, 2001, 2003, 2005) في (مريم العدواني ،2024، 44) أن عملية التكيف هذه عادة ما تكون غير كاملة، بدليل أن الأفراد وإن كانوا يستعيدون مستويات أعلى من الرضا عن الحياة بعد الحدث الحياتي الصادم، إلا أنهم لا يعودون آلياً إلى نفس خط الرضا القاعدي الذي كانوا عليه قبل الحدث الحياتي، وهو ما يسمى بالتكيف الجزئي الذي أشار إليه (clark, oswald, 1994).في (مريم العدواني ، 2024 ، 44)

3-2- نموذج المقارنة الاجتماعية social comparison model

يبين ايسترلين (2001) الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة ، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة ، والرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة؛ (الثقافية أو الاجتماعية أو المادية) من ناحية، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى وقد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات أو الدول المحيطة، وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية، ويبين (ايسترلين) أن الأفراد العاديين في أي ثقافة يكونون معتدلين أو متوسطين في درجة الرضا، بينما يكون البعض فوق المعدل والبعض تحت المعدل، ويركز ايسترلين على دور الدخل المادي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل الحياة خاصة عند الأفراد الذين يضعون مستوى حياتهم المادي في المقام الأول، فقد أثبتت بعض الدراسات بأن خريجي الجامعات الذين يحصلون على دخل جيد أقل شعوراً بالرضا ممن لم يحصلوا على تعليم جامعي ويحصلون على نفس الدخل وقد كان أكثر الأفراد إغراء للمقارنة معهم ، وأكثر المقارنات وضوحاً هي تلك التي مع الجيران والأقارب أو زملاء الدراسة أو الجامعة السابقين؛ أي الذين مروا بنفس الظروف. وتبين العديد من التجارب أن الناس تحت ظروف المشقة أو الذين لديهم تقدير ذات منخفض يختارون مقارنة أنفسهم بمن هم أقل منهم مكانة لتحسين صورة الذات لديهم بل وصحتهم النفسية (بوعزيز وجرمون ، ٢٠١٨ ، ١٢٨)

3-2- نموذج القيم والأهداف والمعاني values, goals & meanings model

ويسمى أيضاً بنموذج الحكم الذاتي self-judgment model ، ويرى أصحاب هذا النموذج بأن الفرد يستمد شعوره بالرضا عن الحياة عن طريق مقارنته لإنجازاته مع قيمه ومعاييرها، فكلما

كانت إنجازاته متجانسة مع قيمه ورغباته وطموحاته كلما كان رضاه أكبر. (قدور نوبيات ، ٢٠١٦)

كما يرى (diener et al. (1999) أن شعور الأفراد بالرضا عن حياتهم مرتبط بمدى تحقيقهم لأهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا على اختلاف الأهداف ودرجة أهميتها، وكذا حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها، حيث أثبتت الدراسات أن الأفراد الذين يدركون أهدافهم في الحياة، وينجحون في تحقيقها، يتمتعون بمستويات أعلى من الرضا مقارنة بالأفراد الذين لا يدركون أهدافهم أو يفشلون في تحقيقها. (نوبيات، 2016، 131)

وهي نفس النظرة التي نجدها في نموذج الفجوة بين الطموح والإنجاز ambition achievement model، الذي يرى أصحابه بأن مستوى رضا الفرد عن حياته متعلق بالمسافة الموجودة بين الأهداف الحياتية التي يسطرها الفرد ويطمح لتحقيقها، وبين قدراته وإمكانياته والأهداف التي حققها فعلاً، فكلما حافظ الفرد على التوازن بين طموحاته وإنجازاته كلما كان راضياً عن حياته، والعكس بالعكس، كلما كانت طموحاته بعيدة عن إمكانياته وصعبة التحقيق، فإنه يشعر بالفشل وعدم الجدوى منه في الحياة، وبالتالي يتدنى مستوى رضاه عن الحياة. (العدواني، 2024، 44، 45)

3-4- نموذج التقييم evaluation model

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

من الجوانب المادية من أجل الشعور بالرضا في بعض الثقافات (بوعزيز وجرمون ،2018،
(128

3-5- نموذج النشاط active model

فسر أصحاب هذا النموذج الرضا عن الحياة باعتباره يقاس عن طريق درجة شعور الفرد بالنشاط والحيوية في مختلف جوانب حياته، فكلما كان الفرد أكثر نشاطاً، وأكثر قدرة على القيام بأدواره الاجتماعية المتنوعة، كلما زاد مستوى رضاه عن الحياة. (العدواني (2024,44,45,

من خلال النماذج النظرية المفسرة للرضا عن الحياة، يمكن استنتاج أن:

الرضا عن الحياة يمكن تفسيره من خلال عدة نماذج نظرية مختلفة، كل نموذج يركز على جانب معين من جوانب الحياة التي تؤثر على الرضا عن الحياة.

- **نموذج التكيف أو التعود:** يشير أن الرضا عن الحياة مرتبط بقدرة الفرد على التكيف والتعود مع التغييرات الحياتية، و أن الأفراد قادرين على التكيف مع التغييرات الحياتية والعودة إلى حالة الرضا الأساسية،

- **نموذج المقارنة الاجتماعية:** يرى أن الفرد يقيم رضاه عن الحياة من خلال مقارنة نفسه بالآخرين. من نفس البيئة والثقافة والظروف حيث عندما يرى نفسه أكثر قدرة وإمكانات منهم يزداد عنده الشعور بالثقة والرضا عن حياته

- **نموذج القيم والأهداف والمعاني:** يشير إلى أن الفرد يستمد شعوره بالرضا عن الحياة من خلال تحقيق أهدافه وقيمه

- **نموذج التقييم:** يرى أن الرضا عن الحياة يمكن قياسه من خلال معايير مختلفة، داخلية " كيف يشعر الفرد نفسه بشكل عام " وهي مرتبطة أكثر بالرضا عن الحياة وخارجية " حياته عند الآخرين "

- **نموذج النشاط:** يشير إلى أن الرضا عن الحياة يرتبط بدرجة نشاط الفرد وحيويته في مختلف جوانب حياته.

بشكل عام، يمكن القول أن الرضا عن الحياة هو نتيجة لتفاعل عدة عوامل، بما في ذلك التكيف مع التغييرات الحياتية، المقارنة الاجتماعية، تحقيق الأهداف والقيم، التقييم الذاتي، والنشاط والحيوية. هذه العوامل تتفاعل مع بعضها البعض لتشكيل تجربة الحياة الفردية والرضا عنها.

4- أبعاد الرضا عن الحياة:

يرى فرانكن أن من مظاهر الرضا عن الحياة السعادة العلاقات الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي، لأن من يشعر بهذه الأشياء ويعمل على تحقيقها وإشباع رغبته منها يكون راضيا عن حياته بصورة إيجابية، حيث إن السعادة هدف للأفراد برغم تباين إدراك ما يجلب للفرد السعادة ، ويؤكد مجدي محمد الدسوقي (2000) (78) في (احمد، علي، 2018، 151,152) أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل بالآتي:

السعادة: مقدار ما يشعر به الفرد من سعادة وشعور بالرضا وارتياح ظروف حياته

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

التقدير الاجتماعي: وتتمثل في ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته، والإعجاب تجاه سلوكه

الاجتماعي.

الرضا عن الظروف الاجتماعية: وهي وصف لسلوك الفرد بالتسامح والمرح وميله إلى

الضحك وتبادل الدعابة وتقبل الآخرين.

الطمأنينة: وتعني استقرار الفرد الانفعالي والنوم الهادئ المسترخي والرضا عن الظروف

الحياتية وتقبل الآخرين وانتقادهم.

ويرى جمال السيد تفاحة (2009: 76) أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل بالآتي:

التفاعل الاجتماعي: قدرة الفرد على التفاعل والاندماج والاتصال مع الآخرين، وأن يؤثر

فيهم ويتأثر بهم، وأن يدرك أنه مصدر ثقة وانتماء.

القناعة: هي رضا الفرد بما يقدم له من مساعدة وعون، وقبول ذاته والمحيطين به.

التفاؤل: توقعات الفرد الإيجابية نحو مستقبل حياته، والاستبشار والأمل في أن العسر

يليه يسر.

الثبات الانفعالي: التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي، مع القدرة على

ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية، والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.

التقدير الاجتماعي: هو شعور الفرد بالتقبل والحب والاعتراف به والسماح له بالمشاركة

في صنع القرارات، وحرية التعبير في الرأي، والثناء على ما قدمه وما يفعله.

الحماية إدراك الفرد لحجم الرعاية التي تقدم له، والإحساس بالأمان وعدم النذب والهجر، وتلبية احتياجاته ومتطلباته، وتخفيف حدة القلق التي قد يتعرض لها، والمساندة والمواساة وقت الأزمات والشدائد.(احمد ، علي ،2018، 151,152)

يمكن استنتاج أن الرضا عن الحياة يشمل عدة أبعاد مختلفة، تتعلق بالشعور بالسعادة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي، الرضا عن الظروف الاجتماعية، الطمأنينة، التفاعل الاجتماعي، القناعة، التفاؤل، الثبات الانفعالي، والحماية.

ويمكن القول أن الرضا عن الحياة يعتمد على تفاعل هذه الأبعاد المختلفة، حيث يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون توازناً بين هذه الأبعاد ويشعرون بالسعادة، الاستقرار، والتقدير في حياتهم.

كما يمكن أن نستنتج أن:

- الرضا عن الحياة ليس مفهوماً أحادي البعد: بل هو مفهوم متعدد الأبعاد يتأثر بعدة عوامل مختلفة.
- الأفراد يختلفون في تقييمهم لأبعاد الرضا عن الحياة: يمكن أن يختلف الأفراد في ما يعتبرونه مهماً لرضاهم عن الحياة وما هو غير مهم
- الرضا عن الحياة يمكن تعزيزه: من خلال العمل على تحسين الأبعاد المختلفة للرضا عن الحياة.

5- محددات الشعور بالرضا عن الحياة (determination of life(satisfaction)

ويمكن تفسير الاختلاف في الشعور بالرضا عن الحياة بين الناس بعدة محددات أو عوامل منها : (عبد اللطيف ، ٢٠١٨)

- **تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا:** ما من شك أن ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأشخاص المستقرون في زواجهم ولديهم عمل مشوق وصحتهم جيدة لاشك أنهم أكثر سعادة من الآخرين ولكن هذا ليس كل شيء، فهناك الكثير من الشعور بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة ولكنها لا ترتبط بإشباع للحاجات.
- **خبرة الأحداث السارة :** إذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوماً بالظروف الموضوعية، فربما كان يتأثر أيضاً بخبرة الأحداث السارة والتي تولد مشاعر ايجابية، وقد تبين أن

مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل.

- **الطموح والإنجاز:** يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجازات ويكون أقل عندما تبتعد عنها ، وتقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على خبرة الفرد الماضية.

- **المقارنة مع الآخرين :** لكي تحدد ما إذا كان الفرد قصيراً أم طويلاً لابد من عقد مقارنات مع الآخرين، وتعتمد كيفية إصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقاييس التقدير هذه، ويحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين، بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة (في عبد اللطيف 2018, 15, 16)

يمكن استنتاج أن الشعور بالرضا عن الحياة يتأثر بعدة عوامل مختلفة، تشمل الظروف الموضوعية، الحياتية مثل الاستقرار في الزواج والصحة الجيدة خبرة الأحداث السارة تشكل مشاعر إيجابية ما يزيد من الشعور بالرضا عن الحياة، الطموح والإنجاز حيث عند اقتراب الطموحات من الإنجازات يكون الرضا عن الحياة أكبر، والمقارنة مع الآخرين تؤثر على تقييم الفرد لرضا عن حياته. كما يمكن أن نستنتج أن الرضا عن الحياة يعتمد على تفاعل هذه العوامل المختلفة، ويمكن تعزيز الرضا عن الحياة من خلال العمل على تحسين الظروف الحياتية، تحقيق الطموحات، والمشاركة في الأحداث السارة.

6- أهمية الرضا عن الحياة:

يعتبر الرضا عن الحياة أحد الغايات الكبرى التي يسعى لتحقيقها معظم البشر، وهو بعد أساسي من أبعاد الصحة النفسية السليمة ومؤشرا من المؤشرات الأساسية للتكيف النفسي ويمثل الإحساس بعدم الرضا نقطة لبدء الكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية كالاكتئاب والقلق والشعور بالوحدة. كما أن مقومات الصحة النفسية للفرد في أي مرحلة من مراحل العمر أنها تكمن في توافق الفرد مع نفسه وتكيفه مع المجتمع من حوله أفرادا كانوا أو جماعات ويتطلب هذا فهم الفرد لنفسه ومشاعره وميوله والتغيرات التي يمكن أن تطرأ عليه خلال نموه، وإدراك الفرد لقدراته ووقوفه على أسباب سلوكه يكسبه أسلوبا مناسباً للتغلب على ما يقابله من مشكلات

فيعيش راضيا سعيدا ويهتم كثير من الباحثين بالرضا عن الحياة لما له من أهمية كبيرة في التأثير على شخصية الأفراد وسلوكياتهم المختلفة وتوافقهم مع ظروف الحياة والرضا عنها نظرا لارتباط الرضا عن الحياة بالصحة النفسية والجسدية للأفراد كما يهتم الباحثين بمفهوم الرضا عن الحياة أمثال (ثورندين وهورني وسلفيان وفروم)، حيث يرى هؤلاء العلماء أن مفهوم الرضا هو شعور الفرد بالراحة النفسية بعد القيام بإشباع حاجاته وتحقيق أهدافه، ويمثل الإحساس بعدم الرضا عن الحياة أحد المشكلات المهمة في حياة شباب هذا العصر لأن هذه المشكلة تعتبر بمثابة نقطة البداية بالنسبة لكثير من المشكلات التي تبدد طاقات الشباب وتجعله فريسة للتيارات المغرضة كتيارات العنف والإرهاب ونظرا لأهمية الرضا عن الحياة يتفق عدد من الباحثين على أن الإحساس بالرضا عن الحياة يشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة استنادا إلى سماته الشخصية (عبد اللطيف ، ٢٠١٨)

وقد توصل عدد من الباحثين إلى أن المستوى المنخفض من الغضب يرتبط بدرجة عالية من الرضا من الحياة لدى طلاب الجامعة (عبد اللطيف ، 2018 ، 19,20)

7- الرضا عن الحياة عند طلبة الماستر:

الرضا عن الحياة يعد من المؤشرات الرئيسية التي تعكس مدى التوازن النفسي والاجتماعي لدى الأفراد. بالنسبة لطلبة الماستر، يمثل هذا الرضا تحدياً خاصاً نظراً للضغوطات الأكاديمية والنفسية التي يتعرضون لها أثناء فترة دراستهم. يتمحور الرضا عن الحياة في هذا السياق حول عدة جوانب، مثل الرضا عن الذات، العلاقات الاجتماعية، والأداء الأكاديمي. يواجه العديد من طلبة الماستر صعوبة في تحقيق التوازن بين حياتهم الشخصية ودراساتهم، مما قد يؤثر على شعورهم بالرضا. وتشير الدراسات إلى أن ضغوطات البحث العلمي والمواعيد النهائية للبحوث قد تساهم في تقليل مستوى الرضا لدى الطلبة في هذه المرحلة، خاصةً إذا كانوا يعانون من صعوبة في التكيف مع التحديات الأكاديمية أو من مشاكل صحية أو اجتماعية. ومن ناحية أخرى، فإن الدعم الاجتماعي والإحساس بالإنجاز الأكاديمي قد يعزز من شعور الرضا لديهم.

