https://ijches.co المجلد الثاني – يناير 2023 المجلة الدولية للعلوم التربوية والإنسانية المعاصرة
Online ISSN: 2974 – 3079 Print ISSN: 2974 - 3060

The Relationship between Life Satisfaction and Future Anxiety among Secondary School Students in Hafer AL-Batin Governorate

Fadah Thamer Alghashm
MA Candidate, Education and Psychology Department, College of Education, University of Hafr Al Batin, KSA
fa.th.s2030@gmail.com

Dr. Salwa Almury
Assistant Professor of Counseling Psychology, Education and Psychology Department, College of Education, University of Hafr Al Batin, KSA

https://ijches.co المجلد الثاني – يناير 2023 المجلة الدولية للعلوم التربوية والإنسانية المعاصرة
Online ISSN: 2974 – 3079 Print ISSN: 2974 - 3060

The Relationship between Life Satisfaction and Future Anxiety among Secondary School Students in Hafer AL-Batin Governorate

Abstract:

The research aimed to find out the relationship between the relationship between life satisfaction and future anxiety among secondary school students, and in order to achieve these goals, the descriptive analytical approach was used due to its suitability to the nature of the study. Tools were used: a measure of satisfaction with life prepared by (El-Desouki, 1998), a measure of future anxiety prepared by (Choucair, 2005), and the research reached several results, including: the existence of a statistically significant correlation between satisfaction with life and future anxiety among female students. The secondary stage, also, there were no differences in the level of life satisfaction among the study sample due to the age variable, The study recommended activating the role of social institutions through caring and caring for students to ensure raising the level of satisfaction with life and reducing future anxiety.

Keywords: Life Satisfaction, Future Anxiety, Secondary School

المجلة الدولية للعلوم التربوية والإنسانية المعاصرة
المجلد الثاني – يناير 2023
https://ijches.co
Print ISSN: 2974 - 3060
Online ISSN: 2974 – 3079

العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية في محافظة حفر الباطن

مشروع بحث كمتطلب تكميلي للحصول على درجة ماجستير في علم النفس تخصص توجيه وارشاد تربوي

إعداد

الباحثة / فضه ثامر الغشم

باحثة ماجستير – قسم التربية وعلم النفس– كلية التربية– جامعة حفر الباطن

المملكة العربية السعودية

fa.th.s2030@gmail.com

إشراف

د / سلوى المري

أستاذ علم النفس الإرشادي المساعد في قسم التربية وعلم النفس– كلية التربية– جامعة حفر الباطن

المملكة العربية السعودية

المجلة الدولية للعلوم التربوية والإنسانية المعاصرة
المجلد الثاني – يناير 2023
https://ijches.co
Print ISSN: 2974 - 3060
Online ISSN: 2974 – 3079

الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن

ملخص البحث :

هدف البحث إلى معرفة العلاقة بين العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية ، ومن أجل تحقيق تلك الأهداف تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لطبيعة الدراسة ، وتكونت عينة الدراسة من (540) طالبة تتراوح أعمارهم مابين (من 15 الى20 عام)، واستخدمت أدوات : مقياس الرضا عن الحياة من إعداد (الدسوقي، 1998) ، مقياس قلق المستقبل من إعداد (شقير، 2005)، وتوصلت البحث إلى عدة نتائج منها: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة و قلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية، أيضاً عدم وجود فروق في مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة ترجع لمتغير السن، وقد أوصت الدراسة ، بتفعيل دور المؤسسات الاجتماعية من خلال الرعاية والاهتمام بالطلبة بما يضمن رفع مستوى الرضا عن الحياة والحد من قلق المستقبل، أيضا ضرورة الاهتمام بالإرشاد التربوي للطالبات في المدارس الثانوية وتفعيل دور الاخصائية النفسية بالمدرسة للتخفيف من المشاكل التي تعاني منها الطالبات .

الكلمات المفتاحية : الرضا عن الحياة– قلق المستقبل– المرحلة الثانوية

المقدمة :

تُعَدّ مرحلة المراهقة من أكثر المراحل حساسيًة في الحياة الطبيعية للإنسان، حيث يتطور فيها النمو الجسدي والعقلي بشكلٍ كبير، وتحدث فيها تغيرات عِدة من الناحية الاجتماعية والجسمية والانفعالية ، وتتطلب هذه المرحلة اهتمامًا خاصًّا إضافةً للتوجيه والتعاطف مع مشاعر المراهق، لما فيها من أهمية بالغة في تكوين الشخصية، والتوجهات، والقدرات العقلية، ليصبحوا بعدها أشخاصًا عُقلاء يُساعدون في نهضة المجتمعات، كما أنّها تتطلب طريقًة ممنهجة للتعامل، وذلك لتجنب حدوث أيّة اضطرابات عقليّة أو جسديّة فيما بعد.

وتشكل فئة طلاب المرحلة الثانوية الذين هم شباب المستقبل مورد اقتصادي وثروة منتجة حيث أنهم يحملون خصائص القوة الاجتماعية متى تم استغلال عناصرهذه القوة بالشكل الصحيح، فعادة ما تعكس هذه الفئة مختلف أشكال الاستمرارية والميزات الإيجابية لمستقبل المجتمع،و هذه الفئة من الطلاب الدارسين فى المرحلة الثانوية ، الذين يتلقوا تكويناً وتأهيلاً أكاديمياً متخصص أثناء فترة دراستهم ، حيث أنهم يحصلون على مستوى علمي يستطيعون من خلاله تحديد شكل حياتهم المستقبلية ، وتواجه هذه الفئة خاصة الطالبات العديد من المشكلات فى حياتهم نتيجة الخوف والقلق على مستقبلهم والذي يتطلب من هم التكيف مع البيئة المحيطة بهم ، فالتكيف مع مشكلات الحياة التي تواجه تلك الطالبات ، له دور مهم في تحقيق السعادة والشعور بالرضا عن حياتهم حيث يبين (الدسوقي ، 1998) ، «أن الرضا عن الحياة علامة هامة تدل على مدى تمتع الإنسان بالصحة النفسية» ولعلم النفس السبق في فهم وتحديد متغيرات وأبعاد الحياة والرضا عنها، لاسيما وأن هذا الأخير عبارة عن تعبير إدراكي ذاتي للحياة التي يعيشها الفرد , فالحياة بالنسبة للإنسان ما يدركه منها، فالخبرات التي تتكون نتيجة أحداث غير سارة بوصفها أحداثاً صادمة تشعرنا بعدم التوازن ، وبالطبع يتولد القلق والخوف لدى الفرد ، فيرى المستقبل بصورة مؤلمة حادة ، أما الخبرات السارة فتولد لدى الفرد أحاسيس الغبطة والنشوة والسرور فيرى الأحداث المستقبلية بوجه مشرق متفائل ، ومن ثم نحن نرى الأحداث المستقبلية بالاعتماد على الأحداث والخبرات التي تعرضنا لها في السابق بوصفها أحداث نتنبأ بها للمستقبل ، ولأننا نعيش في عصر محفوف بالأزمات والأحداث الضاغطة ، على الرغم من التطور التقني المذهل ، إلا أنه عصر مفعم بالاضطرابات ، والتي من بينها القلق الذي يتولد عنه الاكتئاب والقلق المستقبلي وغيرها ، فقلق المستقبل وما يحمله من مفاجئات وتغيرات تتخطى قدرة الفرد على التكيف معها وهذا ما يجعل التوتر النفسي سبباً شديداً ومن ثم تكون استجابته متطرفة في محاولة منه للتوقع بعيداً عن هذه التغيرات المتلاحقة (الطيب، ١٩٩٣) .

ويمكن التغلب على تلك الاضطرابات والخوف من المستقبل بالشعور بالرضا عن الحياة حيث أن ذلك الشعور يكتسب أهمية كبيرة في أهم مرحلة من مراحل حياة الأفراد وهي مرحلة المراهقة ويعود ذلك بأن الشعور يؤثر ويتأثر بعمل الفرد ونجاحه، ولتحقيق الذات الذي يفترض أن تدعم استقلالية الراشد الطموح الراغب في

تحقيق الأحلام التي راودته ويتم التخطيط لإنجازها، فالتحديات التي نشهدها في عصر العولمة والتغيرات السريعة والمتلاحقة من إغراءات والتفتح نحو العالم الآخر كل هذا من أجل الفوز بفرصة عمل ممتازة لتحقيق رغباته وطموحاته والتفوق الاجتماعي.

