قلق المستقبل وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن

د. ريم سالم علي الكريديس
قسم علم النفس- كلية التربية
جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة، والتعرف على الفروق في متغيرات الدراسة بسبب متغير(العمر، الحالة الإجتماعية .(تكونت عينة الدراسة من (٥٤٥ (طالبة في جامعة الأميرة نورة .واستخدمت مقياس قلق المستقبل) المشيخى ،2009م(، ومقياس الرضا عن الحياة (مجدي الدسوقي،١٩٩٨م .(جاءت نتائج الدراسة بوجود علاقة دالة إحصائياً بين مستوى قلق المستقبل وبين الرضا عن الحياة)كلما ارتفعت درجات الرضا عن الحياة انخفضت درجات قلق المستقبل .(يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من مستويات أبعاد قلق المستقبل .توجد فروق دالة إحصائياً في(التفكير السلبي اتجاه المستقبل، النظرة السلبية للحياة، المظاهر الجسمية) وفي الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل لصالح الفئة العمرية (أكثر من ٢١ سنة)، توجد فروق دالة إحصائياً في بعد (المظاهر الجسمية لقلق المستقبل (لصالح المتزوجات .توجد فروق دالة إحصائياً في)الإجتماعية، القناعة) وفي الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة لصالح الفئة العمرية (من ٢٠-٢١ سنة(، توجد فروق دالة إحصائياً في أبعاد)الاجتماعية، القناعة)، لمقياس الرضا عن الحياة لصالح الطالبات الغير متزوجات .

قلق المستقبل وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن

د. ريم سالم علي الكريديس
قسم علم النفس- كلية التربية
جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن

مقدمة الدراسة:

إن أحداث الحياة اليومية وضغوطها وصدماتها ومسراتها، يتطلب منا ردود أفعال نحو أحداث الحياة، والتي تشكل خبراتنا فتجعل سلوكنا وفق هذه الخبرات في حاضرنا، واستشراف المستقبل، ومن ثم نؤول مستقبلنا باعتبار خبراتنا محكات أساسية في رسم تصورنا عن الأحداث المستقبلية، فالخبرات غير السارة بوصفها أحداثاً صدمية تشعرنا بعدم التوازن، فيتولد القلق لدى الفرد، فيرى المستقبل بصورة مؤلمة، أما الخبرات السارة فتولد لدى الفرد أحاسيس الغبطة والنشوة والسرور فيرى الأحداث المستقبلية بوجه مشرق، ومن ثم نحن نرى الأحداث المستقبلية تعتمد على قوة تأثير الأحداث السابقة بوصفها منبئات لها. ولأننا نعيش في عصر محفوف بالأزمات والأحداث الضاغطة، على الرغم من التطور التقني المذهل، إلا أنه عصر مفعم بالإضطرابات، والتي من بينها القلق والإكتئاب والإضطرابات الصدمية والقلق المستقبلي وغيرها.

فقلق المستقبل وما يحمله من مفاجآت وتغيرات تتخطى قدرة الكائن على التكيف معها وهذا ما يجعل التوتر النفسي سبباً شديداً ومن ثم تكون استجابته متطرفة في محاولة منه للتقوقع بعيداً عن هذه التغيرات المتلاحقة(الطيب،١٩٩٣م،٢-٤).

وقلق المستقبل ليس نتاجاً من التغييرات المتلاحقة والتي من الصعب التنبؤ بها بل ينتج من رؤية الحاضر وظروفه المعقدة مثل سيطرة الماديات على القيم بين الناس. فضلاً عن العمل والدراسة ومتطلباتها الكثيرة والتهديد من جراء فقدانهما، الظروف السياسية وانعكاساتها على الشارع والفرد وخاصة الشباب بكل ما تحمله من مفاجآت وصعوبات ونوعية التعليم

ومخرجاته ومدى اسهامه بإمداد المجتمع بأفراد قلقين على مستقبلهم وأفراد واثقين ومطمئنين(النابلسي،١٩٩٩م،٤٣).

فالفرد الذي يعاني من قلق المستقبل يتصف بأنه لا يثق بأحد مما يؤدي للاصطدام بالآخرين وهذا ما يخلق الخلافات معهم كما أنه سيستخدم آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة، والكبت، والإسقاط من أجل التقليل من حالاته السلبية. (Rappaport،١٠٣،١٩٩١-١٠٤)

يبين(الدسوقي،١٩٩٨م/ب،٣-٥) أن الإحساس بالرضا عن الحياة أحد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بصحة نفسية والشعور بالسعادة في الحياة، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بتقدير الفرد لذاته، وأن تقدير الفرد لذاته يعد أحد أهم العوامل المسئولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة، كما أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الإجتماعي الذي يعيش فيه.

وبذلك يكون الرضا عن الحياة علامة هامة تدلل على مدى تمتع الإنسان بالصحة النفسية، إذ أن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد لها والإقبال عليها، والرغبة الحقيقية في أن يعيشها.