ملخص الفصل :

تناول هذا الفصل متغير الرضا عن الحياة باعتباره أحد المؤشرات الهامة للصحة النفسية والتوازن الداخلي للفرد. تم التطرق بداية إلى مفهوم الرضا عن الحياة كما ورد في الأدبيات النفسية، مع التمييز بينه وبين بعض المفاهيم القريبة منه. ثم عرض الفصل مختلف المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة، مسلطاً الضوء على التداخل بين هذا المتغير ومفاهيم مثل السعادة وجودة الحياة. كما تناول النظريات المفسرة للرضا عن الحياة، بما في ذلك النظرية الإنسانية ونظرية المقارنة الاجتماعية.

وقد تم التطرق إلى أبعاد الرضا عن الحياة، والتي تشمل الجوانب النفسية والاجتماعية والمهنية. كما تم عرض مظاهر الرضا عن الحياة التي يمكن ملاحظتها في سلوك الأفراد وتفاعلهم مع بيئتهم. وتطرق الفصل كذلك إلى أهمية هذا المتغير في حياة الأفراد، لا سيما دوره في تعزيز الشعور بالاستقرار والراحة النفسية. واختتم الفصل بتسليط الضوء على الرضا عن الحياة لدى طلبة الماستر، باعتبارهم فئة تواجه ضغوطاً متنوعة قد تؤثر على مستوى رضاهم عن حياتهم الجامعية والشخصية.

الفصل الثالث

قلق المستقبل

- 1- مفهوم القلق.
- 2- مفهوم قلق المستقبل.
- 3- النظريات المفسرة للقلق المستقبل.
- 4- مظاهر قلق المستقبل.
- 5- الاسباب المؤدية لقلق المستقبل.
- 6- علاج قلق المستقبل.
- 7- قلق المستقبل لدى طلبة الماستر.

تمهيد:

يشكل المستقبل مصدر قلق للكثيرين، حيث يمثل المجهول والتحديات التي قد تواجه الأفراد. يتناول هذا الفصل مفهوم قلق المستقبل، وأسبابه، والنظريات التي تفسره، وسمات الأفراد الذين يعانون منه، وأساليب التعامل معه. من خلال استكشاف هذه الجوانب، يمكننا فهم أفضل لكيفية التعامل مع قلق المستقبل وتحسين جودة الحياة.

1- مفهوم القلق:

يعد التحديد الدقيق للمفاهيم خطوة أساسية في أي دراسة علمية أو فكرية. لذا، سنبدأ ببسط التعاريف المختلفة للقلق، مع الأخذ في الاعتبار أن المعنى الاصطلاحي لا ينفصل تمامًا عن المعنى اللغوي الذي هو مصدر اشتقاق لفظه، ومن خلاله يستمد معناه. هذا التوضيح سيمكننا من فهم أعمق وأشمل لمفهوم القلق.

1-1- القلق لغة

تعددت تعريفات القلق وتنوعت تبعاً لاختلاف آراء العلماء كما وردت في المعاجم الآتية : في لسان العرب لابن منظور القلق هو الانزعاج وأيضاً أنه مالا يستقر في مكان واحد وهو لا يستمر على حالة واحدة.

القلق في أساس البلاغة : بمعنى رجل قلق : نزع امرأة قلقة و(مصباح، 2023 ، 555)

1-2- القلق اصطلاحاً :

سيغموند فرويد 1894 :Freud.S

يرجع رسوخ استعمال مفهوم القلق في علم النفس إلى سيغموند فرويد حين فصل عصاب القلق عن مجموعة أمراض الوهن العصاب، واعتبر القلق أساس كل الأمراض العصابية وهو في نظره الظاهرة الأساسية والمشكلة الرئيسية في العصاب، ويُعرفه على أنه هو حالة الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الفرد ويسبب له الكثير من الانقباض والضيق والألم 0 أي أن القلق سبه مهول يؤثر على الفرد فيسبب له حالة من التشتت وعدم الاطمئنان (عبد العزيز، ب.ت)

ويعرفه فخري الدباغ (1983) بأنه : شعور عام مبهم بالخوف والتوجس والتوتر، دون إدراك لمصدر الخوف ويكون مصحوب بأحاسيس جسمية تتكرر بين الحين والآخر يشكل في الصدر أو النفس أو تسرع في نبضات القلب) (المرجع السابق)

ويعرفه احمد عكاشة على انه شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف و التحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الأحاسيس الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي الإرادي. أما راجح أحمد عزت فيعرفه : الخلق حالة من الانفعال يشير إلى وجود خطر داخلي أو خارجي شعوري أو لاشعوري يهدد الذات وجوهره فيه الانتظار والتوقع و العجز عن الهرب، والقلق انفعال مركب من الخوف والألم وتوقع الشر)

أما زهران حامد عبد السلام (1977) فيرى أن القلق : (حالة توتر شامل و مستمر نتيجة تحديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصطحبها خوف وأعراض تنفسية وجسمية متنوعة .) (زعتن نور الدين 2010) والقلق هو حالة انفعالية نفسية يتداخل فيها الخوف ومشاعر الرهبة والحذر والرعب والتحفز، موجّهة نحو المستقبل أو الظروف المحيطة، ويعتبر القلق من المشاعر الطبيعية العامة التي يمر بها كل إنسان، (المرجع السابق) والقلق هو الشعور بالخوف الزائد من شر متوقع، والإحساس بالعجز عن مواجهته. و له عدة أشكال منها:

قلق الأم على ابنها إن تأخر عن موعد وصوله.

وقلق الإنسان على وظيفته.

وقلق المرء على صحته حين يمرض.

وقلق الطالب على نتائج امتحاناته.(محمود عبد العزيز ، القلق النفسي, ب.ت)

من خلال التعريفات المختلفة التي تم عرضها للقلق، نلاحظ أن هذه الظاهرة النفسية تتسم بوجود عدم استقرار نفسي وخلل في التوازن العاطفي. فالقلق ليس مجرد خوف عابر بل هو حالة مستمرة قد تؤثر سلبيًا على قدرة الفرد على التركيز والتفاعل الاجتماعي. يمكننا أن نرى من خلال هذه التعريفات أن القلق يُعتبر حالة شعورية تتداخل فيها مجموعة من العوامل النفسية والجسمية التي تسبب الانزعاج والتوتر. ورغم أن القلق يُعد جزءًا طبيعيًا من حياة الإنسان، إلا أن الإفراط فيه يُعد مشكلة صحية ونفسية تحتاج إلى تدخل وعي الفرد وتوجهه نحو التعامل الفعّال مع هذا الشعور. هذا ما يجعل القلق ليس مجرد انفعال وقتي بل جزءًا من إدارة الحياة اليومية وتحدياتها.

2- مفهوم قلق المستقبل:

يعتبر القلق من المستقبل سمة من سمات هذا العصر، فالتطور والتقدم الحضاري والتكنولوجي والتغيرات السريعة المتلاحقة في شتى مناحي الحياة جعلت الإنسان يقف حائرة قلقًا وسط هذه الموجة الحضارية، يبحث عن الطمأنينة وسكينة النفس، فلا يجدها، ويسعى جاهدة إلى تحقيق هدفه في الحياة مع صعوبة وجود الإمكانيات والظروف المناسبة لتحقيق ذلك، مما ترتب عليه أكثر من ضروب الضيق والاضطراب الذي يقلل من كفاءته، بل ويزيد من حدة القلق والشعور بالتهديد بالخطر من المستقبل، لذلك فإن القلق من المستقبل نوع من

أنواع القلق الذي يشكل خطراً على صحة الطلاب وإنتاجيتهم، حيث يظهر نتيجة ظروف الحياة الصعبة والمعقدة وتزايد ضغوط الحياة ومطالب العيش، وقد يكون هذا القلق ذا درجة عالية، فيؤدي إلى اختلال في التوازن للفرد مما يكون له أكبر الأثر على الفرد سواء على الناحية العقلية أو الجسمية أو السلوكية. (نكي محمود، 2021، 596)

ويُعد قلق المستقبل من مصادر القلق ذات التأثير على الأفراد باعتباره مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات وتحقيق الذات والإمكانيات الكامنة ولذلك فإن معالم قلق المستقبل أصبحت واضحة في المجتمعات الحالية، وذلك لامتلأها بالتغيرات المشحونة بعوامل مجهولة المصير، ويرتبط قلق المستقبل بمجموعة من المتغيرات، كرؤية الواقع بطريقة سلبية انطلاقاً من المشكلات الحاضرة. (باني والرشيدي، ٢٠١٧)

يشير زاليكسي (aleski 1996:165) بأن كل أنواع القلق لها بعد مستقبلي ولكن هذا المستقبل محدود للغاية بدقائق أو ساعات أو أيام وهو شكل من أشكال القلق مثل قلق الموت، والقلق الاجتماعي، وقلق الانفصال، كما يرى أن كل أنواع القلق المعروف لها بعد مستقبلي، ولكن هذا البعد محدود وقاصر على فترات زمنية محدودة (دقائق أو ساعات، أما قلق المستقبل فيشير إلى المستقبل المتمثل بفترات زمنية بعيدة. ويعرف معوض (1996) قلق المستقبل بأنه التشاؤم" من المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية المستقبلية، والخوف من تدني القيم وعدم الثقة في المستقبل وقلق الموت والخوف من العجز في المستقبل واليأس في المستقبل". (ص28) كما يعرف العجمي (2004) قلق المستقبل بأنه قلق محدد يدرك الفرد أسبابه ودوافعه ويصاحبه عادة صور من الخوف والشك والاهتمام والتوجس بما سيحدث من تغيرات، سواء كانت شخصية أو غير شخصية ينتج من الشعور باليأس وعدم الأمن وعدم الثقة من التحكم بالنتائج والبيئة. (باني والرشيدي، 2017، 648)

من خلال ما ورد من تعريفات، يتضح أن قلق المستقبل يُعدّ من بين أخطر أنواع القلق وأكثرها تأثيراً على حياة الفرد النفسية والاجتماعية. فخلافاً لأنواع القلق الأخرى المرتبطة بمواقف ظرفية آنية، يتميز قلق المستقبل بارتباطه بفترات زمنية بعيدة وغير محددة، مما يجعله أكثر تعقيداً وغموضاً. هذا الغموض هو ما يزيد من حدته، لأنه يركز على التوقعات السلبية والتخيلات القاتمة حول ما قد يحدث، وهو ما يُضعف ثقة الفرد بنفسه ويقلل من قدرته على التكيف. كما أن قلق المستقبل لا ينشأ من فراغ، بل هو ناتج عن تراكمات واقعية ومجتمعية

يعيشها الفرد في الحاضر، كالضغوط الاقتصادية والاجتماعية وصعوبة تحقيق الأهداف في ظل بيئة متغيرة وسريعة التوتيرة. وبالتالي، يمكن القول إن قلق المستقبل يعكس صراعًا داخليًا بين الطموح والخوف، بين الأمل واللايقين، وهو ما يجعله ظاهرة تستحق الدراسة المعمقة، خاصة لدى فئة الطلبة الجامعيين الذين يُقبلون على مراحل حاسمة من حياتهم.