إن عدم الرضا عن الحياة هو ناتج مجموعة من الأسباب منها : عجز الفرد في الوقت الحاضر مما يعطيه شعوراً بعدم الرضا عن حياته ، وكذلك الأماني التي لا تتناسب مع حجم امكانياته ، فيشعر بالعجز الذي يولد لديه مشاعر الخيبة واليأس والإحباط ، بالإضافة الى تعدد الظواهر المتباينة والمثيرة لمشاعر الحيرة والاضطراب والتي تبعث لدى البعض الإحساس بالحرمان فيفقد الانسان معنى حياته والهدف من عيشه فيها ، ومن ثم يشعر بعدم الرضا .

وبذلك يكون الرضا عن الحياة علامة هامة تدل على مدى تمتع الإنسان بالصحة النفسية السليمة ، إذ أن الرضا عن الحياة يعني حماسة الفرد لها والإقبال عليها ، والرغبة الحقيقية في أن يعيشها بسلام . فالرضا عن الحياة يتضمن صفات متنوعة : كالتفاؤل ، وتوقع الخير ، والاستبشار ، والرضا عن الواقع ، وتقبل النفس واحترامها ، والاستقلال المعرفي والوجداني ، فإذا تحققت هذه الصفات لدى الإنسان ، فإنه عندئذ يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر ، وخاصة أن السعادة ترتبط ارتباط وثيق بالرضا عن الحياة (Lu,1999).

مشكلة البحث وتساؤلاته :

إن الانسان كائن بيولجي نفسي واجتماعي يتمتع بالصحة النفسية كلما استطاع أن يتوافق مع البيئة الطبيعية والإجتماعية ، لكن التغيرات الجذرية فى مختلف نواحي الحياة تنعكس على المفردات اليومية لحياة الفرد كلها وأصبح من الضرورى أن يتوافق الإنسان ويتكيف مع متطلبات الحياة الجديدة والمعقدة وإلا سوف يعيش تحت تأثيرات اجتماعية وثقافية واقتصادية وسياسية متسارعة ، تعمل هذه التغيرات على تعقيد الحياة التي يعيشها الإنسان وتدفعه للإنطواء والخوف من المستقبل. أي إن سوء التكيف الاجتماعي للشخصية هو حالة ظرفية قصيرة المدى نسبياً ، وهي نتيجة لتأثير عوامل مزعجة جديدة وغير اعتيادية قد يواجهها الفرد فى البيئة المحيطة به قد تدفع الفرد خاصة المراهق إلى عدم التوازن بين المتطلبات البيئية والنشاط العقلي. مما يؤدي الى عدم الرضا عن الظروف المحيطة به والذي يسبب للفرد الخوف مما قد يواجهه فى المستقبل كل هذا بالطبع يؤدي الى زيادة الضغوط لدى الفرد ، ويظهر قلق المستقبل من خلال الإدراك الخاطئ للأحداث المستقبلية، وانخفاض فعالية الفرد فى التكيف مع المشكلات والأحداث التى تعترضه وهذا مايعرضه الى حالة عدم الرضا وعدم تقبل الظروف المحيطة به والسخط على كل من حوله ، وحيث أن الطالب في المرحلة الثانوية يواجه تحديات كثيرة مثل الضغوط الدراسية ، تحديد مستقبل الطالب ، أيضا تحديات التكيف العاطفي ، أيضا تحديات التكيف المهني ،(ماذا يفعل الطالب بعد التخرج وأمامه الاف من العاطلين) كل هذه التحديات وغيرها من المشكلات الاقتصادية والأسرية والاجتماعية تبعث في كثير من الأحيان الى الإحساس بالتوتر والضيق والقلق (بدر، 1999).

Print ISSN: 2974 - 3060
Online ISSN: 2974 – 3079

وحيث أن شعور الرضا عن الحياة يعد أحد مقومات السعادة ونوع من التأمل والتدبر والتقدير ، ويقابل هذا الرضا السخط أو عدم الرضا الذي يعكر صفو الحياة والذي يعد السمة الذي يتصف بها هذا العصر وبسببه يصبح الانسان أسير الهموم والمشاكل .

ومن خلال احتكاك الباحثة بطالبات المرحلة الثانوية لاحظت أن هذه الشريحة من الشابات لديهن شعور بعدم الرضاعن الحياة نتيجة الأوضاع الحالية التي يعتقدن أنهن سوف يعانين منها مستقبلا والمتمثلة في قلة الوظائف وندرتها، وما يصاحب ذلك الأمر من قلق وبعض من أعراض الاكتئاب النفسي.

ومن خلال ماسبق تتمثل مشكلة البحث الحالي في الأسئلة الآتية:

1. هل توجد علاقة بين مستوى الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية في محافظة حفر الباطن.
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة ترجع إلى اختلاف المتغيرات الديموغرافية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن المتمثلة في (العمر – المرحلة الدراسية)؟.
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل ترجع إلى اختلاف المتغيرات الديموغرافية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن المتمثلة في (العمر – المرحلة الدراسية)؟.

فروض البحث:

1. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية .
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية ترجع إلى متغير العمر .
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية ترجع إلى متغير الصف .
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية ترجع إلى متغير العمر .
5. لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية ترجع إلى متغير الصف

أهداف البحث:

1. التعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية.
2. التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية .
3. التعرف على طبيعة العلاقة بين مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن وقلق المستقبل لديهم .
4. التعرف على أثر الفروق الفردية في درجة الرضا عن الحياة لدى طلبات المرحلة الثانوية بإختلاف متغيراتهم الديموغرافية .

5. التعرف على الفروق الفردية في درجة قلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بإختلاف متغيراتهم الشخصية .

أهمية البحث

الأهمية النظرية :

- يستمد هذا البحث أهميته من أهمية الشريحة العمرية التي يستهدفه ، وهي طالبات المرحلة الثانوية باعتبارهم أكثر تأثراً بأحداث الحياة الضاغطة.وتبين مراجعة الدراسات العربية والأجنبية أنها تناولت متغيرات البحث الحالي (طالبات المرحلة الثانوية ، الرضا عن الحياة ، قلق المستقبل) إما كمتغير منفرد في علاقته ببعض المتغيرات الديموجرافية (النوع ، التخصص ، المستوى الدراسي) أو في علاقته بمتغيرات أخرى إيجابية أو سلبية ، ولم تعثر الباحثة في حدود إطلاعها– على دراسة جمعت بين المتغيرات الثلاثة بنفس الترتيب .
- إثراء المكتبات العربية بدراسة تهتم بطلاب المرحلة الثانوية والمشكلات التى تواجههم ومن أهمها العلاقة بين العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية في محافظة حفر الباطن.

الأهمية التطبيقية :

- فتح المجال لعمل دراسات حول الرضا عن الحياة ، وقلق المستقبل لكافة الفئات العمرية بإعتبارها من أهم المتغيرات الانفعالية .
- تقديم توصيات للمعنيين بالصحة النفسية لتضمين موضوعات علم النفس الإيجابي ضمن مقرر الصحة النفسية والإرشاد النفسي كالرضا عن الحياة ، وجودة الحياة ، والتفاؤل .
- الاستفادة من النتائج التي يتمخض عنها البحث في إعداد برامج إرشادية لخفض قلق المستقبل ، ورفع مستوى الرضا عن الحياة لطالبات المرحلة الثانوية، وتوظيفها لرفع كفاءتهم في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة .

المفاهيم الإجرائية للبحث:

1) **الرضا عن الحياة** : هو حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكياته واستجاباته وتتمثل في الطمأنينة والاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي والسعادة والقناعة (عيسى، 2013).
2) **يعرف الرضا عن الحياة إجرائياً** :في هذه الدراسة بأنه مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالبات التى يتم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة عليهم المستخدم في هذه الدراسة .

3) **الرضاعن الحياة من منظور إسلامي** :

الرضا عن الحياة لغة : ضد السخط ، والسخط من صفات القلب ، وصفات الأفعال أدنى رتبة من صفات الذات ، وقد رضي يرضى رضاً ورِضواناً ورُضواناً .(لسان العرب)

وجاء في القاموس المحيط : رضي عنه ، وعليه يرضى رضاً ورضواناً ، ومرضاة : ضد سخط فهو راضي من رضاه ، ورضي من أرضياء ورُضاة ، وأرضاهُ : أعطاهُ مايرضيه . واسترضاه وترضاه: طلب رضاهُ .

Print ISSN: 2974 - 3060
Online ISSN: 2974 – 3079

الرضا عن الحياة اصطلاحاً :قال الجنيد : الرضا ترك الإختيار ،قال الحارث المحاسبي : الرضا سكون القلب تحت جريان الحكم.قال ابن عطاء : الرضا نظر القلب إلى قديم اختيار الله للعبد فإنه اختار له الأفضل. قال الجرجاني : الرضا سرور القلب بمُر القضاء.

4) **قلق المستقبل** هو :الشعور بعدم الإرتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس (المشيخي، 2009).

5) **التعريف الاجرائي لقلق المستقبل** : هو مجموع الدرجات التي يتحصل عليها طالبات المرحلة الثانوية التى يتم تطبيق مقياس قلق المستقبل المستخدم في هذه الدراسة .

6) **المرحلة الثانوية** : هو في معظم البلدان المرحلة في سلسلة التعليم المسؤولة عن تنمية الشباب خلال فترة مراهقتهم، وهي أسرع مرحلة في نموهم البدني والعقلي والعاطفي. وعلى هذا المستوى التعليمي ذاته، ولا سيما في دورته الأولى، حيث تترسخ القيم والمواقف التي تتشكل في المدارس الابتدائية إلى جانب اكتساب المعارف والمهارات(اليونسكو، 2005)

7) **التعريف الإجرائي للمرحلة الثانوية** : هي تلك المرحلة التي تدرس بها الطالبات والذي سوف يتم تطبيق أدوات الدراسة المستخدمة عليهن.

8) **محافظة حفر الباطن** : واختصارها الحفر هي مدينة سعودية والعاصمة الإدارية لمحافظة حفر الباطن ، تقع في شمال شرق السعودية وتعتبر إحدى محافظات المنطقة الشرقية تبلغ مساحتها 144 كلم وتبعد عن العاصمة الرياض 500 كم . تقع ضمن حدودها مدينة الملك خالد العسكرية والتي أضافت لها أهمية عسكرية والتي تبعد عنها 70 كم جنوباً (الهيئة العامة للإحصاء، 2017).

حدود البحث :

- **حدود زمانية** : تم إجراء البحث النظري والميداني فى العام الدراسى 1443هـ / 2022م
- **حدود مكانية** : تم تطبيق هذا البحث على طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن في المملكة العربية السعودية.
- **حدود بشرية** :طالبات المرحلة الثانوية في مدارس (ث5 ، ث15 ، ث20 ،ث 16، ث1)
- **حدود موضوعية** : يهتم البحث بالتعرف على مستوى الرضا عن الحياة ومستوى قلق المستقبل والعلاقة بينهما لدى طالبات المرحلة الثانوية فى محافظة حفر الباطن .

الإطار النظري للبحث

المحور الأول:الرضا عن الحياة

الرضا عن الحياة هو رضا الفرد بقدر ما قد تزود به من الإمكانيات العقلية ، و المعرفية ، وإمكانية أن يؤدي هذا الرضا إلى حل الصراعات الداخلية ، وإحداث تغيير يمكن من خلاله إدراك واقعي للحياة التي يعيشها ، ويتحقق هذا الرضا بحيث لا يقوم على الإستسلام والخضوع (الدسوقي، 1998).

وتعرف بسيوني الرضا عن الحياة بأنه تقدير عام لنوعية حياة الفرد حسب المعايير التي انتقاها لنفسه ، والرضا عن الحياة تعني قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه والتي تؤثر في سعادته (بسيوني، 2011) .

والرضا عن النفس هو أحد مصادر السعادة ، وأن مستوى الرضا عن الحياة ينعكس إيجاباً على تصرفات الفرد وسلوكه . والرضا عن الحياة شعور الفرد ، وتقديراته المعرفية لجودة حياته والذي ربما تعكس تقديره العام للنواحي الحياتية خاصةفيمايتعلق بذاته وأسرته ، ومجتمعه(شعبان، 2013).

أبعاد الرضا عن الحياة : السعادة ، الرضا عن العلاقات الاجتماعية ،التقدير الاجتماعي ،الطمأنينة ،الرضا عن الحياة الاقتصادية ،الرضا عن الحياة الصحية ،الرضا عن الأحوال والأمور الدينية .

أ- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة :

1- نظرية التحليل النفسي (S.Freud)

يعتبر العلاج التحليلي واحداً من أقدم النظريات في الإرشاد وعلم النفس . توسع من أوروبا إلى الولايات المتحدة ، وضعت للعلاج التحليلي مفاهيم معقدة ومتعددة الأوجه للعقل البشري ، وخلق تأثير على الممارسة السريرية والنظرية الأكاديمية . وقد جاء التحليل النفسي من تجارب فرويد المبكرة مع التنويم المغناطيسي ، وهو ما سمح للعملاء للكشف عن مشاعرهم الداخلية وأفكارهم . ينظر فرويد (Freud) إلى الطبيعة الإنسانية نظرة متشائمة محدودة ، ويرى أن الناس كائنات بيولوجية ، دافعهم الأساسي هو إشباع الحاجات الجسمية بشكل عام ، والإنسان مخلوق موجه نحو اللذة ، فهو محكوم بقوى غير منطقية مثل : حوافز اللاشعور ، والحاجات البيولوجية ، والغريزة ، والدوافع ، وتسير حياته غريزة العدوان ، فهو مدفوع بالشر من داخله (الخطيب، 2009).

ويظهر الرضا عن الحياة عندما تستطيع الأنا التوفيق وتحقيق التوازن بين متطلبات الهو والأنا الأعلى بإعتبار أنها كمبيوتر الشخصية ، وعندما يظهر عدم الرضا عن الحياة فهذا يدل على عجز الأنا في تحقيق التوازن بين متطلبات الهو والأنا الأعلى ورغبة أحدهما السيطرة على الآخر .

2- النظرية السلوكية (Behavior theory)

وقد فسرت النظرية السلوكية الاضطرابات النفسية ، والمشكلات السلوكية ، ما هي إلا عادات متعلمة خاطئة ، أو سلوكيات غير متكيفة ، يحتفظ بها الفرد لفاعليتها كوسيلة دفاعية لتجنب مواقف غير مرغوبة ، أو ليقلل من قلقه وتوتراته ، مما يجعلها ترتبط شرطياً بالموقف الذي أدى إليه (الزعبي، 2004) .

إن الشخصية السوية المحبة للحياة في نظر السلوكيين رهن بتعلم عادات صحيحة وسليمة ، وتتجنب اكتساب عادات سلوكية غير صحيحة ، وتتحدد الصحة والسلامة بناء على المعايير الاجتماعية السائدة بالفرد ، وبذلك فإن مظاهر الشخصية السوية عند السلوكيين هي أن يأتي الفرد بالسلوك المناسب في كل موقف بحسب ما تحدده الثقافة التي يعيش في ظلها (الخطيب، 2009).

3- نظرية الجشطالت (Gestalt theory)

وينظر الجشتالتيون الى الرضا عن الحياة من خلال :

1. المضمون السيكولوجي: حيث يفترض أن ثمة صراع بين إقدام الفرد على الاتصال بالبيئة لإشباع حاجاته وبين إحجامه عن إتمام وإنجاز هذا الاتصال لأسباب اجتماعية واعية أو اشتراطية .
2. المضمون الفسيولوجي: ويعرف باسم معدل الرضا ويكون ظاهره في ضيق التنفس ونقص الأكسجين .
3. المضمون المعرفي: حيث أن ترقب العواقب الوخيمة لأفعالنا يشكل المضمون المعرفي للسخط على الحياة ، أي أن عدم الرضا عن الحياة لا يدور حول ما سوف يفعله الفرد وانما يدور حول العقاب المنتظر في المستقبل، ومن ثم يعيش الشخص حالة من القلق فى فجوة تفصل بين الحاضر والمستقبل ولا تتسلسل الأحداث في حياته بشكل سليم (الزيود، 2008) .

4- نظرية السمات والعوامل :

تهدف هذه السمات إلى تصنيف الفرد من خلال توضيح المكونات المحتملة للظواهر ، وتفسيره النفسي وتسمى القدرة ، وتحليل هذه السمات بأسلوب إحصائي يهدف إلى تحديد القدرات الأولية للسلوك في النشاط العقلي والعلاقة القائمة بين تلك القدرات وما سوف يقدم عليه الفرد من حالة الرضا أو السخط على الحياة (زهران، 1977).

ب- أبعاد الرضا عن الحياة :

1. الموضوعية : وتشمل هذه الفئة الجوانب الاجتماعية لحياة الأفراد والتي يوفرها المجتمع من مستلزمات مادية.
2. الذاتية : ويقصد بها مدى الرضا الشخصي بالحياة ، وشعور الفرد بجودة الحياة .
3. الوجودية : وتمثل الحد المثالي لإشباع حاجات الفرد ، واستطاعته العيش بتوافق روحي ونفسي مع ذاته ومع مجتمعه (خضر، 2008) .