3- النظريات المفسرة للقلق المستقبل:

3-1- النظرية المعرفية (cognitive theory) :

يري أصحاب النموذج المعرفي أن القلق نتاج علاقة وثيقة بين المعرفة والانفعال والسلوك، ولا يمكن الفصل بينهم، وأن هنالك مهددات تستثير القلق سواء كان التهديد جسمي ، أو نفسي، والقلق ناتج لإدراك غير منظم أو غير متسق مع الحقيقة أو هو معالجة مشوهة للمعلومات . (عبد العاطي ، 2021، 200)

وقلق المستقبل في ضوء النظرية المعرفية هو حالة من الانشغال وعدم الراحة والخوف بشأن التمثيل المعرفي للمستقبل الأكثر بعدة، ولذلك فإن قلق المستقبل معرفية أكثر منه انفعالية، لأن الآليات المعرفية هي المصدر الأساسي لقلق المستقبل، حيث تشكل خصائص الأفكار واحدة من المقدمات المنطقية لقلق المستقبل، لذلك فإن المعرفة أولاً ثم القلق، ويواكب هذا التمثيل المعرفي حالات عاطفية سلبية (عبد العاطي ، ٢٠٢١)

وتنظر التوجهات النظرية المعرفية الحديثة لقلق المستقبل باعتباره عملية معرفية ذات تأثيرات شديدة وقوية، وأن الوظيفة الرئيسية لقلق المستقبل هي تيسير الاكتشاف المبكر لوجود علامات أو منذرات بالتهديد أو باقتراب الخطر في الأحداث المستقبلية، التي تنطوي على تهديد متوقع الحدوث، وأن هناك عدة عوامل يمكن أن تستثير قلق المستقبل، خاصة عندما يصبح المستقبل الشخصي للفرد عرضة للخطر، أو مجالاً للتفكير والتدبر، مثل لحظات اختيار التخصص الأكاديمي أو الاختيار المهني بعد التخرج أو الاختيار الزواجي، وغيرها من المواقف الحاسمة والمصيرية في حياة الفرد (المرجع السابق)

وتمثل التصورات الشخصية والمحركات المعرفية للتعامل قلق المستقبل والتخطيط له أو التنبؤ به أهم المثيرات المحفزة لاستثارة قلق المستقبل، ويكون الفرد على وعي تام بتلك الأفكار والطموحات والتخيلات المثيرة للانفعالات الخاصة بقلق المستقبل، والتي تحدد مدى تأثيره بصورة واعية حين يكون الفرد مدركة تماماً لما يخاف منه أو يخشاه، وتصبح هذه الأفكار ذات

الطبيعة الواعية أو المعرفية من أهم المقدمات المثيرة لقلق المستقبل، حيث تأتي المعرفة أولاً ثم ينبعث قلق المستقبل بعد ذلك (المرجع السابق)

3-2- النظرية الوجودية (existencial theory):

يعتقد الفيلسوف الوجودي سارتر sarter أن الإنسان ألقى به إلى الوجود، ويمضي في الحياة بوصفه كائنة مغتربة يكابد القلق، واغترابه دائم لا يمكن قهره، وأن حدة الاغتراب والقلق تزداد لديه عندما يعاني من قهر الحرية والاضطهاد واستلاب الذات (المرجع السابق) ويؤكد أصحاب الاتجاه الوجودي على خصوصية الإنسان، ومن ثم تركزت دراساته على موضوعات يتفرد بها الانسان مثل الارادة والحرية والمسئولية والابتكار والقيم، حيث أن التحدي الرئيسي أمام الإنسان هو أن يحقق وجوده وذاته كإنسان متفرد، هدفه النهائي الذي يجب أن يتوجه إليه في الحياة، ولذا فإن كل ما يعوق محاولات الفرد لتحقيق هذا الهدف، أو يهدد مغزي وجوده أو يفقده هذا المغزي يمكن أن يستثير قلقه (المرجع السابق)

وتري ايمان فوزى في المرجع السابق " أن علم النفس الوجودي يتفرد برؤية خاصة لظاهرة الان يتميز بالشمول والكلية في الآن نفسه"، حيث يهتم الوجوديون بالتأكيد على أن القلق في الأساس ظاهرة صحية و معلم للإنسان لأنه يستبقي في وعيه ديمومة التهديد بالوجود والعنم، وهو ما يدفع الإنسان دائما لكي يسعى لتوكيد ذاته في مقابل هذا التهديد من خلال الذات، والعمل على دعم القدرات ومواطن القوة التي تمكنه من مواجهة ما يهدده

3-3- النظرية الإنسانية (human theory):

يرى أصحاب المذهب الإنساني أن القلق هو الخوف من المستقبل وما يمر به الإنسان من أحداث تهدد وجوده، أو كيانه الشخصي، فالقلق ينشأ من توقعات الإنسان لما قد يحدث، والقلق عن ماضي الفرد، ويرى هؤلاء 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،

كما يؤكد التيار الإنساني على طبيعة الإنسان ككائن متميز وفريد له خصائصه الإيجابية مقابل التحليل النفسي الذي يتجاهل فضائله وركز على اضطرابه ونقائصه، والمدرسة السلوكية التي تناولته كآلة، لذا عكف أصحاب هذه المدرسة على دراسة المشكلات وموضوعات ذات

معنى بالنسبة لوجود الإنسان ورسالته، مثل الإرادة وحرية الاختيار والمبادأة، والانفتاح على الخبرة، والقيم، وتحقيق الذات، والمسئولية. (المرجع السابق)

فالشخصية الإنسانية وفقاً لرأي روجرز rogers تتألف من مكونين هما (أ) الكيان العضوي، (ب) مفهوم الذات، ولكل مكون حاجاته التي تتطلب الإشباع من أجل تحقيق نزعة الفرد للنمو وتحقيق الذات ومن ثم فإن التوتر الفسيولوجي الذي ينتاب الفرد ينتج عن ضغوط الحاجات الخاصة بالعضوية كالأطعمة والشرب، أما التوتر النفسي فإنه يظهر لدى الفرد كنتيجة لضغوط الحاجات الخاصة ببنیان الذات، كالحاجة إلى الشعور بالأمن النفسي، والحب فإذا حدث تعارض بين العضوية وبنیان الذات وإدراك الفرد، ظهر القلق جمال وهذه النظرية اختلفت في تفسيرها لنشأة القلق مع النظريات السابقة حيث اعتبرت أن الحاضر والمستقبل هما اللذان يثيران القلق لدى الفرد عكس المدارس الأخرى، والتي اعتبرت أن الماضي هو الذي يسبب القلق لدى الأفراد وهم يرون أن الإنسان كائن حي يجب أن نحترمه ونقدره ولا ننظر إليه كألة ونقيم عليه التجارب وغير ذلك من الأمور التي تهدر إنسانيته، فهم يدرسون مشكلات ذات معنى للإنسان ولوجوده ورسالته كالإرادة وحرية الاختيار والمسئولية، ولا شك أن هذه المعاني قريبة من مفاهيم الدين الإسلامي الحنيف (محمود عبد العاطي ، ٢٠٢١ ، ٦٠٠ ، ٦٠٣)

تعقيب على النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

من خلال عرض النظريات الثلاث: المعرفية، الوجودية، والإنسانية، يمكننا ملاحظة أن كل منها فسرت قلق المستقبل من زاوية مختلفة، بحسب المنطلقات الفلسفية والنظرية التي تستند إليها.

فالنظرية المعرفية تعتبر قلق المستقبل ناتجاً عن تشوهات معرفية أو تمثيلات ذهنية سلبية تجاه ما قد يحدث لاحقاً. فهي تضع العقل والتفكير السلبي في قلب التفسير، حيث ترى أن طريقة الفرد في تأويل المعلومات واستباق الأحداث تخلق لديه مشاعر القلق والخوف، وهو ما يجعل قلق المستقبل أقرب إلى كونه قلقاً معرفياً واعياً يمكن تعديله من خلال تغيير نمط التفكير.

أما النظرية الوجودية فتذهب إلى أن القلق جزء لا يتجزأ من تجربة الإنسان في هذا العالم، وتراه قلقاً وجودياً أصيلاً ينبع من إدراك الإنسان لمحدوديته، ولمصيره، ولمعنى وجوده

في ظل التهديدات والتحديات الحياتية. فقلق المستقبل هنا هو دافع نحو تحقيق الذات وتوكيدها في وجه المجهول، لا مجرد انفعال سلبي.

بينما النظرية الإنسانية تتعامل مع قلق المستقبل بوصفه انفعالا طبيعيا يرتبط بتوقعات الإنسان حول تهديدات قد تطل كيانه وكرامته وحرية. وتركز على الحاضر والمستقبل، لا الماضي، وترى في الإنسان كائنا فريدا يسعى إلى تحقيق ذاته، والقلق عنده يظهر عندما يشعر بتهديد لهذا المسعى. وهي نظرية تؤمن بقدرة الإنسان على تجاوز القلق من خلال تنمية إمكاناته وتحقيق التوازن بين حاجاته العضوية والنفسية.

وهكذا، نلاحظ أن النظريات الثلاث تقدم مداخل مختلفة لفهم قلق المستقبل: إما على أساس المعرفة والتفكير (المعرفية)، أو الوجود والحرية (الوجودية)، أو تحقيق الذات والكرامة الإنسانية (الإنسانية). ويمكن اعتبار هذه التفسيرات الثلاث متكاملة في تقديم فهم أعمق لهذه الظاهرة النفسية التي باتت تميز الإنسان في عصرنا الحديث.

4- مظاهر قلق المستقبل:

وتوجد عدة مظاهر لقلق المستقبل ومن أهمها:

مظاهر معرفية : وهي حالة من القلق تتعلق بالأفكار التي تدور في خلجات الشخص وتفكيره وتكون متذبذبة لتجعل منه متشائم من الحياة، أو معتقداً التخوف من فقدان السيطرة على وظائفه العقلية والجسدية. (محمد عسيري ، ٢٠٢٣)

مظاهر سلوكية : وهي تلك المظاهر النابعة من أعماق الفرد والتي تتخذ أشكالاً مختلفة تتمثل في سلوك الفرد، مثل تجنب المواقف المحرجة للشخص وكذلك المواقف المثيرة للقلق.

المظاهر الجسدية: وفيها يمكن ملاحظة ذلك من خلال ما يظهر على الفرد من ردود أفعال بيولوجية وفسيولوجية مثل ضيق التنفس، جفاف الحلق برودة الأطراف، ارتفاع ضغط الدم إغماء، توتر عضلي، عسر الهضم، فالقلق لا يجعل الفرد يفقد اتصاله بالواقع بل يمكنه ممارسة أنشطته اليومية، وداركاً عدم منطقية تصرفاته، أما في الحالات الحادة فأن الفرد يقضي معظم وقته للتغلب على مخاوفه ولكن دون فائدة، (محمد عسيري ، ٢٠٢٣ ، ٧٩ ، ٨٠)

ويظهر التأثير السلبي لقلق المستقبل في الصور التالية:

الشعور بالوحدة والتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب واضطرابات التفكير ، واضطرابات النوم وسوء الإدراك الاجتماعي والتشاؤم وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة والتخطيط للمستقبل والجمود والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل. (المرجع السابق)

تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته أو أن يبدع، وإنما يضطرب، وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الأشكال والانحرافات واختلال الثقة بالنفس.

يعيش الإنسان في حالة من انعدام اللطمأنينة على صحته ومكانته ورزقه.

4. استخدام ميكانزمات الدفاع كالنكوص والكبت والتبرير والإسقاط .

5 الانطواء أو ظهور علامات الحزن والشك والتردد.

التشاؤم فالخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ويهيئ له الأخطار المحدقة به.

صلابة الرأي والتعنت.

الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.

استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص. و الحفاظ على الطرق

الروتينية والطرق المستهلكة مع مواقف الحياة.

الانسحاب من الأنشطة البناءة.

عدم القدرة على مواجهة المستقبل.

انعدام الثقة بالنفس أو الآخرين

الخوف من المستقبل فهذا الخوف يعيد الشخص المرحلة سابقة من مراحل النمو ، (

محمد عسييري ٢٠٢٣ ، ٨٠)

تعقيب على مظاهر قلق المستقبل: نستنتج من خلال المظاهر المذكورة أنه.

تظهر المظاهر المختلفة لقلق المستقبل أن هذا القلق يتجاوز كونه مجرد شعور نفسي،

ليشمل جوانب معرفية وسلوكية وجسدية تؤثر بشكل عميق على الفرد. في الجانب المعرفي،

يعكس القلق من المستقبل تفكيرًا متذبذبًا يسوده التشاؤم وفقدان السيطرة على الحياة، مما يزيد

من الشعور بالعجز والتهديد المستمر. هذه الأفكار قد تكون مشوهة، وتؤدي إلى تصور

المستقبل بشكل سلبي مما يؤثر على القدرة على اتخاذ قرارات واقعية.

أما في الجانب السلوكي، يتجسد القلق في محاولات تجنب المواقف المحفزة للقلق، مما

قد يؤدي إلى تجنب التحديات والفرص التي قد تكون في صالح الفرد. هذه السلوكيات الدفاعية

تقلل من قدرة الشخص على التفاعل بنجاح مع بيئته، مما يعزز العزلة والجمود في الحياة اليومية.

فيما يتعلق بالمظاهر الجسدية، فإن القلق لا يقتصر على الأعراض النفسية فقط، بل يشمل أيضًا تأثيرات فسيولوجية مثل اضطرابات النوم، وارتفاع ضغط الدم، وتوتر العضلات، مما يعكس التفاعل الوثيق بين الجوانب النفسية والجسدية. هذه الأعراض قد تؤدي إلى تدهور الصحة العامة وتزيد من معاناة الفرد.

وبالنظر إلى التأثيرات السلبية التي قد تترتب على قلق المستقبل، نلاحظ أن الفرد قد يواجه مشاعر العزلة الاجتماعية، الافتقار إلى الطمأنينة، وانعدام الأمل في تحسين وضعه. هذه المشاعر تزيد من حالة الاضطراب النفسي وتؤثر على قدرة الشخص على التكيف مع تحديات الحياة المستقبلية.

القلق المستمر على المستقبل قد يضعف القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة ويزيد من التفكير السلبي، مما يجعل الفرد عالقًا في دائرة من الشكوك والتردد. لذا، يُعتبر فهم هذه المظاهر والعمل على معالجتها أمرًا أساسيًا للتخفيف من تأثيرات قلق المستقبل على الصحة النفسية والقدرة على التكيف.

5- الأسباب المؤدية إلى قلق المستقبل:

وهناك مجموعة من أسباب الإحساس بقلق المستقبل ومنها ما يلي (محمد عسيري ،

٢٠٢٣ ، ٨٩)

1. نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لبناء الأفكار عن المستقبل.
2. في قدرة المحيطين بالفرد والقائمين على رعايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله.
3. الشعور بعدم الإنتماء والإستقرار داخل الاسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة.
4. إستعداد الفرد الشخصي للتفاعل مع الخوف وكذلك الخبرات الشخصية المتراكمة ومذاهب واتجاهات الشخص في حياته.
5. العوامل الأسرية المفككة وعدم الإحساس بالأمن.
6. ان لعدم الاستقرار الاقتصادي والبطالة وعدم إمكانية التنبؤ بالمستقبل يجعل الفرد يشعر بالقلق والعجز واليأس.

7. تعد النماذج المعرفية السلبية لها دور رئيسي في نظرة الفرد لذاته وللآخرين وللمستقبل بطريقة سلبية، مما يتسبب في القلق المستقبلي. (المرجع السابق ويشير روبين داينز في (محمود عبد العاطي ، ٢٠٢١ ، ٦٠٥) إلى بعض الأسباب لقلق المستقبل ومنها:

ردود فعل الشخص نتيجة التغيرات الأخلاقية و الاجتماعية.
ظهور مشاعر الخوف والقلق من أثر ضغوط الحياة العصرية.
عدم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.
تخيل الجانب الأسوأ والسلبى دائما للمواقف.
التفكير دائما و بشكل مستمر بالمواقف السلبية التي تعيق التفكير . (عبد العاطي، ٢٠٢١، ٦٠٥).