المحور الثاني : قلق المستقبل

أ- تعريف القلق :

هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطير فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحبها خوف غامض ، وأعراض نفسية جسيمة ويكون المريض وكأن لسان حاله يقول : شاعر بمصيبة قادمة ، ورغم أن القلق غالبا ما

يكون عرضاً لبعض الاضطرابات النفسية إلا أن حالة القلق قد تغلب فتصبح هي نفسها اضطراباً نفسياً أساسياً (زهران، 2005) .

ويعرف القلق في معجم أكسفورد (1989) على أنه إحساس مزعج في العقل ينشأ من الخوف وعدم التأكد من المستقبل .

آثار قلق المستقبل :

- الشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل والجمود وقلة المرونة والاعتماد على الآخرين .
- عدم تحقيق الذات ، واضطرابات متعددة الأشكال وإنحراف وإختلال ثقة الفرد بنفسه.
- الشعور بالتوتر والإنزعاج وإضطرابات النوم والتركيز والتفكير ، وسوء إدراك الأحداث والإنطواء على النفس والشعور بالوحدة،والاغتراب .
- العرضة للإنهيار العقلي والبدني .
- الهروب من الماضي والحاضر والتشاؤم والتعنت وإستخدام صلابة الرأي في معظم المواقف .

جـ- النظريات المفسرة لقلق المستقبل :

1) **نظرية التحليل النفسي**

يعتبر فرويد Freud رائد مدرسة التحليل النفسي من أوائل من تحدثوا عن القلق في علم النفس ، حيث افترض أن منشأ كل قلق هو صدمة الولادة والتي تعد أول تجربة للفرد مع الخوف والقلق ، ومن هذه التجربة تخلق أنماط ردود الفعل وحالات الشعور التي ستحدث عندما يتعرض الفرد لخطر في المستقبل إذا عجز عن التغلب على قلقه ، وعندما يكون في خطر استحواذ القلق عليه ، وفي تطور لاحق لنظرية فرويد أشار إلى أن القلق يعبر عن رد فعل لخطر غريزي يشعر أمامه الفرد بالعجز ، ويؤكد فرويد على أن حالة الخطر التي تسبب القلق ، هي شعور الفرد بالتنبؤ الزائد ، واعتقاده بعجزه عن القيام بالإستجابة المناسبة ويمكن القول أن فرويد أرجع قلق المستقبل لخبرات الطفولة ، إضافة إلى ربطه له بالواقع حيث يبدأ الفرد بتعميم القلق في المواقف المتشابهة عن طريق توقع الخطر الذي يسبب قلق نحو المستقبل لدى الفرد (مضني، 2012) .

2) **النظرية السلوكية**

يعد القلق وفق هذه النظرية سلوكاً متعلماً من البيئة التي يعيش وسطها الفرد تحت شروط التدعيم الايجابي أو التدعيم السلبي ، وهي وجهة نظر مخالفة تماماً لوجهة نظر التحليل النفسي ، فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية ، بل يفسرون القلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي ، وهو ارتباط منبه جديد بالمنبه الأصلي ويصبح هذا المثير الجديد قادرة على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمنبه الأصلي. (المحتسب، 2017).

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

3) **نظرية التناشز المعرفي**

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

واستناداً إلى رأيه هذا فقلق المستقبل يستثار بفعل التناقض الحاصل في مدركات الفرد أو في الجوانب المعرفية لديه وبذلك فإن الفرد الذي يتمتع بمؤهلات معينة سيضع لنفسه مكانة تنسجم مع طبيعة مؤهلاته (العناني، 2008).

الدراسات السابقة

1- الدراسات التي تناولت المتغير الأول : الرضا عن الحياة .

دراسة بسيوني(2011) : التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالانجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة . وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم ومتغيري الانجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة وتبين وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجات الطالبات على مقياس التشاؤم ودرجاتهن على مقياس الرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمي ، كما أكدت دراسة خوج (2011) معنى الحياة وعلاقته بالرضا عنها لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية . وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين معنى الحياة ومستوى الرضا عنها لدى طالبات جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية وأظهرت النتائج بأن هناك علاقة موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس معنى الحياة ومقياس الرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة

وقام المالكي (2011) بدراسة عن فاعلية الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والإجتماعية . وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين فعاليات الأنا كما افترضها ايركسون وبين الرضا عن الحياة على عينة من السعوديات العاملات والغير عاملات. وكانت أهم النتائج أن هناك علاقة ارتباطية قوية دالة بين درجات الفاعليات مع بعضها البعض وبين الدرجة الكلية للفعاليات ، كما تبين وجود علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية لفعاليات الأنا والدرجة الكلية للرضا عن الحياة . وأظهرت النتائج أن هناك فروقاً جوهرية في درجة الرضا عن الحياة لدى السعوديات عينة الدراسة تبعاً لمتغير المستوى التعليمي ، اختلاف المهنة للعاملات ، الحالة الاجتماعية لصالح العازبات .

كما أثبتت دراسة ابن عمر (2018) الرضا عن الحياة لدى أباء وأمهات ذوي الإعاقة الذهنية بالمسيلة , هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى آباء وأمهات ذوي الإعاقة الذهنية ، ولتحقيق هدف الدراسة اعتمد الباحث على المنهج الوصفي من خلال تطبيق أداة الدراسة والمتمثلة في مقياس قدور (2013) على عينة قدرة ب 130 أب وأم لذوي الإعاقة الذهنية ، وبعد معالجة البيانات إحصائياً بإستخدام الوسائل الإحصائية التالية واستخدام اختبار (T – Test) لعينة واحدة و اختبار (T – Test) لعينتين ، وقد توصلت الدراسة الى أن مستوى الرضا عن الحياة لدى آباء وأمهات ذوي الاعاقة الذهنية مرتفع ، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة ترجع الى متغير الجنس.

الدراسات التي تناولت المتغير الثاني : قلق المستقبل .

ومن الدراسات دراسة حسين (2014) قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي. هدفت الدراسة الى التعرف على آثار العنوسة وإنعكاساتها على الصحة النفسية للفتاة ولاسيما ظهور قلق المستقبل و مدى تأثير هذا الأخير على توافقها النفسي و ذلك في ضوء متغيرات السن ، الوضعية المهنية و المستوى التعليمي وتم التوصل الى أن مستوى قلق المستقبل لدى الفتاة العانس مرتفع مع وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الفتيات العوانس على مقياس قلق المستقيل وفقاً لمتغير السن مع وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الفتيات العوانس على مقياس قلق المستقبل وفقا لمتغير الوضعية المهنية .

وقد هدفت دراسة Morro (2014) إلى الكشف عن العلاقة بين القلق ومنظور الوقت المستقبلي لدى طلاب الكليات، ودراسة اضطرابات القلق العمومية الأولية واضطرابات القلق العمومية الثانوية واضطرابات القلق الأخرى .وتوصلت الدراسة إلى أن مرضى اضطرابات القلق غير العمومية مهتمين أكثر بالمستقبل من غيرهم، كما أن ذوي إضطرابات القلق غير العمومية كانوا أكثر اهتماماً بقلق المستقبل من ذوي إضطرابات القلق الثانوية .

و قامت مريم (٢٠١٦) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الإغتراب النفسي وكل من الأمن النفسي وقلق المستقبل وأساليب مواجهة الضغوط ، وتكونت العينة من (300) طالباً وطالبة من طلاب جامعة المنصورة ، وقد استخدمت مقياس الاغتراب النفسي من إعداد(باظة, ٢٠٠٤) ومقياس الأمن النفسي من (إعداد الباحثة) ومقياس قلق المستقبل من إعداد (زينب شقير، ٢٠٠٥) ومقياس أساليب مواجهة الضغوط من (إعداد الباحثة) كأدوات للدراسة ، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين الاغتراب النفسي وقلق المستقبل ، كما أوضحت الدراسة بأنه يمكن التنبؤ بالإغتراب النفسي من خلال الأمن النفسي وقلق المستقبل ، كما قام عابد (٢٠١٥) بدراسة هدفت لمعرفة العلاقة بين قلق المستقبل وكلاً من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة غزة . وبلغت عينة الدراسة (٢٢٠) طالباً من طلبة الثانوية العامة ، واستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل ومقياس فاعلية الذات ومقياس مستوى الطموح من إعداد الباحث وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة احصائياً بين قلق المستقبل وكلاً من فاعلية الذات ومستوى

الطموح لدى عينة الدراسة . وقد أثبتت دراسة حمدان وآخرون(2020) قلق المستقبل وعلاقته بالتكيف النفسي لدى عينة من المتأخرات عن الزواج في عمان . هدفت هذه الدراسة للتعرف على مستوى قلق المستقبل والتكيف النفسي ، وعلاقتهما لدى الإناث المتأخرات عن الزواج في عمان ، ولتحقيق ذلك الهدف تم الإعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي على عينة تكونت من (200) متأخرة عن الزواج ضمن الفئة العمرية (30-54) سنة،خلال العام 2018م ، فقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية ، وقد تم قياس أداء عينة على مقياس قلق المستقبل ، ومقياس التكيف النفسي ، وأظهرت النتائج أن هناك مستوى متوسط من قلق المستقبل لدى الإناث المتأخرات عن الزواج ، كما أن هنالك مستوى متوسط من التكيف لدى الفتيات المتأخرات عن الزواج مع وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل ، والتكيف النفسي لدى الإناث المتأخرات عن الزواج .