وترى إيمان صبري أن من أسباب قلق المستقبل :
عدم القدرة على التكهن بالمستقبل.

انخفاض في مستوى القيم الروحية والمعنوية للفرد.
الإيمان بالأفكار الغير واقعية و اللاعقلانية.
الاعتقاد بالخرافات و التشاؤم.

(محمود عبد العاطي ، ٢٠٢١ ، ٦٠٤)

ويرى يوسف الأقصري أن السبب في وجود قلق المستقبل هو عجز الفرد عن تحقيق أهدافه، أو الفشل في اكتساب حب واحترام الآخرين، أو فشل الإنسان في عمل أو دراسة ما، أو عند اضطهاده سواء في محيط أسرته أو عائلته أو عمله أو حتى عندما يحاول تغيير بعض عاداته السيئة، أو الإقلاع عنها ثم يجد نفسه عاجزة عن ذلك . (المرجع السابق، ٦٠٦)
أما الخطيب (2011) فيشير إلى أن العوامل المؤدية لقلق المستقبل تتمثل في:

1-العامل الوراثي:

الاستعداد الفسيولوجي للجهاز العصبي حيث ثبت أن الفرد يولد ولديه استعداد في جهازه العصبي للإصابة بالقلق النفسي، حيث يظهر هذا المرض عند تعرض الفرد إلى للإجهاد النفسي بكل أنواعه، كما أظهرت دراسة العائلات أن 10% من آباء وإخوة مرضى القلق يعانون من نفس المرض. (جهاد شلهوب، ٢٠١٦)

السن (العمر الزمني) أوضحت بعض الدراسات أن القلق يزيد مع عدم نضوج الجهاز العصبي في الطفولة، وكذلك يزيد مع ضموره لدى كبار السن خلال سن الشيخوخة واليأس، فتظهر أعراضه بوضوح. (المرجع السابق)

اضطراب النمو في مرحلة الطفولة أوضحت الدراسات أن تراكم الخبرات الصادمة خلال تلك المرحلة يعد سبباً في تعرض الفرد للقلق.

2- العوامل النفسية:

منها الخوف، التوتر أو التهيج العصبي، تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز، فقدان الشهية للطعام، اللجوء إلى تناول الخمور والعقاقير المخدرة

3- العوامل الأسرية:

فالعلاقات الأسرية غير المستقرة يمكن أن تكون سبباً في عدم الإحساس بالأمن والاستقرار ومن ثم قلق المستقبل، فقد أكد كلين وزملاؤه بأن العلاقات الأسرية التي تسودها المشاحنات و الغياب المستمر لأحد الوالدين و الطلاق، يكون الأبناء فيها عرضة للمشكلات السلوكية والنفسية مثل قلق المستقبل

وقد ذكر مولين (Moline 1990) أن عدم قدرة الفرد على التكيف مع المشاكل التي تواجهه وعدم القدرة على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع، والشعور بعدم الأمان؛ من الأسباب التي تقود كذلك إلى قلق المستقبل. وكذلك يشير هاوسمان (Housman, 1998) إلى أن أكثر ما يجعل الفرد قلقاً هو كل الأشياء السيئة التي يمكن أن تحدث في المستقبل، كالوحدة والخوف من المرض، وخاصة الأمراض الخطيرة، والخوف من الفشل في الدراسة أو العلاقات الاجتماعية، والحاجة المادية والفقر الآن وفي المستقبل، وعدم القدرة على اتخاذ قرار مصيري (جهاد شلهوب ، ٢٠١٦، ٤٣)

4-تعقيب على أسباب قلق المستقبل:

تُظهر الأسباب المتعددة لقلق المستقبل مدى تعقيد هذه الظاهرة وتشعب جذورها، فهي لا تتبع من عامل واحد، بل من تفاعل عدة عوامل بيولوجية، ونفسية، واجتماعية. ويتضح من خلال ما عُرض أن أحد الأسباب الجوهرية يتمثل في ضعف القدرة على التنبؤ بالمستقبل، خاصة في ظل غياب المعلومات والاستقرار، مما يترك الفرد في حالة من اللاتيقن والارتباك. كما تُبرز الأسباب المطروحة دور العلاقات الأسرية غير المستقرة والعوامل الاجتماعية والاقتصادية مثل البطالة والفقر، في تعزيز مشاعر الخوف والعجز، وهي مؤشرات واضحة على أهمية بيئة الفرد في تشكيل رؤيته للمستقبل.

ويظهر كذلك تأثير التنشئة النفسية والمعرفية، إذ أن الأفكار السلبية والاعتقادات اللاعقلانية تمثل أرضية خصبة لنمو قلق المستقبل، ما يدل على أهمية التربية النفسية السليمة وتعزيز التفكير الواقعي والإيجابي.

أما من الناحية الفسيولوجية والوراثية، فقد تبين أن بعض الأفراد يولدون باستعداد عصبي يجعلهم أكثر عرضة للقلق، كما أن مرحلة الطفولة والظروف النفسية فيها تلعب دوراً حاسماً، خاصة في حال وجود تجارب صادمة أو تنشئة غير آمنة.

وفي المجمل، فإن قلق المستقبل يظهر كنتيجة حتمية لتراكم الضغوط وضعف المهارات النفسية والاجتماعية في التعامل مع الواقع، ما يستوجب ضرورة التدخل المبكر والتوعية والتكفل المتكامل بالفرد في مختلف مراحل نموه.

6- علاج قلق المستقبل:

القلق بشأن المستقبل هو جزء طبيعي من التجربة الإنسانية، حيث يسعى الأفراد دائماً لتحقيق الاستقرار والأمان في حياتهم. ومع ذلك، يمكن أن يتحول هذا القلق إلى مشكلة تؤثر سلباً على الصحة النفسية والجسدية، وتحد من القدرة على الاستمتاع بالحياة اليومية. يعدّ علاج قلق المستقبل أمراً ضرورياً لتعزيز الشعور بالراحة والاستقرار النفسي، ويمكن أن يشمل مجموعة متنوعة من الأساليب والطرق. في هذا السياق، سنستعرض طرق العلاج النفسي، البيئي، الطبي، والسلوكي، التي يمكن أن تساعد الأفراد على التغلب على قلق المستقبل وتحقيق حياة أكثر توازناً واستقراراً. (اسماء السيد ، ٢٠٢٠)

العلاج النفسي لقلق المستقبل يهدف إلى تطوير شخصية الفرد وزيادة بصيرته وتحقيق التوافق القائم على مناقشه المريض ومحاولة إقناعهم بأفكار منطقيه واقعيه للتعامل مع الحاضر والمستقبل وتبصيرهم بمشكلهم ومحاولة حل تلك المشاكل من خلال العلاج بالمعنى أحد الطرق العلاجية التي يمكن أن يخفض من قلق المستقبل ويستخدم فنيات علاجية تعتمد على المناقشة و الإقناع من خلال تكوين علاقة علاجية تتميز بالدفء والتفاعل الناجح ومساعدته على تمويه قدراته بعيدا عن توقعاته في ضوء إمكانياته. (المرجع السابق)

حيث يعد قلق المستقبل واحداً من أهم وأكثر الاضطرابات النفسية التي تبعث على الشعور بالعجز والخوف من المستقبل مع محاولة التخفيف من حدته وبذلك فإن كل أنواع القلق المعروفة لها بعد مستقبلي فهو نوع من أنواع القلق التي تشكل خطورة على حياة الفرد ومن ثم فقد تكون هذه صدمه المستقبل أخطر أمراض الغد فهو مرض لن تجدله ذكراً في أي قاموس طبي أو معجم أو قائمه للإمراض النفسية ومن خلال ذلك وما ينتج عنها وبمعنى آخر أي " صدمة المستقبل" هو قلق المستقبل وقد يكون أحدهما جزء من الآخر لذ يجب التصدي لهذه الظاهرة المرضية والعمل على تخفيفها وعلاجها. (المرجع السابق)

العلاج الإرشاد النفسي: - ويشمل الإرشاد العلاجي والإرشاد النفسي في حل مشكلات الشخص

العلاج البيئي - أي تعديل العوامل البيئية ذات الأثر الملحوظ مثل تغير العمل وتخفيف أعباء المريض وتخفيف الضغوط البيئية.

العلاج الطبي للأعراض الجسيمة المصاحبة وطمأنه المريض أنه لا يوجد لديه مرض جسمي واستخدام المسكنات وأن العلاقة وثيقه بين القلق والتحضر فكلما زادت حضارة المجتمع زاد التوتر والقلق النفسي أي أن الحضارة والثقافة تمثل عوامل مهمه في إنتاج القلق النفسي وتوضح بعض الدراسات الأجنبية على أهمية الاسترخاء كعلاج وقائي للقلق المستقبل مثل: دراسة ريبسكاسن (١٩٨٦) (المرجع السابق)

وعلى أهمية الاتصال الاجتماعي كتدعيم وقائي من الوقوع في براثن قلق المستقبل مثل دراسة رينشارد لي وستفين روبنز (١٩٩٨) (ee rott) في (المرجع السابق)

العلاج السلوكي - تعدد فنيات وطرق العلاج السلوكي ، يمكن عرضها كما يلي :

الطريقة الأولى - إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة أي خطوة خطوه وهي أولى أنواع العلاج السلوكي الهامة فهذه الطريقة تساعد في التخلص من المخاوف القلق فهي تركز على المواجهة لتلك المخاوف فيخيل الشيء الذي يخشاه قد حدث فعلا ويصاحبها استرخاء عميق للعضلات من خلال العلاج بالاسترخاء وتكون المواجهة أولاً في الخيال حتى إذا تم إزالة تلك المخاوف تماماً من الخيال فإنه يمكن بعد ذلك المواجهة للمخاوف على أرض الواقع إذا حدثت (المرجع السابق)

الطريقة الثانية الإغراق وهو أسلوب مواجهه فعليه لتلك المخاوف في الخيال دون الاستعانة بالاسترخاء العضلات فالمصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجد أن يتخيل أقصى مخاوفه أمامه، ويتخيل أن تلك المخاوف قد حدثت فعلاً ويتكيف يجد أن يتخيل أقصى مخاوفه أمامه، ويتخيل أن تلك المخاوف قد حدثت فعلاً ويتكيف على ذلك، ويكرر التخيل المبالغ فيه لمخاوفه فترة طويلة حتى يتكيف معها ويستمر في هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرار مشاهدته المخاوف أمامه عينه أصبح لا يثيره ولا يقلقه لأنه إعتاد على تصوره وهكذا نجد أن ذلك الشخص بهذا الأسلوب قد تعلم ذهنياً كيف يواجه أسوء تقديرات الخوف والقلق، ويتعامل معها في خياله، ويكون مؤهلاً لمواجهتها في الواقع لو حدثت. (المرجع السابق)

الطريقة الثالثة - إعادة التنظيم المعرفة بهذه الطريقة العلمية تمت متابعتها وحققت نجاحاً كبيراً بعد أن لوحظ أن الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل يشغلون أنفسهم دائماً بالتفكير السلبي وهو ما يؤدي إلى حالة القلق والخوف. فإن هذه الطريقة قائمه على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية فعند التفكير السلبي في الأشياء التي تثير القلق والمخاوف حيث يتم التفكير في الإيجابيات بدل السلبيات وهذه الإعادة في تنظيم التفكير واستبدال النتائج الإيجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية وهذا التنظيم المعرفي للإنسان السوي الذي يتوقع النجاح كما يتوقع الفشل وذلك باستخدام العلاج السلوكي فلا بد أن تعلم أن هذه الطريقة بطيئة إلى حد ما وتأخذ فترة زمنية طويلة إلى أن ينتهي الإنسان من التغلب على مخاوفه، ولعل أفضل هذه الطرق السابقة والتي يستجيب إليها الكثيرون طريقة التدرج البطيء المتأني التي يصاحبها الاسترخاء لان التدريب على الاسترخاء يساعد في زيادة اكتساب الإنسان الثقة والشعور بالسيطرة ذاته وبالهدوء في مواجهه الأخطار والفائدة من هذا العلاج السلوكي هي إزالة المخاوف من العقول بالتدرج أما بالنسبة للإنسان الشجاع صاحب الارادة القوية فإن

المواجهة المباشرة هي أسرع سبيل للقضاء على القلق والخوف من المستقبل - العلاج بالدين والبعد الروحي : من العرض السابق لطرق العلاج عند علماء النفس نجد أنه يتعامل مع أعراض جسيمة الفسيولوجية - النفسية أو الاجتماعية وكثيراً ما نغفل العلاج بالبعد الديني والروحي في تعامل الفرد مع ربه وأثناء تربيتنا لأولادنا لا ننسى التنشئة الدينية ليصل الانسان إلى حالة الرضا والطمأنينة ونجعله قابل لقضاء الله وقدره إلى أنه تتفق جميع مدارس العلاج النفسي على أن القلق هو السبب الرئيسي في نشوء الاعراض النفسية ونتفق على أن هدف العلاج النفسي التخفيف من حالة القلق والشعور بالأمن ونظراً لأن أساليب العلاج النفسي على اختلاف انواعها لم تنجح دائماً في تحقيق الشفاء التام من الامراض النفسية فان إتباع منهج الله وسنة رسوله يفي باحتياج النفس من الامن والطمأنينة وبكسبة مناعة ووقاية من الإصابة من الامراض النفسية. فالمؤمن لا يشعر بالقلق الناشئ عن الإحساس اللاشعور بالذنب لأنه تربي تربية إسلامية ولا يتعرض بسهولة للإغراء التي تدفعه إلى ارتكاب الذنوب وتؤرق ضمير وعندما يخطئ يتذكر خطاه ويعترف به ويستغفر الله ويتوب عليه قال تعالى "ومن يعمل سوء أو يظلم نفسه ثم يستغفر الله يجد الله غفور رحيماً " (النساء ١١٠)