تعقيب عام على الدراسات السابقة :

قام عدد من الباحثين بدراسة مستوى الرضا عن الحياة ومستوي القلق من المستقبل لدى فئات مختلفة من الشباب ، وبالنظر إلى الدراسات السابقة نجد أنه يمكن استخلاص عدد من الملاحظات في ضوء العرض السابق.

1) وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والرضا عن الحياة.
2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة ترجع الى متغير الجنس.
3) أن معظم هذه الدراسات أكدت أهمية دراسة قلق المستقبل، كما أظهرت هذه الدراسات دور قلق المستقبل وأثره في مختلف جوانب حياة الفرد الحالية. كما أن هذه الدراسات تناولت قلق المستقبل من خلال العديد من الجوانب، ولدى عينات مختلفة.
4) ولقد تباينت الدراسات في أهدافها فمنها ما هدف للكشف عن قلق المستقبل من حيث مفهومه ومنها ما هدف إلى التعرف على العلاقة بين اختبار القدرات العامة و قلق المستقبل لدى طالب المرحلة الثانوية كدراسة (الغامدي،2014) .
5) لم يتح للباحثة الحصول على دراسات محلية أو عربية أو أجنبية تستهدف بشكل رئيسي دراسة الرضاعن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بنفس الترتيب وهو ما يميز الدراسة الحالية ويؤكد الحاجة إلى إجراء مزيد من الدراسات في الموضوع الحالي.
6) إختلفت الدراسات السابقة في الحدود المكانية والزمانية وبعض الإختلافات في الحدود الموضوعية لها.

إجراءات البحث

منهج البحث :

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي ،الباحثة اعتمدت على هذا المنهج للوصول إلى المعرفة الدقيقة والتفصيلية حول مشكلة البحث

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثانوية من مدارس الثانوية التابعة لإدارة تعليم محافظة حفرالباطن والبالغ عددهن (11011) طالبة في المدارس الحكومية التابعة للمحافظة.

عينة البحث :

قامت الباحث بإختيار عينة عشوائية بلغ عددها نحو (600) طالبة ، أُخذت من المدارس (ث1 ، ث5 ,ث15 ، ث16 ، ث20 ، ث25) وقامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة عليهم وتم استبعاد(60) طالبة بسبب عدم الإجابة على جميع فقرات المقياس لتصبح عدد الإستبانات الحقيقية والمجاب عنها بشكل كامل (540) إستبانة، وقد تم وصف عينة الدراسة من خلال الجدول التالي .

جدول رقم (1)

يوضح توزيع عينة الدراسة وفق بياناتهم الأولية

المتغير	التصنيف	العدد	النسبة
السن	أقل من 15 عام	20	%3.7
	من 15 الى 20	482	%89.2
	أكبر من 20	38	%7.03
المجموع		540	%100
المرحلة	الصف الأول	79	%14.62
	الصف الثاني	344	%63.70
	الصف الثالث	117	%21.66
المجموع		540	%100

أدوات البحث :

استعانت الباحثة بعدة أدوات ، بهدف التوصل إلى إجابات لتساؤلات الدراسة ، والتحقق من فروضها ، وكانت هذه الأدوات عبارة عن :

1. استبانة البيانات الشحصية : وكانت عبارة عن سؤالين وهي : العمر ، الصف .
2. **الرضا عن الحياة:** مقياس الرضا عن الحياة من إعداد (الدسوقي، 1998).

قامت الباحثة بالإطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغير الرضا عن الحياة ، وما يخص طالبات المرحلة الثانوية ، وقامت بتوزيع المقياس والتأكد من صدقه وثباته ، ووضوح فقراته ،والمقياس مكون من (30) فقرة موزعة على سبعة أبعاد والجدول التالي يصف لنا مقياس الرضا عن الحياة :

جدول رقم (2)

توزيع مقياس الرضا عن الحياة (مجدي الدسوقى ، 1998) على الأبعاد

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

لهذا المقياس خمسة بدائل هي (تنطبق تماما – تنطبق – بين بين – لا تنطبق – لا تنطبق أبداً) يقابلها التصحيح على التوالي (5 -4-3-2-1) الدرجة الدنيا للمقياس 30 درجة (درجة منخفضة من الرضا) والدرجة العليا للمقياس تقدر ب 150 درجة (درجة مرتفعة من الرضا).

صدق مقياس الرضا عن الحياة (Validity) :

صدق المقياس يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه (العساف، 1995) ، كما يقصد بالصدق : شمول الاستبانة لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية ثانية ، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها (عبيدات وآخرون, 2001) ، وقد قامت الباحثة بتقنين فقرات الاستبانة وذلك للتأكد من صدق أداة الدراسة ، وقد تم التأكد من صدق فقرات الإستبيان من خلال الصدق البناء لمقياس الرضا عن الحياة.

الصدق البناء لمقياس الرضا عن الحياة

يقصد بالصدق البناء أن تعبر محاور المقياس عن الدرجة الكلية للمقياس ، والصدق البناء يعكس درجة ملاءمة المجالات وقدرتها على قياس الدرجة الكلية ، ويتم التعرف على صدق المقياس البناء من خلال احتساب معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية ، والجدول التالي يبين لنا نتائج الصدق البناء للرضا عن الحياة

جدول (3)

نتائج الصدق البناء لمقياس الرضا عن الحياة

م	البيان	معامل الارتباط	قيمة (sig)	النتيجة
البعد الأول	مجال السعادة	0.719	0.000	**

البعد الثاني	مجال الرضا عن العلاقات الاجتماعية	0.743	0.000	**
البعد الثالث	مجال التقدير الاجتماعي	0.668	0.000	**
البعد الرابع	مجال الطمأنينة	0.754	0.000	**
البعد الخامس	مجال الرضا عن الحياة الاقتصادية	0.624	0.000	**
البعد السادس	مجال الرضا عن الحياة الصحية	0.616	0.000	**
البعد السابع	مجال الرضا عن الأمور الدينية	0.667	0.000	**

ثبات مقياس الرضا عن الحياة

طريقة معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha Coefficient) :

وتقوم هذه الطريقة على أساس احتساب معاملات ألفا كرونباخ لكل بُعد من أبعاد المقياس وللدرجة الكلية لفقراته ، والتعرف على معدلات الثبات ، والجدول التالي يبين لنا نتائج الثبات.

جدول (4)

وفقا لطريقة معاملات ألفا كرونباخ لمقياس الرضا عن الحياة ، وأبعاده

م	البيان	معامل الفا كرونباخ	معامل الثبات
البعد الأول	مجال السعادة	0.859	90.35
البعد الثاني	مجال الرضا عن العلاقات الاجتماعية	0.753	91.62
البعد الثالث	مجال التقدير الاجتماعي	0.858	90.55
البعد الرابع	مجال الطمأنينة	0.756	82.36
البعد الخامس	مجال الرضا عن الحياة الاقتصادية	0.705	83.56
البعد السادس	مجال الرضا عن الحياة الصحية	0.758	82.95
البعد السابع	مجال الرضا عن الأمور الدينية	0.859	91.25
الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة		0.824	91.07

من خلال الجدول رقم (4) يتبين لنا أن معاملات ألفا كرونباخ كانت مرتفعة لكل بعد من أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية لفقراته ، حيث تراوحت معاملات ألفا كرونباخ ما بين (0.859 – 0.753) ، وبلغ معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس 0.824 ، وهو معدل مرتفع يؤكد أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع ، كما نلاحظ أن معاملات الثبات كانت مرتفعة ، حيث بلغت قيمة معامل الثبات لجميع فقرات وأبعاد مقياس الرضا عن الحياة 91.07 ، وهي قيمة مرتفعة تؤكد أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع.