فان القلق ينشأ لدى الفرد نتيجة لمخالفته الشريعة الله وعدم اتباع نفسه لأهوائها والجري وراء مكاسب الدنيا دون اعتبار للحياة الآخرة حيث إن اخطر الصراعات لدى الإنسان هو الصراع بين الخير والشر / الحلال والحرام) بمعنى أنه ينشأ بين النفس اللوامة وبين النفس الأمانة بسوء وتتأثر بذلك النفس المطمئنة حيث إنني أعتقد أنه يظهر القلق والأمراض النفسية من خلال صراع الدوافع مع بعض الغرائز وفيها يتصارع قوتان متضادتان فقد تكون هناك رغبة في عمل شيء مع تحريم أو منع قوي بقول لك لا يمكنك إن تفعل هذا فالإنسان إذا كان مع الله لا يخاف أبداً قال رب العز عز وجل ولسوف يعطيك ربك فترضي حيث أنه مرتبه الرضا نعمة لا يعطيها الله إلا من يستحقها ويرضي وان أبواب حب الله لعبده ورحمته كثير ولكن يجب علي الإنسان يصبر ويشكر الله في السراء والضراء كل هذا يؤدي إلى الصحة النفسية والتوافق النفسي فكان طريقهم إلى الله والالتجاء إليه والتوبة والتقرب إليه ولذلك أنه كلما كانت التنشئة الاجتماعية سليمة وتربية تربوية جيدة للطفل والمراهق قلت الاضطرابات النفسية والعقلية والاجتماعية وبالتالي قلت ظهور القلق وعلي العكس إذا كانت هناك سوء في التربية والتنشئة لدي الطفل والمراهق إذا ذات الاضطرابات النفسية والاجتماعية والعقلية فهو مرض

العصر إلا وهو قلق المستقبل وعلي المعالج النفسي أن يختار بين انسب الطرق التي تناسب مع كل حاله. (اسماء السيد, ٢٠٢٠, ١٤٣)

نستنتج مما سبق أن قلق المستقبل يُعدّ من أبرز الاضطرابات النفسية التي تهدد استقرار الفرد النفسي والاجتماعي، لما يحمله من مشاعر الخوف واللايقين تجاه القادم، مما يؤثر سلبيًا على جودة الحياة. وقد بيّن العرض أن علاج هذا النوع من القلق لا يقتصر على منحى واحد، بل هو مقارنة شاملة متعددة الأبعاد تشمل: العلاج النفسي القائم على الحوار وتبصير الفرد بمشكلاته، والعلاج السلوكي الذي يعتمد على إعادة التنظيم المعرفي والتدريب على الاسترخاء، إضافة إلى العلاج البيئي والطبي لتقليل الضغوط والمؤثرات الجسدية المصاحبة.

ومن أهم ما ورد في هذا السياق هو التأكيد على البعد الديني والروحي كعنصر علاجي محوري، إذ إن الإيمان واللجوء إلى الله يزودان النفس بمصدر لا ينضب من الطمأنينة والرضا، ويمنحان الفرد القدرة على تقبل الواقع ومواجهة التحديات بثقة ويقين. وقد أشار القرآن الكريم إلى أهمية الاستغفار والصبر والرضا بالقضاء والقدر كوسائل لتحقيق السلام النفسي، قال تعالى:

"ومن يعمل سوءًا أو يظلم نفسه ثم يستغفر الله يجد الله غفورًا رحيمًا" (النساء: 109)،

وقال أيضًا: "واصبر على ما أصابك إن ذلك من عزم الأمور" (لقمان: 16)،

وفي موضع آخر: "ولسوف يعطيك ربك فترضى" (الضحى: 5).

إن القلق الحقيقي ينشأ حين تبتعد النفس عن طاعة الله وتتشغل بالدنيا دون اعتبار للآخرة، فيقع الإنسان فريسة للصراع الداخلي بين الرغبات والواجبات. أما إذا تربي الفرد على مبادئ الإيمان والتسليم لقضاء الله، فإنه ينال من السكينة والطمأنينة ما يجعله قادرًا على تجاوز مشاعر القلق والتوجس. وبناءً عليه، فإن دمج الأبعاد النفسية، السلوكية، البيئية، والطبية مع الروحية يشكّل المنهج الأمثل لعلاج قلق المستقبل، مما يساعد الفرد على تحقيق التوازن والتوافق النفسي.

7- قلق المستقبل عند طلبة الماستر:

قلق المستقبل من الظواهر النفسية التي تؤثر بشكل كبير على فئة طلبة الماستر، الذين غالباً ما يتعاملون مع تحديات مرتبطة بالتحصيل العلمي والمستقبل المهني. يزداد هذا القلق بسبب التفكير المستمر في مسار الحياة بعد التخرج، سواء كان في مجال العمل أو الدراسات

العليا أو التكيف مع الحياة الاجتماعية والمهنية. يُعتبر هذا القلق جزءًا من التوتر الطبيعي الذي يعيشه الطلبة في هذه المرحلة، لكنه قد يتحول إلى مشكلة نفسية في حال لم يُعالج بشكل صحيح. تشير الدراسات إلى أن العوامل المرتبطة بالقلق المستقبلي تشمل المخاوف من البطالة، عدم وضوح الفرص المهنية، والضغط المالي التي قد تؤثر على قرارات الطلبة. كما أن المقارنة المستمرة مع أقرانهم ووسائل الإعلام التي تروج لمعايير النجاح قد تزيد من هذا القلق. من جهة أخرى، يعتبر التحضير الجيد للمستقبل، سواء من خلال تعزيز المهارات الأكاديمية أو بناء شبكة علاقات مهنية، من العوامل التي قد تساعد الطلبة في تقليل هذا القلق.

8- خلاصة الفصل

تناول هذا الفصل متغير قلق المستقبل من خلال توضيح المفهوم العام له، باعتباره شعورًا سلبيًا ناتجًا عن التوقعات الغامضة أو السلبية لما هو قادم. استعرض الفصل مختلف التعاريف التي تناولت قلق المستقبل في ضوء الدراسات النفسية. ثم تطرق إلى أبرز النظريات المفسرة له، مثل النظرية المعرفية والنظرية السلوكية، مبررًا كيف يتم تشكّل هذا النوع من القلق لدى الأفراد.

كما تناول الفصل مظاهر قلق المستقبل التي تظهر على المستوى النفسي والجسمي والسلوكي، مع إبراز الأعراض الأكثر شيوعًا لدى الأفراد القلقين بشأن مستقبلهم. ثم عُرِضت الأسباب المؤدية إلى قلق المستقبل، والتي تنوعت بين عوامل داخلية وخارجية. وتناول الفصل كذلك بعض الأساليب العلاجية والنفسية التي تساعد على التخفيف من هذا النوع من القلق. واختتم الفصل بتناول قلق المستقبل لدى طلبة الماجستير، موضحةً كيف تؤثر الضغوط الدراسية والاجتماعية والمهنية على إدراكهم للمستقبل، مما يجعلهم أكثر عرضة لهذا النمط من القلق.

الفصل الرابع: منهجية الدراسة والإجراءات التطبيقية

- 1- الدراسة الإستطلاعية.
- 2- منهج الدراسة.
- 3- حدود الدراسة.
- 4- مجتمع وعينة الدراسة.
- 5- أدوات الدراسة.

تمهيد:

بعد استعراض الجوانب النظرية للقلق، تأتي الدراسة الميدانية لتطبيق المفاهيم والأسس النظرية على أرض الواقع. في هذا الفصل، سنتناول إجراءات الدراسة الميدانية، بما في ذلك منهج البحث، وأدوات جمع البيانات، وطرق تحليلها، بهدف تحقيق أهداف الدراسة والوصول إلى نتائج دقيقة وموثوقة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

حيث تعد البوابة التي ينطلق منها الباحث في تحديد ما يتطلبه البحث نظريا وتطبيقا اهداف الدراسة الاستطلاعية:

1-1-وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى :

- التعرف على مدى ملائمة أدوات الدراسة للعينة المستهدفة بالدراسة (طلبة الماستر)
- معرفة ما إذا كان هناك تجاوب من طرف عينة الدراسة.
- التعرف على مدى فهم عينة الدراسة على عبارات المقاييس (مقياس قلق المستقبل، مقياس الرضا عن الحياة)
- الوقوف على أهم العراقيل والصعوبات التي من الممكن أن تعترض سبيل الباحث لتفاديها في الدراسة الأساسية.
- التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة.

1-2-عينة الدراسة الاستطلاعية:

للتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة قامت الباحثان بتطبيق اداتي الدراسة (مقياس الرضا عن الحياة ومقياس قلق المستقبل) على عينة استطلاعية عشوائية قوامها (٣٥) طالب وطالبة من طلبة الماستر ، بهدف التحقق من صلاحية اداتي الدراسة قبل تطبيقها في الدراسة الأساسية من خلال حساب الصدق والثبات بالطرق الاحصائية المناسبة .
وقد قامت الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية على طلبة الماستر في كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية لجامعة الوادي ، بهدف التأكد من تجاوب المفحوصين ، والتأكد من مدى فهم المفحوصين لعبارات المقاييس وكذا التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات حيث قامت الباحثتان بتطبيق الدراسة على عينة حجمها (٣٥) طالب وطالبة

2- منهج الدراسة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يصف العلاقة بين المتغيرين أو أكثر يستخدم لتحليل البيانات وتحديد قوة إتجاه العلاقات بين المتغيرات

3- مجتمع وعينة الدراسة:

3-1-مجتمع الدراسة:

طلبة سنة أولى ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الوادي حمه لخضر حيث كان مجتمع الدراسة مكون من :

طلبة أولى ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية :

_اولى ماستر علم النفس العيادي :104طالب.

_اولى ماستر علم النفس المدرسي :50طالب.

_ اولى ماستر تربية خاصة :27طالب

_اولى ماستر إرشاد وتوجيه:39طالب.

3-2-عينة الدراسة:

تعرف عينة البحث بأنها:

مجموعه جرنئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة مناسبة، وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج، وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي. (سرحان ،٢٠١٩، ١٦٠)

3-3-عينة الدراسة الأساسية:

قامت الباحثان بإجراء الدراسة الأساسية على عينة بلغ حجمها (٨٠) طالبة وطالب من طلبة الماستر بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية لجامعة الوادي تم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية حيث تم اختيار عينة عشوائية من كل تخصص من تخصصات طلبة سنة أولى ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية

4- ادوات الدراسة:

4-1- مقياس قلق المستقبل زينت شقير (٢٠٠٥)

وصف المقياس:

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

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

الجدول رقم (01) يوضح محاور مقياس قلق المستقبل وبنودها

الرقم	المحاور	ارقام البنود
	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية	24,22,21,20,17
	قلق الصحة وقلق الموت	26,25,19,18,10
	القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)	28,23,١٤,١٣,١١,٦,٣
	اليأس من المستقبل	16,12,9,8,7,4
	الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	27,15,5,2,1

و يتضمن هذا المقياس عشر عبارات سلبية هي العبارات من (01) إلى (10) يكون فيها اتجاه العبارات سلبي نحو المستقبل، وباقي العبارات يكون اتجاهها ايجابي نحو المستقبل. وتم إعادة حساب الخصائص السيكو مترية للمقياس في هذه الدراسة.

4-1-1- الخصائص السيكومترية للمقياس :

ثبات المقياس:

تم استخراج معاملات ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة جيتمان، والاتساق الداخلي باستخدام معادلة α لكرونباخ، وفيما يلي عرض للنتائج:

الجدول رقم(07): معاملات ثبات بطريقتي الاتساق الداخلي وجيتمان (قلق المستقبل).

جيتمان	الفا لكرونباخ
٠,٧٣	٠,٧٠

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل α لكرونباخ تقدر بـ 0.70، والتجزئة النصفية بمعادلة جيتمان 0.73، ومنه نستطيع القول أن المقياس يتمتع بدرجات مقبولة من الثبات.

4-1-3- صدق المقياس:

تم حساب معامل الصدق بطريقة الاتساق الداخلي Internal Consistency. حيث تم حساب الارتباطات بين بنود المقياس ودرجات الأبعاد، وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد استخدم هذا الإجراء للدلالة على صدق الاتساق الداخلي للمقياس، إذ أنّ الارتباطات الداخلية بالرغم من استخدامها كدلالة على الاتساق الداخلي إلا أنها يمكن أن تستخدم كدلالة على الصدق البنائي وذلك لأنّ الأساس النظري الذي تقوم عليه الدراسة هو وحدانية موضوع القياس.

الجدول رقم(02): معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية)

رقم البند	معامل ارتباط البند	مستوى الدلالة
١٧	٠,٥٦	٠,٠٠١
٢١	٠,٦٤	٠,٠٠٥
٢٢	٠,٤٩	٠,٠٠٥
٢٤	٠,٧١	0,005
٣٠	٠,٦٢	0,001

يتضح من الجدول رقم(02) أنّ قيم ارتباط بنود الأبعاد المكونة للمقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية) دالة إحصائياً حيث تراوحت ما بين (0.49 و0.71)، ومعظم هذه القيم دالة عند(0.01) في حين الأخرى دالة عند (0.05).

الجدول رقم(03): معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (قلق الصحة وقلق الموت)

رقم البند	معامل ارتباط البند بالبعد	مستوى الدلالة
١٠	٠,٥٤	٠,٠٥
١٨	٠,٤٩	٠,٠٥
١٩	٠,62	٠,٠١
٢٥	0,55	٠,٠٥
٢٦	0,60	٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (03) أن قيم ارتباط بنود الابعاد المكونة للمقياس وارتباطها بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (قلق الصحة وقلق الموت ويشمل أرقام المفردات)دالة إحصائياً، حيث تراوحت ما بين (0.49 و 0.62)، ومعظم هذه القيم دالة عند(0.01) والأخرى دالة عند (0.05).