وقد تم تطبيق هذا المقياس بالمملكة العربية السعودية في دراسة "ريم سالم علي الكريديس " بعنوان قلق المستقبل وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن (2015).

3. **قلق المستقبل:** مقياس قلق المستقبل من إعداد شقير(2005) ، وقد تم تطبيق هذا المقياس بالمملكة العربية السعودية. في دراسة "سهى عمر الحارثي" بعنوان العلاقة بين الرضا عن الحياة وأساليب المعاملة الوالدية والمستوى الاقتصادي لدي طالبات كلية التربية بجامعة الطائف (2015).

الصدق البناء لمقياس قلق المستقبل

قامت الباحثة من خلال دراستها بتصميم محاور تعبر عن المقياس ويتم التعرف على صدق المقياس البناء من خلال إحتساب معاملات الإرتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية ، والجدول التالي يبين لنا نتائج الصدق البناء للرضا عن الحياة .

جدول (5)

نتائج الصدق البناء لمقياس قلق المستقبل

البعد	العبارات	مجموع البنود
التفكير السلبي تجاه المستقبل	0.853	92.21
النظرة السلبية للحياة	0.856	91.45
القلق من الأحداث الضاغطة	0.789	85.36
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	0.705	83.56
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	0.758	85.95
الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة	0.856	89.25

ثبات مقياس قلق المستقبل

طريقة معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha Coefficient) :

قامت الباحثة بإحتساب معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل ،ومعدل الثبات وفقاً لهذه الطريقة والنتائج كما بالجدول التالي .

جدول رقم (6)

يوضح معامل ثبات المقياس قلق المستقبل

البيان	معامل الفا كرونباخ	معامل الثبات
مقياس قلق المستقبل	0.857	92.49

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن معامل ألفا كرونباخ لمقياس قلق المستقبل بلغ 0.857، وعليه فإنقيمة معامل الثبات يساوي 92.49 وهي قيمة مرتفعة, تؤكد على أن مقياس قلق المستقبل يتمتع بثبات مرتفع.

أساليب التحليل الاحصائي:

إستعانت الباحثة بالمنهج الوصفي التحليلي ، وكانت أدوات الدراسة عبارة عن مقياس للرضا عن الحياة ومقياس لقلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم إستخدام برنامج (Microsoft Excel) لتفريغ البيانات وترميزها إلى الحاسب الآلي وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي ، أما بالنسبة لتحليل البيانات فتم استخدام برنامج رزمة التحليل الإحصائي المعروف باسم (Statistical Package for Social Science) (Spss) ، لإجراء بعض الاختبارات المناسبة .

الإجابة على تساؤلات الدراسة :

الإجابة على تساؤل الدراسة الرئيس : ما علاقة الرضا عن الحياة بقلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية ؟ وللإجابة على هذا التساؤل تم صياغة الفرضية التالية : يوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية .

جدول(7)

يوضح العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل

		الرضا عن الحياة	
الرضا عن الحياة	معامل الارتباط	0.377**	الارتباط دال عند (0.01)
	مستوى الدلالة	0.004	

من خلال الجدول نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة في قلق المستقبل ودرجاتهم في الرضا عن الحياة بلغ (0.37) وهي قيمة قوية وموجبة ، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α= 0.01) ومنه نستطيع القول بصحة الفرض القائل "توجد علاقة ارتباطية

ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة و قلق المستقبل" لدى طالبات المرحلة الثانوية ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99 % مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1 % .

ويمكن تفسير هذه النتيجة أن العلاقة بين كل من الرضا عن الحياة قلق المستقبل عكسية موجبة بمعنى أنه كلما زاد مستوى الرضا عن الحياة قل مستوى قلق المستقبل ، ويرجع هذا إلى الأفكار والحالة النفسية التي تراود الطالبات ، والتي تنعكس على حياتها من جمع النواحي ، حيث إن الأفكار الإيجابية ستنعكس بالإيجاب ، وأن إمتلاك الطالبات لميكانيزمات وحيل نفسية دفاعية يمكنها من تجاوز الأفكار السلبية ، إضافة إلى الوازع الديني لديهن واقتناعهن أن كل شيء مقدر ، والرضا بما قدره الله ، والشعور بالطمأنينة والرضا ، والرغبة في تحقيق طموحاتهن وأهدافهن ، وعدم الاهتمام بآراء الآخرين السلبية وتجاورها ، وامتلاك نظرة تأملية للمستقبل .ولقد اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات في وجود علاقة بين قلق المستقبل و المتغيرات الأخرى ولكن علاقة سلبية مثل دراسة (حمدان , ندى , نبيل ,والعدوان فاطمة عيد , 2020) والتي توصلت إلى وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والتكيف النفسي لدى الإناث المتأخرات عن الزواج .

2- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرض الثاني.

نصت الفرضية الثانية على :لاتوجد فروق في مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة ترجع لمتغير العمر ، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (F) تحليل التباين الأحادي ، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية :

جدول(8)

يوضح الفروق بين عينة الدراسة ترجع لمتغير السن فى مستوى الرضا عن الحياة

مصدر التباين		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	Fقيمة	مستوى الدلالة	القرار
الرضا عن الحياة	داخل المجموعات	344,062	2	172,03 1	0. 838	0. 438	غير دال
	ما بين المجموعات	11901,0 1	45	205,19 0			
	الكلي	12245,0 8	60				

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (F) أو ما يسمى بتحليل التباين الأحادي في الرضا عن الحياة والتي بلغت (0.838) ، نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) ،وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فروق في مستوى الرضا عن الحياة ترجع لمتغير العمر . ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 95 % مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5 % ،

ويعود هذا إلى تجانس هذه الفئة من حيث الوضع الإجتماعي ، كذلك تشابه الأفكار واتجاه موضوع الرضا عن الحياة والقناعة بما كتبه الله ، وأنهم لا يواجهون مشاكل نفسية أو ضغوطات حول هذا الموضوع .

2- **عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرض الثالث:**نصت الفرضية الثالثة على : لاتوجد فروق في مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة ترجع لمتغير الصف ، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الاحصائية (F)وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى ما يلي:

جدول(9)

يوضح الفروق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة ترجع لمتغير الصف

مصدر التباين		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	Fقيمة	مستوى الدلالة	القرار
الرضا عن الحياة	داخل المجموعات	176.803	2	88.401	0. 304	0. 739	غير دال
	ما بين المجموعات	16756.162	56	291.15			
	الكلي	125878,96 8	60				

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار " تحليل التباين الأحادي " في الرضا عن الحياة والتي بلغت (0.304) ، نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق لدى عينة الدراسة ترجع لمتغير الصف ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 95 % مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5 % .

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار " تحليل التباين الأحادي " في الرضا عن الحياة والتي بلغت (0.304) ، نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق لدى عينة الدراسة ترجع لمتغير الصف ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 95 % مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5 % .

تعكس هذه النتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة ترجع لمتغير العمر ، يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال تطابق الأفكار وتقارب الظروف المعيشية ،والعيش في نفس الظروف البيئية والإجتماعية ، وتبنيّ نفس وجهات النظر تقريباً حول الحياة ، وإمتلاك النظرة التفاؤلية والسليمة دائماً عبر مختلف المراحل العمرية.

4- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرض الرابع:

نصت الفرضية الرابعة على : توجد فروق في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة ترجع لمتغير العمر ،وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الاحصائية (F)وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى ما يلي :

جدول(10)

يوضح الفروق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى القلق من المستقبل

لدى عينة الدراسة ترجع لمتغير العمر

مصدر التباين		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	Fقيمة	مستوى الدلالة	القرار
القلق من المستقبل	داخل المجموعات	158.823	2	85.401	0. 354	0. 749	غير دال
	ما بين المجموعات	15654.162	56	294.15			
	الكلي	114877,96 8	60				

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار " تحليل التباين الأحادي " في قلق المستقبل والتي بلغت (0.354) ، نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق ، ومنه تم رفض فرضية البحث والقائلة بوجود فروق في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة ترجع لمتغير العمر ، ونسبةالتأكدمن هذه النتيجة هو 95%مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5 %.

تعكس هذه النتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة ترجع لمتغير العمر ، يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال التوافق الفكري بين عينة الدراسة ، والعيش في ظروف متشابهة إجتماعياً ومادياً ،وتوجه نحو المستقبل متقارب بين أفراد العينة.

5- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرض الخامس:

نصت الفرضية الخامسة على : لاتوجد فروق في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة ترجع لمتغير الصف ،وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الاحصائية (F)وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى ما يلي:

جدول(11)

يوضح الفروق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى القلق من المستقبل

لدى عينة الدراسة ترجع لمتغير الصف

مصدر التباين		مجموع المربعات	درجـــة الحرية	متوسط المربعات	Fقيمة	مستوى الدلالة	القرار
القلــق مــن المستقبل	داخل المجموعات	178.823	2	81.401	0. 401	0. 789	غير دال
	ما بين المجموعات	15587.142	56	265.15			
	الكلي	124876,96 6	60				

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار " تحليل التباين الأحادي " في قلق المستقبل والتي بلغت (0.401) ، نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق ، ومنه تم قبول فرضية البحث ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 95 % مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5 % .

تعكس هذه النتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة ترجع لمتغير الصف ، يمكن تفسير هذه النتيجة نظراً لتشابه الظروف والأوضاع المعيشية للطالبات ، ووجود نفس العوامل والتوجهات الوظيفية المستقبلية المتشابهة ، وتقارب الفرص الدراسية والأكاديمية في المنطقة.

تعقيب عام على نتائج الدراسة :

- حاولت الباحثة من خلال الدراسة الحالية الكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في محافظة حفر الباطن ، واستخدمت لأجل ذلك مقياس للرضا عن الحياة الذي ينقسم إلى سبعة محاور أساسية من إعداد مجدي الدسوقي (1998)، ومقياس قلق المستقبل من إعداد زينب شقير (2005) ، فتبين أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للرضا عن الحياة والدرجة الكلية لقلق المستقبل ولعل ذلك يرجع إلى أن الفئة المستهدفة مرت بتجارب وخبرات في حياتهم مختلفة ، بينما القلق من المستقبل يتأثر بالرضا عن الحياة كون القلق لديهم فطري ، وهذا نابع من طبيعة المجتمعات المسلمة ، التي تبقى راضية عن حياتها لأنها تعلم بأنه لا يصيب الإنسان إلى ما كتبه الله . وأظهرت النتائج أن هناك علاقة بين بعد الرضا عن الحياة والدرجة الكلية لقلق المستقبل في حين لم تظهر فروق بين مستوى الرضا عن الحياة يرجع لمتغير السن ، ولعل ذلك يرجع إلى طبيعة بعد السعادة فالسعادة الحاضرة تزيد من مستوى الرضا ، فيما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى الطالبات ترجع الى متغير الصف مما يدل على أن الفئة متقاربة ومتشابهة بخبرات الماضي . وخبرات الحاضر ، وتعيش في مستوى إقتصادي وإجتماعي وقيمي متقارب جداً ، فلم تظهر فروقاً جوهرية في رضاهم عن الحياة ، كما أنهم عاشوا لحظات الأمل ، والفرج ، والأمر مجتمعين . وعلى مستوى قلق المستقبل فلم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية ، ترجع لمتغير العمر أو الصف ، ولعل ذلك يرجع إلى أن الفئة

المستهدفة تعيش نفس الأوضاع ، ومرت بتجارب متشابهة منها الظروف الاجتماعية والاقتصادية المتشابهة، وهذ إنعكس على مستوى قلق المستقبل لدى الطالبات .

- وبناءً على ما سبق فإن النتائج التي حصلت عليها الباحثة غير متوقعة ، حيث كانت تعتقد بأن هناك مستوى متدني من الرضا عن الحياة لدى الطالبات ، وأن لديهن قلقاً من المستقبل خاصة اللواتي لديهم ظروف إقتصادية صعبة ، إلا أن فئة الطالبات أظهرت مستويات ونتائج غير ذلك ، وتفاجأت الباحثة بحجم التحدي ، والصمود في تقديرات العينة على مقياس الرضا عن الحياة وقلق المستقبل ، وهذا مردهُ إلى طبيعة الطالبات السعوديات بشكل عام ، وطبيعة هذه الفئة التي يكِنُ لها الجميع كل الإحترام ، فهن طالبات علم لأجل الوطن ، لديهن إصرار لإكمال مشوار دراستهن ، وإصراراً على مواصلة الحياة ، مؤمنات بقدر الله وقضاءه ، مقبلات على الحياة . كما أنهن يشعرنّ ويعيّنَ جيداً بأنه لافرق بين غني وفقير، قوي وضعيف فيما تقدمه بلادهن لهن ، وتساوي التقدير الإجتماعي الذي تتلقاه طالبات تلك المرحلة عزز في نفوسهن الإطمئنان وخفض مستوى قلق المستقبل لديهن.

نتائج الدراسة

من خلال ما توصلنا إليه بعد الدراسة ، والنتائج التي تم الحصول عليها بعد تطبيق أداة الدراسة على عينة الدراسة المتمثلة في طالبات المرحلة الثانوية ، تم التوصل إلى النتائج التالية :

1. وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة و قلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية .
2. عدم وجود فروق في مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة ترجع لمتغير العمر.
3. عدم وجود فروق في مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة ترجع لمتغير الصف.
4. عدم وجود فروق في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة ترجع لمتغير العمر .
5. عدم وجود فروق في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة ترجع لمتغير الصف .

توصيات الدراسة :

توصي الباحثة بإكمال مثل هذه الدراسات على هذه الفئة الغالية والهامة من المجتمع كما توصي الباحثة:

1. تفعيل دور المؤسسات الإجتماعية من خلال الرعاية والاهتمام بالطلبة بما يضمن رفع مستوى الرضا عن الحياة والحد من قلق المستقبل.
2. ضرورة الإهتمام بالإرشاد التربوي للطالبات في المدارس الثانوية وتفعيل دور الاخصائية النفسية بالمدرسة للتخفيف من المشاكل التي تعاني منها الطالبات .
3. عقد الدورات الإرشادية التي تسهم في تدريب الطالبات على مواجهة القلق الاقتصادي والأسري .
4. تأهيل الطالبات للمرحلة الجامعية كي يتمكنّ من التكيف على تلك المرحلة الجديدة في حياتهن.
5. تنمية الفهم الصحيح للدين بشكل سليم ومتوافق مع متغيرات العصر لدى الطالبات حتى يتمكن من مواجهة الأفكار المتطرفة أو السلبية تجاه مستقبلهم .

6. القيام بعمل دورات تثقفية لأهالي الطالبات لكيفية التعامل مع الطالبات وخاصة بعد إنتقالهم إلى المرحلة الجامعية ورضاهم عن إختيار الطالبة للتخصص .
7. العمل الجاد على توفير حياة كريمة لأهالي الطالبات الذين لديهم ظروف إقتصادية صعبة .
8. ضرورة إثراء المناهج السعودية بما يدعم جانب الرضا بقضاء الله والرضا عن الحياة وتخفيف حدة قلق المستقبل .
9. ضرورة مشاركة الطالبات في ندوات وورش عمل لإستخراج طاقتهن وشغل أوقات فراغهن ومعرفة توجههن والأمور التي تعين على الرضا عن الحياة وكذلك التي تسبب لهن قلق المستقبل.
10. ضرورة وضع برامج نفسية وإجتماعية للطالبات ، ومحاولة إيجاد برامج وإستراتيجيات تعزز صمودهن أمام ظروف ومشكلات الحياة .

أولاً: المراجع العربية

أبو قاعود، عبد الناصر.(2008). *تجربة التعذيب لدي الأسري الفلسطينيين وعلاقته بالتفكير الأخلاقي* [رسالة ماجستير, الجامعة الاسلامية], غزة, فلسطين.

بدر، إسماعيل إبراهيم.(1999). تخفيف قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، (6).

حمدان، ندي و العدوان، ندى نبيل و عيد، فاطمةّ. (2020). قلق المستقبل وعلاقته بالتكيف النفسي لدى عينة من المتأخرات عن الزواج في عمان. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*ّ، (28).

خضر، عبد الباسط متولي. (2008). *الإرشاد الأسري في عصر القلق والتفكك : الخلفية النظرية والدراسات السابقة*. دار الكتاب الحديث.

الخطيب، صالح أحمد. (2009). *الإرشاد النفسي في المدرسة – أسسه ونظرياته وتطبيقاته* (ط3). دار الكتاب الجامعي.

الدسوقي، مجدي محمد.(1998). *مقياس الرضا عن الحياة، كراسة الأسئلة والإجابة*. مكتبة النهضة المصرية.

الدسوقي، مجدي محمد.1998). دراسة أبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين وصغار السن. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 8(20).

الزعبي، أحمد محمد.(2004). *التوجيه والارشاد النفسي أسسه – نظراته – طرائقه –مجالاته – برامجه* (ط2). دار الفكر للنشر والتوزيع.

زهران، حامد عبد السلام.(2005). *الامراض النفسية وعلاجها* (ط4). عالم الكتب.