الجدول رقم(04): معاملات ارتباط البنود بالبعد الذي ينتمي إليه (القلق الذهني لقلق التفكير في المستقبل)

رقم البند	معامل ارتباط البند بالبعد	مستوى الدلالة
-----------	---------------------------	---------------

0,05	0,39	3
0,05	0,47	6
0,05	٠,٥٦	11
0,01	٠,٥٨	13
0,01	٠,٦٣	14
0,01	٠,٥٩	23
0,05	٠,٤٧	28

يتضح من الجدول رقم (04) أنّ قيم ارتباط بنود الابعاد المكونة للمقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (القلق الذهني لقلق التفكير في المستقبل) دالة احصائيا بمعنى أنها تقيس نفس الخاصية، حيث تراوحت ما بين (0.39 و 0.63)، ومعظم هذه القيم دالة عند (0.01) في حين الأخرى دالة عند (0.05).

الجدول رقم (05): معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (اليأس من المستقبل)

رقم البند	معامل ارتباط البند بالبعد	مستوى الدلالة
-----------	---------------------------	---------------

٠,٠١	٠,٥٦	٠٤
٠,٠٥	٠,٦٤	٠٧
٠,٠٥	٠,٤٩	٠٨
٠,٠٥	٠,٧١	٠٩
٠,٠١	٠,٦٢	١٢
٠,٠٥	٠,٦٤	١٦

يتضح من الجدول رقم(05) أنّ قيم ارتباط بنود الأبعاد المكونة للمقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (اليأس من المستقبل) دالة إحصائياً حيث تراوحت ما بين (0.49 و0.71)، ومعظم هذه القيم دالة عند(0.01) في حين الأخرى دالة عند (0.05).

الجدول رقم(06): معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (الخوف والقلق من الفشل في المستقبل)

رقم البند	معامل ارتباط البند بالبعد	مستوى الدلالة
-----------	---------------------------	---------------

٠,٠٥	٠,٥٢	٠١
٠,٠٥	٠,٤٨	٠٢
٠,٠١	٠,٦٠	٠٥
٠,٠٥	٠,٤٩	١٥
٠,٠١	٠,٥٩	٢٧

يتضح من الجدول رقم (06) أن قيم ارتباط بنود الأبعاد المكونة للمقياس وارتباطها بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (الخوف والقلق من الفشل في المستقبل) دالة إحصائياً، حيث تراوحت ما بين (0.48 و 0.60)، ومعظم هذه القيم دالة عند (0.01) والأخرى دالة عند (0.05).

4-2- مقياس الرضا عن الحياة:

4-2-1- وصف المقياس مجدي الدسوقي (1996):

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

الجدول رقم (09) يمثل أبعاد مقياس الرضا عن الحياة

العبارات	الأبعاد
١٥-١١-٩-٨-٧-٣-١	السعادة
٢٨-٢٢.١٨.١٦-١٤	الاجتماعية
١٢-٥-٢	الاستقرار النفسي
٢٧-٢٦-٢٤-٢١-٦-٤	التقدير الاجتماعي

١٧-١٣-١٠	القناعة
٣٠-٢٩-٢٥-٢٣-٢٠-١٩	الطمأنينة

ولهذا المقياس خمس بدائل وهي : تنطبق تماما - تنطبق - بين بين - لا تنطبق - لا تنطبق تماما ، أما تصحيحه فهو كالآتي:

في العبارات الموجبة

5 تنطبق تماما.

4- تنطبق.

3 بين بين.

2= لا تنطبق.

1= لا تنطبق تماما.

اما العبارات السالبة:

1 تنطبق تماما

2 تنطبق

3= بين بين

4- لا تنطبق

5= لا تنطبق تماما

5-2-2- الخصاص السيكومترية للمقياس:

ثبات المقياس: تم استخراج معامل ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة

α لكرونباخ، وفيما يلي عرض للنتائج:

الجدول رقم(00): معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي

معامل الثبات	A لكرونباخ
الدافعية للتعلم	٠,٩٠

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل α لكرونباخ تقدر بـ 0.90، ومنه نستطيع القول أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

صدق المقياس: تم حساب معامل الصدق بطريقة الاتساق الداخلي Internal Consistency.

الجدول رقم(00): معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (السعادة)

رقم البند	معامل ارتباط	مستوى الدلا
٠١	0.65	٠,٠١
٠٣	0.54	٠,٠١
٠٧	0.57	٠,٠١
٠٨	0.64	٠,٠١
٠٩	0.52	٠,٠١
١١	0.69	٠,٠١
١٥	0.76	٠,٠١

يتضح من الجدول رقم(00) أنّ قيم ارتباط بنود الأبعاد المكونة للمقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (السعادة) دالة إحصائياً حيث تراوحت ما بين (0.52 و 0.76)، وكل هذه القيم دالة عند (0.01)

الجدول رقم(00): معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (الاجتماعية)

رقم البند	معامل ارتباط	مستوى الدلالة
-----------	--------------	---------------

٠,٠١	٠,٧١	١٤
٠,٠١	٠,٦١	١٦
٠,٠١	٠,٧٧	١٨
٠,٠١	٠,٦٣	٢٢
٠,٠١	٠,٧٩	٢٨

يتضح من الجدول رقم(00) أنّ قيم ارتباط بنود الأبعاد المكونة للمقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (الاجتماعية) دالة إحصائياً حيث تراوحت ما بين (0.61 و 0.79)، وكل هذه القيم دالة عند (0.01)

الجدول رقم(00): معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (الاستقرار النفسي):

رقم البند	معامل ارتباط	مستوى الدلالة
٠٢	٠,٦٨	٠,٠١
٠٥	٠,٧٠	٠,٠١
١٢	٠,٧٦	٠,٠١

يتضح من الجدول رقم(00) أنّ قيم ارتباط بنود الأبعاد المكونة للمقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (الاستقرار النفسي) دالة إحصائياً حيث تراوحت ما بين (0.68 و 0.80)، وكل هذه القيم دالة عند (0.01)

الجدول رقم(00): معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (التغير الاجتماعي)

رقم البند	معامل ارتباط	مستوى الدلالة
٠٤	٠,٥١	٠,٠١
٠٦	٠,٧٦	٠,٠١
٢١	٠,٦٧	٠,٠١
٢٤	٠,٨١	٠,٠١
٢٦	٠,٧٤	٠,٠١
٢٧	٠,٦٠	٠,٠١

يتضح من الجدول رقم(08) أنّ قيم ارتباط بنود الأبعاد المكونة للمقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (التغير الاجتماعي) دالة إحصائياً حيث تراوحت ما بين (0.51 و 0.81)، وكل هذه القيم دالة عند (0.01)

الجدول رقم(09): معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (القناعة)

رقم البند	معامل ارتباط	مستوى الدلالة
-----------	--------------	---------------

٠,٠١	٠,٥٧	١٠
٠,٠١	٠,٦٤	١٢
٠,٠١	٠,٧٨	١٧

يتضح من الجدول رقم(00) أنّ قيم ارتباط بنود الأبعاد المكونة للمقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (القناعة) دالة إحصائيا حيث تراوحت ما بين (0.57 و 0.78)، وكل هذه القيم دالة عند (0.01)

الجدول رقم(00): معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (الطمأنينة)

رقم البند	معامل ارتباط	مستوى الدلالة
١٩	٠,٦٥	٠,٠١
٢٠	٠,٥٠	٠,٠١
٢٣	٠,٦١	٠,٠١
٢٥	٠,٧٤	٠,٠١
٢٩	٠,٥٨	٠,٠١
٣٠	٠,٥٩	٠,٠١

يتضح من الجدول رقم(08) أنّ قيم ارتباط بنود الأبعاد المكونة للمقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (الطمأنينة) دالة إحصائيا حيث تراوحت ما بين (0.50 و 0.74)، وكل هذه القيم دالة عند (0.01)

الجدول رقم(00): معاملات ارتباط درجات كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس

مستوى الدلالة	معامل ارتباط	البعد
٠,٠١	٠,٧٥	السعادة
٠,٠١	٠,٧٧	الاجتماعية
٠,٠١	٠,٧١	الاستقرار النفسي
٠,٠١	٠,٧١	التغير الاجتماعي
٠,٠١	٠,٦٦	القناعة
٠,٠١	٠,٧١	الطمأنينة

نلاحظ من الجدول رقم (00) أن الأبعاد المكونة للمقياس ترتبط بالدرجة الكلية ارتباطا دالا يمتد ما بين (0.66 و 0.81)، وفي ذلك دلالة على أن أبعاد مقياس الرضا عن الحياة متنسقة مع الدرجة الكلية.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير فرضيات الدراسة

عرض ومناقشة الفرضية العامة.

1- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى.

2- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية.

3- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة.

4- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الرابعة.

- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الخامسة.

1- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية العامة:

بغرض معالجة الفرضية العامة للدراسة والتي تنص على أنه " توجد علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى طلبة الماستر."، و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق معامل ارتباط بيرسون، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (00): يوضح قيمة معامل الارتباط بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل

المؤشرات المتغيرات	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة قلق المستقبل	-0,53	0,01

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل بلغت -0.53 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 وهذا يعني تحقق الفرضية العامة أي أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى طلبة الماستر

يمكن تفسير الفرضية العامة حول الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة الماستر من خلال عدة عوامل نفسية مهمة. عندما يشعر الطلبة بالرضا عن حياتهم، يزداد لديهم التفكير الإيجابي، واليقظة العقلية، وتقدير الذات، والثقة بالنفس، والتفاؤل، والأمن النفسي، والسعادة. هذه العوامل مجتمعة تساهم في تقليل القلق بشأن المستقبل.

التفكير الإيجابي يعزز النظرة المستقبلية الإيجابية، بينما اليقظة العقلية تساعد على التعامل مع الضغوطات بفعالية. كذلك، تقدير الذات والثقة بالنفس يقللان من الشكوك والخوف من الفشل، والتفاؤل يعزز الاعتقاد بقدرة الفرد على تحقيق أهدافه. بالإضافة إلى ذلك، الأمن النفسي يوفر شعوراً بالاستقرار والطمأنينة، والسعادة تعزز الشعور العام بالرضا والراحة النفسية. جميع هذه العوامل تساهم في تقليل قلق المستقبل لدى طلبة الماستر، مما يشير إلى أهمية تعزيز الرضا عن الحياة كمدخل لتحسين الصحة النفسية والرفاهية لدى الطلبة

2- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الاولى:

بغرض معالجة الفرضية الجزئية الاولى للدراسة والتي تنص على أنه " توجد علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة و القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية لدى طلبة الماستر."، و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق معامل ارتباط بيرسون، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (00): يوضح قيمة معامل الارتباط بين الرضا عن الحياة و القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية.

المؤشرات المتغيرات	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية	-0,36	0,01

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الرضا عن الحياة و القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية بلغت -0.36 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 وهذا يعني تحقق الفرضية الجزئية الأولى أي أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الرضا عن الحياة و القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية لدى طلبة الماستر . يمكن تفسير هذه النتيجة في أن الأشخاص الراضيين عن حياتهم تكون ثقتهم بنفسهم عالية وتوقعاتهم المستقبلية ايجابية حيث هذا التفاؤل وتقديرهم لذاتهم يقلل من القلق بشأن المشكلات الحياتية المستقبلية حيث :

يعرف تقدير الذات بصورة شاملة على أنه تقييم المرء الكلي لذاته إما بطريقة إيجابية وإما بطريقة سلبية. إنه يشير إلى مدى إيمان المرء بنفسه وبأهليتها وقدرتها واستحقاقها للحياة وببساطة، تقدير الذات هو في الأساس شعور المرء بكفاءة ذاته

وبقيمتها (Ranjit Singh Malhi ، ٢٠٠٥ ، p2, d, n,

فالتقدير الذات الإيجابي يعزز الرضا عن الحياة، مما يقلل من القلق بشأن المشكلات الحياتية المستقبلية. الأفراد الذين ينظرون ذاتهم بشكل إيجابي يميلون إلى الشعور بالثقة والقدرة على التعامل مع التحديات الحياتية ما يخفف عندهم القلق بشأن المشكلات الحياتية المستقبلية وهذا ما أكدته دراسة ناجح ٢٠٢١ التي كانت بعنوان الرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة نجران وعلاقته بتقدير الذات واهم النتائج التي توصلت اليها هي وجود علاقة ارتباطية قوية وطردية ودالة بين درجة الرضا عن الحياة ومستوى تقدير الذات

ودراسة مجذوب سنة ٢٠٢٢ التي كانت بعنوان تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة دنغلة حيث كانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وقلق المستقبل

كما أن التفاؤل يعزز الرضا عن الحياة ويقلل من القلق بشأن المشكلات الحياتية المستقبلية، فالانفعالات الايجابية الخاصة بالمستقبل تتضمن الثقة والامل والأمانة ثم التفاؤل (Martin Seligman,2002,2005,119) حيث يحقق المتفائلون النجاح ليس فقط لأنهم يعتبرون أنفسهم قادرين على حل مشاكلهم بل ويمتلكون كذلك ترسانة من الخيارات الممكنة، وعندما يقودهم أحد الخيارات نحو الفشل يغيرون وجهتهم نحو خيار آخر (Neil McGanniss, ٢٠١٧ , p19)

إذا فإن الأفراد الراضيين عن حياتهم متفائلون و يميلون إلى توقع نتائج إيجابية في المستقبل والتعامل بشكل أفضل مع الضغوط النفسية. وهذا ما اكدته دراسة كوكب سنة ٢٠٢١ بعنوان سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهم بقلق المستقبل وكانت اهم النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والتشاؤم وقلق المستقبل كانت العلاقة ارتباطية سالبة بين التفاؤل وقلق المستقبل وارتباطية موجبة بين التشاؤم وقلق المستقبل

ودراسة القيسي سنة ٢٠١٧ التي كانت بعنوان الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية الأميرة وقد أشارت النتائج إلى وجود درجة متوسطة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل ودرجة منخفضة بين الرضا عن الحياة والتشاؤم

الرضا عن الحياة يعزز الثقة بالنفس وتقدير الذات والتوقع الإيجابي والتفاؤل للمستقبل ما يقلل من القلق بشأن المشكلات الحياتية المستقبلية. الأفراد الذين يقدرّون ذاتهم بشكل إيجابي ويتفاءلون بمستقبلهم يميلون إلى الشعور بالرضا عن حياتهم والتعامل بشكل أفضل مع التحديات.

هذه العوامل مجتمعة يمكن أن تساهم في تفسير العلاقة السالبة بين الرضا عن الحياة والقلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية.

3- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثانية:

بغرض معالجة الفرضية الجزئية الثانية للدراسة والتي تنص على أنه " توجد علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة و قلق الصحة وقلق الموت لدى طلبة الماستر."، و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق معامل ارتباط بيرسون، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (00): يوضح قيمة معامل الارتباط بين الرضا عن الحياة و قلق الصحة وقلق الموت.

المؤشرات المتغيرات	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة قلق الصحة وقلق الموت	-0,49	0,01

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الرضا عن الحياة و قلق الصحة وقلق الموت لدى طلبة الماستر بلغت -0.49 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 وهذا يعني تحقق الفرضية الجزئية الثانية أي أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الرضا عن الحياة و قلق الصحة وقلق الموت لدى طلبة الماستر 4- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة:

هذا يعني انه كلما كان زاد الرضا عن الحياة يقل القلق بشأن الصحة والموت . هذا يعود إلى أن الأشخاص الراضيين عن حياتهم يميلون إلى التفكير الايجابي في الأحداث الحياتية المختلفة هذا ما يقلل عندهم القلق بشأن الصحة والموت

فحينما نتوقع الافضل فإن هذا يطلق في العقل قوة مغناطيسية بمقتضى قانون الجاذبية فإن هذه تعجل بإبراز أجمل ما فينا ولاكن حينما نتوقع الاسوء فإننا نطلق في عقلنا قوة الاشتمزاز والضجر ، وهذه بدورها تنزع من داخلنا احسن ما فينا (Norman Vincent Peale،1952,2001 , p107

فالرضا عن الحياة يعزز هذا التفكير الإيجابي، مما يقلل من القلق بشأن الصحة والموت. حيث الأفراد الذين يفكرون بشكل إيجابي يميلون إلى التركيز على الجوانب الجيدة في حياتهم، ويتعاملون بشكل أفضل مع الضغوط النفسية وهذا ما أكدته دراسة خلود ٢٠٢٢ بعنوان التفكير الايجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل وكانت اهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الايجابي والتوجه نحو المستقبل

اي ان الأشخاص الذين يفكرون بإيجابية يميلون إلى التوجه نحو المستقبل بتفاؤل وامل و دراسة سعاد٢٠١٨ التي تهدف الى التعرف على طبيعة العلاقة بين معنى الحياة وبعض أبعاد التفكير الايجابي في ضوء الرضا عن الحياة وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب ودال احصائياً بين درجات معنى الحياة وكل من التوقعات الإيجابية والتفتح المعرفي والتقبل الإيجابي والسماحة والرضا عن الحياة

يمكن القول إن التفكير الإيجابي يلعب دوراً هاماً في تفسير العلاقة السالبة بين الرضا عن الحياة وقلق الصحة وقلق الموت لدى طلبة الماستر، حيث يعزز الشعور بالأمان والاستقرار، ويقلل من القلق بشأن الصحة والموت. عندما يشعر طلبة الماستر بالرضا عن حياتهم، يميلون إلى التفكير بإيجابية، مما يزيد من قدرتهم على التكيف مع الضغوط الأكاديمية والشخصية، ويعزز الصحة النفسية، ويقلل من القلق والاكتئاب. بالتالي، يمكن أن يكون التفكير الإيجابي عاملاً مهماً في تقليل قلق الصحة وقلق الموت لدى طلبة الماستر الراضين عن حياتهم.

4- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

بغرض معالجة الفرضية الجزئية الثالثة للدراسة والتي تنص على أنه " توجد علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة و القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل) لدى طلبة الماستر

"، و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق معامل ارتباط بيرسون، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (00): يوضح قيمة معامل الارتباط بين الرضا عن الحياة و القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل).

المؤشرات المتغيرات	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة القلق الذهني	-.50	.01

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الرضا عن الحياة و القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل) لدى طلبة الماستر بلغت -0.50 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 وهذا يعني تحقق الفرضية الجزئية الثالثة أي أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الرضا عن الحياة و القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل) لدى طلبة الماستر

يمكن تفسير هذه النتائج في أن الشخص الراضي عن حياته يكون أكثر وعي بالحاضر والتركيز على اللحظة الحالية دون أن يتأثر بالتفكير السلبي في شأن المستقبل هذا ما يقلل عندهم القلق الذهني وهذا الوعي الكامل بالحاضر والقدرة على تحويل الانتباه إلى اللحظة الحالية يسمى باليقظة العقلية وهي تركيز الانتباه بشكل طبيعي على اللحظة الحالية وذلك بضبط الحواس ، هذا ما يحرر الذهن من انشغاله المتشتت بماضي مضى بالفعل ومستقبل لم يحدث ابدا (Stephen McKenzie & Craig Hassed، n,d, p 5)

اليقظة الذهنية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالرضا عن الحياة وتقلل من القلق الذهني هذا ما أكدته دراسة الحارثي ٢٠١٩ التي كانت بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة وكانت أبرز النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية و دالة

احصائيا بين اليقظة العقلية وأعراض القلق لدى عينة الدراسة اي أنه كلما زادت اليقظة العقلية تقل أعراض القلق

ودراسة محمد السيد (ب، ت) التي كانت بعنوان اليقظة الذهنية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين حيث كانت أهم نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة دالة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة

وعند إسقاط هذه الدراسات على طلبة الماجستير ترى الباحثة أن الطلبة الذين يشعرون بارتياح ورضا أكبر تجاه حياتهم يمكن أن يكونوا أكثر قدرة على التركيز بشكل كامل على دراستهم ومهامهم الأكاديمية دون أن يتأثروا بالقلق أو التفكير السلبي.

بالإضافة إلى ذلك، يُمكن تفسير هذه العلاقة بممارسة مهارات اليقظة العقلية التي تساعد الطلبة على تعزيز تركيزهم وتحسين قدرتهم على التعامل مع ضغوط الدراسة بطريقة أكثر فعالية. باستخدام هذه المهارات، يمكن للطلبة تحويل انتباههم نحو الحاضر والتفاعل بشكل كامل مع المواقف التي يواجهونها دون أن ينصرفوا في التفكير السلبي أو القلق الذهني.

5- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة:

بغرض معالجة الفرضية الجزئية الرابعة للدراسة والتي تنص على أنه " توجد علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة و الياس من المستقبل لدى طلبة الماجستير."، و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق معامل ارتباط بيرسون، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (00): يوضح قيمة معامل الارتباط بين الرضا عن الحياة و الياس من المستقبل.

المؤشرات المتغيرات	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة اليأس من المستقبل	-0,53	0,01

--	--	--

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الرضا عن الحياة و اليأس من المستقبل بلغت - 0.53 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 وهذا يعني تحقق الفرضية الجزئية الرابعة أي أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الرضا عن الحياة و اليأس من المستقبل لدى طلبة الماجستير

وهذا يعني أن الأشخاص الذين يشعرون بالرضا عن حياتهم يميلون إلى الشعور بقلّة اليأس من المستقبل وهذا يعود إلى أن الشخص الراضي عن حياته يكون أكثر سعادة وسرور (Richard Bandler, 2007, 34) وتتضمن السعادة مجموعة من الاحاسيس الجيدة كالاحساس بالحب والانجاز والاكتشاف والراحة والهدوء والفرح (Richard Bandler, 2007, 22, 32)

والشخص السعيد يفكر بالايجابية وينظر مستقبله نظرة إيجابية ويتوقع الافضل دائما ما يقلل عنده اليأس من المستقبل وهذا ما تأكده دراسة بركات سنة ٢٠٢١ التي كانت بعنوان دور الرضا عن الحياة في تحقيق السعادة لدى عينة من الطلبة الجامعيين بجامعة المسيلة حيث كشفت الدراسة إيجابية العلاقة الارتباطية ودلالاتها الاحصائية بين كل من الرضا عن الحياة والسعادة

ودراسة احمد ٢٠١٩ التي كانت بعنوان السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية وكانت أهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة احصائيا بين السعادة وقلق المستقبل بأبعاده الفرعية

،ومن هنا يمكن القول بأن الرضا عن الحياة يعزز الشعور بالسعادة بما فيها من التفكير الايجابي والارتياح والتفاؤل بشأن المستقبل. مما يقلل من الشعور باليأس من المستقبل لدى طلبة الماجستير.

6- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الخامسة:

بغرض معالجة الفرضية الجزئية الخامسة للدراسة والتي تنص على أنه " توجد علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة و الخوف والقلق من الفشل في المستقبل لدى طلبة الماجستير."،

و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق معامل ارتباط بيرسون، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (00): يوضح قيمة معامل الارتباط بين الرضا عن الحياة و الخوف والقلق من الفشل في المستقبل.

المؤشرات المتغيرات	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	-0,52	0,01

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الرضا عن الحياة و الخوف والقلق من الفشل في المستقبل بلغت -0.52 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 وهذا يعني تحقق الفرضية الجزئية الخامسة أي أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الرضا عن الحياة و الخوف والقلق من الفشل في المستقبل لدى طلبة الماستر. يمكن تفسير هذه النتيجة كالتالي :

الطلبة الراضين عن حياتهم يميلون إلى الشعور بالثقة والايان بقدراتهم ومهاراتهم و مواهبهم حيث تلعب الثقة بالنفس دورا هاما في تعزيز الأداء والنجاح في مختلف المجالات وتساهم في بناء شخصية قوية هذا ما يقلل من القلق والخوف من الفشل في المستقبل وهذا ما تأكده دراسة فرحات ، احمد سنة ٢٠١٦ التي كانت بعنوان قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الثقة بالنفس ومستوى الطموح لدى عينة من الطلبة الجامعيين وكانت اهم النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل ومستوى الثقة بالنفس ومستوى الطموح و دراسة خليفي ولعمري ٢٠٢٤ التي كانت بعنوان الخوف من الفشل الدراسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا وكانت اهم النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الخوف من الفشل الدراسي والثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا

و دراسة الشريدة (ب,ت) التي كانت بعنوان الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية كامنبئات بالرضا عن الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة القصيم وكانت اهم النتائج وجود علاقة

ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية كما اشارات النتائج إلى أن الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية لديهم قدرة تنبؤية بالرضا عن الحياة ومن هنا يمكن أن نستنتج أن العلاقة السالبة بين الرضا عن الحياة والقلق والخوف من الفشل في المستقبل لدى طلبة الماستر تعني أن الطلبة الذين يشعرون بالرضا عن حياتهم يميلون إلى الشعور بقلّة القلق والخوف من الفشل في المستقبل. هذا الارتباط يمكن تفسيره من خلال الدور الهام الذي تلعبه الثقة بالنفس. عندما يشعر الطلبة بالرضا عن حياتهم، تزداد ثقتهم بأنفسهم، مما يؤدي إلى تقليل الشعور بالقلق والخوف من الفشل.

الثقة بالنفس تلعب دوراً محورياً في هذا السياق، حيث تعزز الشعور بالقدرة على مواجهة التحديات والصعوبات، وتقلل من الشكوك والخوف من الفشل. الطلبة الذين يتمتعون بالثقة بالنفس يميلون إلى النظر إلى المستقبل بتفاؤل، ويعتقدون بقدرتهم على تحقيق أهدافهم، مما يقلل من القلق والخوف من الفشل.

الاستنتاج العام

-
- من خلال ما توصلنا إليه بعد إجراء الدراسة الميدانية ، والنتائج المتحصل عليها بعد تطبيق اداة الدراسة على عينة الدراسة المتمثلة في طلبة الماستر تم التوصل إلى النتائج التالية:
- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى طلبة الماستر
 - وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الرضا عن الحياة والقلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية
 - وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الرضا عن الحياة وقلق الصحة وقلق الموت
 - وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الرضا عن الحياة والقلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)
 - وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الرضا عن الحياة والخوف والقلق من الفشل في المستقبل
 - وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الرضا عن الحياة واليأس من المستقبل

خاتمة

في نهاية هذه الدراسة، يتضح أن العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل تشكل عنصرًا أساسيًا لفهم الحالة النفسية لطلبة الماستر، خاصة وأن مرحلة الماستر تُعد من المراحل النهائية في المسار الجامعي، حيث تزداد التحديات النفسية والأكاديمية المرتبطة بالتخرج والاستعداد للحياة المهنية. فقد أظهرت النتائج أن الرضا عن الحياة لا يقتصر فقط على كونه شعورًا إيجابيًا، بل هو عامل وقائي هام يساعد في تقليل مشاعر القلق المرتبطة بالمستقبل.

إن انخفاض مستوى الرضا عن الحياة يرتبط بزيادة مستوى القلق، مما يؤثر سلبيًا على الصحة النفسية للطلبة وقدرتهم على التركيز والتحصيل الأكاديمي. لذلك، من الضروري أن تسعى المؤسسات التعليمية إلى توفير بيئة تعليمية داعمة تركز على رفاهية الطلبة النفسية، من خلال برامج إرشاد نفسي وتدريب على مهارات التكيف وإدارة التحديات اليومية.

كما تؤكد الدراسة على أهمية متابعة الحالة النفسية للطلبة بشكل دوري، خاصة في ظل التغيرات المستمرة التي يشهدها سوق العمل والمجتمع، مما يجعل تخطيط المستقبل والتكيف معه أمرًا أساسيًا لنجاح الطلبة. وفي هذا الإطار، من الضروري أيضًا تشجيع الطلبة على تبني التفكير الإيجابي والواقعي تجاه مستقبلهم، وتزويدهم بالأدوات التي تمكنهم من مواجهة التحديات بثقة.

ختامًا، تبقى هذه الدراسة خطوة أولى نحو فهم أعمق للعوامل النفسية التي تؤثر على الطلبة في المرحلة الجامعية المتقدمة، كمرحلة الماستر، وتدعو إلى استمرار البحث في هذا المجال لتطوير استراتيجيات دعم أكثر فعالية تسهم في تحسين جودة حياتهم النفسية والأكاديمية.