زهران، حامد عبدالسلام. (1977). *التوجيه والارشاد النفسي*. عالم الكتب.

الزيود، نادر فهمي. (2008). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي* (ط2). دار الفكر ناشرون وموزعون.

سعود، ناهد شريف. (2015). *قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم* [رسالة دكتوراه غير منشورة]، جامعة دمشق، سوريا .

شقير، زينب. (٢٠٠٥). *مقياس قلق المستقبل* (ط 1). مكتبة الانجلو المصرية.

الطيب، محمد عبد الظاهر. (1993). شبابنا وظاهرة التطرف. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، (6).

عمر، نور الهدى. (2018). الرضا عن الحياة لدى آباء وأمهات ذوي الإعاقة الذهنية. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، (32).

العناني، حنان عبد الحميد. (2008). *الصحة النفسية*. دار الفكر للطباعة والنشر.

العيسى، جابر محمد عبد هللا ورشوان، أحمد وعبده، ربيع.(2006). الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى الأطفال. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*، *12*(4).

العبادلة، نعيم عبد حمد و العكر، محمد عاطف محمد و المحتسب، عيسى محمد حسن.(2017). المرونة كمتغير وسيط بين قلق البطالة وجودة الحياة لدى الخريجين. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية و النفسية، *25*(3)، 172-189.

المشيخي، غالب محمد علي.(2009). *قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف* [رسالة دكتوراة ، جامعة أم القرى].

مضني، محمد علي. (٢٠١٢). *قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات*. مجلة دراسات تربوية ونفسية، (٧٥)، ٢٩٧.

المنجد، محمد صالح. *طرق النجاح في الحياة*. متاح على الموقع : https : //islamqa.info/ar / 22704

النابلسي، محمد أحمد.(1999). *سيكولوجية السياسة العربية، العرب والمستقبليات*. دار النهضة العربية.

مراجع أجنبية :

Abu Qaoud, A. (2008). Tajribat al-ta‘dhīb ladá al-usarī al-Filasṭīnīyīn wa-‘alāqatuhu bāltfkyr al-akhlāqī (The experience of torture among Palestinian prisoners and its relationship to moral thinking) [Unpublished master’s thesis]. Islamic University- Gaza.

Al-Abadla, N., Al-Aker, M., & Al-Muhtasib, I. (2017). Almrwnh kmtghyr wasīṭ bayna qalaq al-baṭālah wjwdh al-ḥayāh ladá al-khirrījīn (Agility as a mediator variable between the anxiety of unemployment and the quality of life among graduates). *Islamic University Journal for Educational and Psychological Studies, 25*(3), 172-189.

Al-Anani, H. (2008). *Al-ṣiḥḥah al-nafsīyah (Mental health)*. Dar Al-Fikr for Printing and Publishing.

Al-Desouki, M. (1998). *Miqyās al-riḍā ‘an al-ḥayāh, kurrāsah al-as’ilah wa-al-ijābah (Life satisfaction scale: Questions and answers handbook)*. Alnahda Almisriah.

Al-Desouki, M. 1998). Dirāsah ab‘ād al-riḍā ‘an al-ḥayāh wa-‘alāqatuhā b‘dd min al-mutaghayyirāt al-nafsīyah ladá ‘ayyinah min al-Rāshidīn wṣghār al-sinn (Studying the domains of life satisfaction and their relationship to some psychological variables in a sample of adults and young people). *Egyptian Journal of Psychological Studies, 8*(20).

Al-Issa, J., Rashwan, A., & Abdo, R. (2006). Al-dhakā’ al-wijdānī wa-ta’thīruhu ‘alá al-tawāfuq wa-al-riḍā ‘an al-ḥayāh wa-al-injāz al-akādīmī ladá al-aṭfāl (Emotional intelligence and its impact on adjustment, life satisfaction, and academic achievement among children). *Journal of Educational and Social Studies, 12*(4).

Al-Khatib, S. (2009). *Al-Irshād al-nafsī fī al-madrasah– ususuhu wa-naẓarīyātihi wa-taṭbīqātuhu (Psychological counseling in schools- Principles, theories and applications)* (3rd ed.). Dar Alkitab Aljami.

Al-Munajjid, M. (n.d.). *Ṭuruq al-najāḥ fī al-ḥayāh (Life success methods)*. https: //islamqa.info/ar/2704.

Al-Mashikhi, G. (2009). *Qalaq al-mustaqbal wa-‘alāqatuhu bi-kull min fā‘ilīyat al-dhāt wa-mustawá al-ṭumūḥ ladá ‘ayyinah min ṭullāb Jāmi‘at al-Ṭā’if (Future anxiety and its relationship to self-efficacy and aspiration level of a sample of Al-Taif University students)* [Unpublished doctoral dissertation]. Umm Al-Qura University.

Al-Nabulsi, M. (1999). *Saykūlūjīyat al-siyāsah al-‘Arabīyah, al-‘Arab wa-al-mustaqbalīyāt (Psychology of Arab politics: Arabs and future)*. Dar Al Nahda AlArabia.

Al-Tayeb, M. (1993). Shabābunā wa-ẓāhirat al-taṭarruf (Our youth and extremism). *Egyptian Journal of Psychological Studies*, (6).

Al-Zayoud, N. (2008). *Naẓarīyāt al-Irshād wa-al-‘ilāj al-nafsī (Theories of counseling and psychotherapy)* (2nd ed.). Dar Al Fikr.

Al-Zoubi, A. (2004). Al-tawjīh wa-al-Irshād al-nafsī ususuhu – naẓarātihi-ṭarā’iquh – majālātuh – brāmjh (Guidance and counseling: Foundations- theories- methods- fields- programs (2nd edition). Dar Al Fikr.

Badr, I. (1999). Takhfīf qalaq al-mustaqbal ladá ṭalabat al-Jāmi‘ah (Reducing future anxiety among university students). *Egyptian Journal of Psychological Studies*, (6).

Bokova, I.(2010). *Director-General of UNESCO, for the special issue of World heritage on Brazil*. Avilable at: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000189214

Hamdan, N., Al-Adwan, N., & Eid, F. (2020). Qalaq al-mustaqbal wa-‘alāqatuhu bāltkyf al-nafsī ladá ‘ayyinah min almt’khrāt ‘an al-zawāj fī ‘Ammān (Future anxiety relation with adaptation in a sample of unmarried young ladies in Amman). *Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies*, (28).

Khadr, A. (2008). *Al-Irshād al-usarī fī ‘aṣr al-qalaq wa-al-tafakkuk: Al-khalfīyah al-naẓarīyah wa-al-dirāsāt al-sābiqah (Family counseling in the era of anxiety and disintegration: theoretical background and literature)*. Dar Alkitab Alhadith.

Lu, L. (1999). Personal or environmental causes of happiness: A longitudinal analysis. The Journal of Social Psychology, 139(1), 79-90.

Madhani, M. (2012). Qalaq al-mustaqbal ladá al-ṭālib al-mu‘allim wa-‘alāqatuhu bi-ba‘ḍ al-mutaghayyirāt (Future anxiety of the student teacher and its relationship to some variables). *Journal of Educational and Psychological Studies*, (75), 297.

Morro, J. (2012). The Relation Ship of anxiety and future time perspective in more college students. *Journal anxiety disorders*, *12*(3), 223-261.

Omar, N. (2018). Al-riḍā ‘an al-ḥayāh ladá ābā’ wa-ummahāt dhawī al-i‘āqah al-dhihnīyah (Life satisfaction among parents of people with intellectual disabilities). *Journal of Humanities and Social Sciences*, (32).

Online ISSN: 2974 – 3079 Print ISSN: 2974 - 3060

Rappaport, H. (1991). Measuring defensiveness against future anxiety: Telepression. Current Psychology, 10(1), 65-77.

Rojas, M. (2004). Well-being and the complexity of poverty: A subjective well-being approach (No. 2004/29). WIDER research paper.

Saud, N. (2015). *Qalaq al-mustaqbal wa-'alāqatuhu bsmty al-tafā'ul wāltshā'm (Future anxiety and relation to the traits of optimism and pessimism)* [Unpublished doctoral dissertation]. Damascus University.

Shuqair, Z. (2005). *Miqyās qalaq al-mustaqbal (Future anxiety scale)* (1st ed.). Anglo-Egyptian Bookshop.

Zahran, H. (1977). *Al-tawjīh wa-al-Irshād al-nafsī (guidance and counseling)*. Alam Alkotob.

Zahran, H. (2005). *Al-amrāḍ al-nafsīyah wa-'ilājuhā (Mental illnesses and treatment)* (4th ed.). Alam Alkotob.