وفي هذا السياق، يمكن اقتراح مجموعة من الاستراتيجيات العملية التي قد تساهم في تعزيز جودة الحياة لدى طلبة الماستر، ومنها: توفير خدمات إرشاد نفسي فعالة داخل الحرم الجامعي، تنظيم ورشات لتقوية المهارات الذاتية والتعامل مع الضغوط، تقديم دعم أكاديمي موجه، خلق بيئة جامعية محفزة، وتشجيع الانخراط في الأنشطة الثقافية والرياضية، بالإضافة إلى تفعيل برامج التوجيه المهني التي تساعد الطلبة على الاستعداد لسوق العمل بثقة ووضوح.

التوصيات:

استنادًا إلى ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، يمكن تقديم مجموعة من التوصيات التي تهدف إلى دعم الطلبة نفسيًا وأكاديميًا، خاصة في مرحلة الماستر، ومن أهمها:

- تعزيز خدمات الإرشاد النفسي داخل الجامعة، لتقديم الدعم المناسب للطلبة الذين يعانون من ضغوط نفسية أو قلق تجاه المستقبل.
- تنظيم ورشات ولقاءات دورية تعنى بتطوير المهارات الشخصية والاجتماعية للطلبة، مثل مهارات التكيف، اتخاذ القرار، وحل المشكلات.
- دمج برامج التوجيه المهني ضمن الحياة الجامعية، لمساعدة الطلبة في بناء تصورات واضحة لمستقبلهم المهني وتقليل القلق المرتبط به.
- متابعة الحالة النفسية للطلبة بشكل دوري، من خلال آليات تقييم بسيطة تستطيع رصد المشكلات مبكرًا.
- تفعيل الأنشطة اللاصفية كالأنشطة الثقافية والفنية والرياضية لتوفير متنفس نفسي وتفرغ الضغوط بطريقة إيجابية.
- تشجيع البحث العلمي في موضوعات الرضا عن الحياة وقلق المستقبل، من أجل تعميق الفهم وتطوير تدخلات أكثر فاعلية.
- تكوين شراكات بين الجامعات ومؤسسات سوق العمل لإعداد الطلبة نفسيًا وعمليًا للانتقال من الدراسة إلى الحياة المهنية.

الملحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي -
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

استمارة استبيان

سيدي الفاضل /السيدة الفاضلة السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته نحيط
سيادتكم إننا بصدد تحضير دراسة بعنوان "الرضا عن الحياة علاقته بقلق المستقبل لدى
عينة من طلاب أولى ماستر بجامعة الوادي" وسوف نكون ممتنين جدا إذا تكرمت بتعبئة
هذا الاستبيان , فنرجو من سيادتكم المحترمة المساهمة في الإجابة على الأسئلة بكل
صراحة وموضوعية وبذلك سيكون لإجاباتكم على أسئلة الاستبيان دورا كبيرا في استكمال
الدراسة. ونشكركم مسبقا على مساعدتكم لنا في إطار هذه الدراسة. تقبلوا منا فائق الشكر .
من فضلك ضع علامة (x) في الخانة المناسبة.

الاختصاص السنة الدراسية

الرقم	العبارة	تتطبق تماما	تتطبق	بين بين	لا تتطبق تماما	لا تتطبق تماما
01	أنا أسعد حالا من الآخرين					
02	أنا راض عن نفسي					
03	ظروف حياتي ممتازة					

					04	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية
					05	أنا راض عن كل شيء في حياتي
					06	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي
					07	أشعر بالأمن والطمأنينة
					08	أتمتع بحياة سعيدة
					09	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى
					10	حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي
					11	اشعر أنني موفق في حياتي
					12	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل اتجاه المستقبل
					13	أنا راض بما وصلت إليه
					14	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة

					أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف الحياتية	15
					أقبل وأتعايش معهم كما هم	16
					أعيش في مستوى حياة معيشية أفضل مما كنت أتمناه وأتوقعه	17
					أشعر بالسعادة تجاه الآخرين لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين	18
					أشعر أن حياتي مشرقة وملئية بالأمل	19
					أقبل نقد الآخرين	20
					يثق الآخرين في قدراتي	21
					يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح	22
					أنام نوما هادئا مسترخيا	23
					ينظر الآخرين إلي باحترام	24

					لا أعاني من مشاعر اليأس أو خيبة الأمل	25
					أفكاري وآرائي تنال إعجاب الآخرين	26
					لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه	27
					علاقتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة	28
					روحي المعنوية مرتفعة	29
					لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيء في حياتي	30

دائماً ما	غالباً لبا	أحياناً أنا	نادراً را	أبداً ا	العبارات	الرقم
					أؤمن بالقضاء والقدر، وأن القدر يحمل لي أخباراً سارة في المستقبل	01
					التفوق يدفعني دائماً لمزيد من التفوق وأكافح	02

					لتحقيق مستقبل زاهر	
					تراودني فكرة أنني قد أصبح شخصا عظيما في المستقبل	03
					عندي طموحات وأهداف واضحة في الحياة, وأعمل لمستقبلي وفقا لحظة رسمتها في نفسي, وأعرف كيف أحققها.	04
					الالتزام الديني والأخلاقي والتمسك بمبادئ معينة يضمن للإنسان مستقبل أمن.	05
					الأفضل أن تعمل لدنياك كأنك أبدا وتعمل لأخرتك كأنك تموت غدا	06
					أشعر أن الغد (المستقبل) سيكون ون يوما ما مشرقاً, وستحقق أمالي في الحياة.	07

					أملني في الحياة كئيبا , لأن طول العمر يبلغ الأمل	08
					يخبئ الزمن مفاجآت سارة, ولا يأس في الحياة ولا حياة مع اليأس.	09
					حياتي مملوءة بالحيوية والنشاط والرغبة في تحقيق الآمال	10
					يمتلكني الخوف والقلق والحيرة عندما أفكر في المستقبل وأنه لاحول ولا قوة لي في المستقبل .	11
					يدفعني الفشل إلى اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل.	12
					أنا من الذين يؤمنون بالحظ ويتحركون على أساسه	13
					أفضل طريقة للتعايش مع الحياة	14

					هو عدم التفكير في المستقبل وترك الحياة تمشي مثلما تمشي	
					تمضي الحياة بشكل مزيف ومحزن ومخيف مما يجعلني أقلق وأخاف من المجهول	15
					أشعر بالفراغ واليأس وفقدان الأمل في الحياة وأنه من الصعب إمكانية تحسنها مستقبلا	16
					أشعر بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة قريبا بسبب كثرت الحوادث هذه الأيام	17
					أشعر بتغيرات مستمرة في مظهري (شكلي) تجعلني أخاف أن أكون غير جذاب أمام الآخرين مستقبلا	18

					ينتابني شعور بالخوف والوهم من إصابتي بمرض خطير (أو حادث) في أي وقت	19
					الحياة مملوءة بالعنف والإجرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في أي وقت	20
					كثرة البطالة في المجتمع يهدد بحياة صعبة وسوء التوافق الزوجي مستقبلا.	21
					غلاء المعيشة انخفاض الدخل وانخفاض العائد المادي يقلقني على مستقبلي.	22
					المستقبل غامض ومبهم (مجهول) لدرجة تجعل من الصعب (من العبث) أن يرسم الشخص أي خطة للأمور الهامة من مستقبله	23

					<p>24</p> <p>ضغوط الحياة تجعل من الصعب أن أظل محتفظاً بأمل في الحياة وأتفائل بأنني سأكون بأحسن حال</p>
					<p>25</p> <p>أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابتي بحادث (حدث لي بالفعل) أو حدث لشخص يهمني</p>
					<p>26</p> <p>يغلب على تفكير الموت في أقرب وقت خاصة عندما أصاب بمرض (أو يصاب أحد أقاربي).</p>
					<p>27</p> <p>أنا غير راض عن مستوى معيشتي بوجه عام مما يشعرني بالفشل بالمستقبل</p>
					<p>28</p> <p>أشعر بأن الحياة عقيمة بلا هدف ولا معنى ولا مستقبل واضح</p>

قائمة المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية

1. جوهر محمود علي، جعفر احمد كرم (٢٠١٨) ، الرضا عن الحياة لدى الأبناء ، المجلد (٥) العدد ٢ ، من ص ٢٤١ - إلى ص ٢٧٤
2. العدوانى ، مريم (٢٠٢٤) ، النماذج النظرية المفسرة للرضا عن الحياة كمؤشر للتكيف النفسي والجسدي ، مجلة الدراسات في علم النفس الصحة ، المجلد ٩ العدد ١ ، ٤٢ . ٤٩
3. قدور ، نوبيات (ب . ت) ، الرضا عن الحياة والنظريات المفسرة له ، ص ١٢٧ . ١٣٣
4. شلهوب ، دعاء جهاد (٢٠١٦) ، قلق المستقبل وعلاقته بالصلاية النفسية ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، جامعة دمشق كلية التربية قسم علم النفس ، دمشق
5. عبد العال ، مي عبد الخير عبد اللطيف (٢٠١٨) ، الرضا عن الحياة والوعي بالذات كامنبئات بالصمود النفسي ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، جامعة الدول العربية المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم
6. بنيان ، غش القيادي الرشيدى (٢٠١٧) ، قلق المستقبل والفعالية الذاتية ، مجلة كلية التربية ، العدد ١٧ ، ج٢ ، ص ٦٣٩ . ٦٨٦
7. ابو المعاطي الحجاب ، محمود عبد العزيز يوسف (ب. ت) ، القلق النفسي أنواعه وأسبابه وعلاجه
8. ابو زيد ، أسماء السيد قببسي (٢٠٢٠) ، قلق المستقبل ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية جامعة جنوب الوادي
9. جرمون علي ، بو عزيز عمر (٢٠١٨) ، مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطورين المتوسط والثانوي ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، العدد ٣٥ ، ص ١٢٥ . ١٣٤
10. محمد علي ، رحاب ابراهيم (٢٠٢١) ، الهناء الشخصي وعلاقته بالاستخدام الحكيم للإنترنت ، مجلة كلية الآداب ، ج ١ ، ٥٨٤ ، ص ١١١ . ١٥٠

11. الفحل ، نبيل محمد (٢٠١٦) ، مقياس الرضا عن الحياة للمراهقين المكفوفين ، ط ١ ،
12. ذكي محمود عبد العاطي ، موسى ذكي (٢٠٢١) ، قلق المستقبل لدى الأبناء ، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ، المجلد ٨ ، ع ٣ ، ص ٥٩٥ . ٦١٦
13. محمد عسيري ، عامر (٢٠٢٣) ، قلق المستقبل في ضوء بعض المتغيرات وعلاقته بالتوافق النفسي ، المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي ، ص ٧٤ . ١٠٠ .
14. علي الحمودي ، محمد سرحان (٢٠١٩) ، مناهج البحث العلمي ، (ط ٣) ، الجمهورية اليمنية ، دار الكتب
15. سيب عبد الرزاق ، سعيدي عبد الله (٢٠٢٢) ، السعادة من خلال الدراسات المعاصرة ، مجلة الاحياء ، مجلد ٢٢ ، ع ٣٠ ، ص ١١٨٥ . ١١٩٤
16. مصباح ضوء ، فتحية (٢٠٢٣) ، القلق لدى ابناء المعلمات ، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ، المجلد ٨ ، ع ٤ ، ص ٥٥٢ - ٥٧٨
17. محمد الزواهرة ، ناجح (٢٠٢١) ، الرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة نجران وعلاقته بتقدير الذات ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد ٥ ، ع ٢٠ ، ص ١٥٥ - ١٦٨
18. محمد احمد قمر ، مجذوب احمد (٢٠٢٢) ، تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل والتحصيل الأكاديمي ، مجلة الدراسات في الارطفونيا وعلم النفس العصبي ، مجلد ٧ ، ع ١ ، ص ٣٧ . ٥٢
19. القيسي ، لما (٢٠١٧) ، الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية الأميرة رحمة بالاردن ، مجلة البحث العلمي في التربية ، ع ١٨ ، ص ١١٦ - ١٣٠
20. بلير دوح ، كوكب الزمان (٢٠٢١) ، سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بقلق المستقبل ، مجلة البحوث والدراسات الإنسانية ، المجلد ١٥ ، ع ١ ، ص ٣٤ - ٩

21. ضيف الله الزهراني ، خلود جعفري (٢٠٢٠) ، التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق ، مجلة كلية التربية ، ١٠ع ، ص ١٥٥٩ - ١٦٠٢
22. سعاد عبد الله البشر ، حسن عبد الله الحميدي (٢٠١٨) ، معنى الحياة وعلاقته ببعض ابعاد التفكير الإيجابي في ضوء الرضا عن الحياة ، مجلة جامعة الشارقة ، المجلد ١٦ ، ٢ع ، ص ٣٥٣ - ٣٨٣
23. الحارثي ، سعد محمد عبد الله (٢٠١٩) ، المجلة التربوية ، ٥٧ع ، ص ١٣٠ - ١٥٧
24. محمد السيد ، هدى جمال (ب . ت) ، البقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين ، مجلة الدراسات النفسية ، مجلد ٢٨ ، ٤ع ، ص ٨٣٣ - ٩٤٥
25. حمزة ، بركات (٢٠٢١) ، دور الرضا عن الحياة في تحقيق السعادة ، لدى عينة من الطلبة الجامعيين ، مجلة البحوث التربوية والتعليمية ، المجلد ١١ ، ٢ع ، ص ٧١ - ٩٠
26. سليمان الشريدة ، امل بنت صالح (ب . ت) ، الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية كامنئيات بالرضا عن الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة القصيم ، الدراسات العربية في التربية وعلم النفس ، ص ١٨١ - ٣٠٣
- حنان احمد ، سومة احمد محمد الحظري (٢٠١٩) ، السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة ، ٢٤ع ، ص ٥٤ - ٢٢٤
- المراجع باللغة الأجنبية:

Ranjitsin gnmalhi (2005), **Boost self-esteem**، (2ed)

Norman Vinclnt Peale(2001),**The power of positive thinking**، (7ed) ,House of Culture

Stephen mc kenzie & Craig Hasseal(n.d) , **Mindfulness**.

Eichard band ler (2006) ,**happiness**، (1ed) , Dar Al-Dabbal.

Neilm mc ganniss(2016) ، **The authority of optimism**، Dar Al-Rafidain.