فالرضا عن الحياة يتضمن صفات متنوعة: كالتفاؤل، وتوقع الخير، والإستبشار، والرضا عن الواقع، وتقبل النفس واحترامها، والإستقلال 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،١٩٩٩)

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

يعيش الإنسان في الوقت الحاضر في عالم متغير وتحت تأثيرات اجتماعية وثقافية واقتصادية وسياسية، وقد تعقدت الحياة التي يعيشها الإنسان وتحولت من البسيطة إلى المركبة ولم يعد الإنسان قادراً على تحقيق هدفه ولم تعد الأهداف قادرة على أن تجلب الطمأنينة والأمن النفسي. فالطالب الجامعي يواجه تحديات كثيرة مثل التكيف الأكاديمي والتكيف العاطفي(الزواج والأسرة)، والتكيف المهني،(ماذا يفعل الطالب بعد التخرج وأمامه الآلاف من العاطلين) كل هذه التحديات وغيرها من المشاكل الإقتصادية والأسرية تبعث في كثير من الأحيان الإحساس بالتوتر والضيق والقلق (بدر،١٩٩٣م،٨)

تنعكس خطورة ظاهرة قلق المستقبل سلباً على إدراك الطلاب لفاعليتهم وقدراتهم الذاتية وطموحهم المستقبلي مما يجعله عرضة للإضطرابات النفسية والسلوكية والتكيف غير الفعال، وهذا بدوره يؤثر سلباً على مستقبلهم العلمي والعملي، حيث إن المرحلة الجامعية هي قاعدة أساسية لتزويد الطالب بالمعارف والمهارات التي تمكنه عند التخرج من مواجهة الحياة العملية. (David passig،٢٠٠١)

ويعد الشعور بالرضا عن الحياة أحد مقومات السعادة وهو نوع من التقدير الهاديء والتأمل لمدى حسن سير الأمور سواء الآن أو في الماضي، ويقابل هذا الرضا: السخط، أو عدم الرضا الذي يكدر صفوة الحياة والذي يعد السمة التي يتسم بها هذا العصر ويسبب أن يصبح الإنسان أسير الهموم والمشاكل.

وأن الرضا عن الحياة من الموضوعات المهمة في عصرنا الحالي الذي يواكب الحضارة والتقدم السريع مما يولد بعض الأزمات النفسية لدى بعض الأفراد ويخلق لهم مشاكل تعيقهم عن إكمال مسار حياتهم بشكل صحيح ويكونوا بحاجة إلى من يعيدهم للمسار الصحيح، حتى يتابعوا حياتهم بشكل طبيعي.

فالإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الطالب وتكيفه وعلاقته داخل المجال الإجتماعي الذي يعيش فيه وهو تأثير لا ينبغي إغفاله أو تجاهله إذا كان يراد للطالب أن يعيش حياة مستقرة ويمتلك بعض المؤشرات الإيجابية عن شخصيته (الدسوقي،١٩٩٨م/ب،٥٦).

وطلبة الجامعة هم أمل المستقبل الذين سيتحملون مسؤولية المجتمع وهم يفكرون في المستقبل وماذا يخبيء لهم فقد أثبتت الدراسات أن غالبية الطلبة لديهم ترقب وخوف من المستقبل يكون نابعاً من عدم تحقيق الطموحات المادية والمعنوية، مثل عدم وجود وظيفة أو عدم القدرة على تكوين أسرة، لذلك يعتبر القلق من المستقبل نوعاً من أنواع القلق الذي يشكل خطراً على صحة الفرد، فهو حالة انفعالية مزمنة ومعقدة مع توجس أو رهبة يتميز باضطرابات عصبية وعقلية عديدة، يتميز بإحساسه بمزيج من الرهبة والإشفاق من المستقبل بدون داع معين للخوف، ومع خوف مزمن بدرجة خفيفة، وخوف قوي ساحق، وباعث ثانوي ينطوي على استجابة تجنب مكتسبة(دسوقي،١٩٨٨م/ب،٢٣).

ومن خلال إحتكاك الباحثة بطالبات الجامعة لاحظت أن هذه الشريحة من الشابات لديهن شعور بعدم الرضا عن الحياة نتيجة الأوضاع الحالية التي سوف يعانين منها بعد تخرجهن، من قلة الوظائف وندرتها، وما يصاحب ذلك الأمر من قلق وبعض من أعراض الإكتئاب النفسي.

فضلاً عن ذلك فإن طلبة الجامعة يعانون من أزمات مختلفة متمثلة في أزمة في القيم والأخلاق وأزمة في العمل والعطاء وأزمة في التعامل والعلاقات و أزمة في التعامل مع الأزمات. وقد تختلف درجة الرضا عن الحياة من شخص لآخر.

لذا تتمثل مشكلة البحث الحالي في التعرف على نظرة الطالبات للمستقبل ومدى قلقهن من هذا المستقبل ومن هنا يشكل قلق المستقبل وعلاقته بالرضا عن الحياة مشكلة تستحق البحث والإهتمام.

لذلك سعت الدراسة الحالية للإجابة عن الأسئلة الآتية:

- هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين مستوى قلق المستقبل والرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن؟.
- هل يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن من مستويات أبعاد قلق المستقبل؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تعزى لاختلاف المتغيرات: (العمر – الحالة الاجتماعية)؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة تعزى لاختلاف المتغيرات: (العمر – الحالة الاجتماعية)؟.

أهداف الدراسة:

- التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة.
- التعرف على الفروق في متغيرات الدراسة بسبب متغير(العمر، الحالة الإجتماعية).

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- معرفة طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى الرضا عن الحياة لدى الطالبات، ومدى التأثير المتبادل بينهما وتداعيات ذلك على المجتمع بشكل عام، والطالبات بوجه خاص.
- إلقاء الضوء على ظاهرة إنسانية يعاني منها العديد من الأفراد من مختلف الجنسيات وهي قلق المستقبل الذي يعد من الاضطرابات التي تؤدي إلى التأثير على صحة الفرد وإنتاجيته.
- يعد موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي تناولتها العلوم النفسية، وعلم الأمراض العقلية على حد سواء، إذ أن الرضا عن الحياة علامة هامة تدل على مدى تمتع الإنسان بالصحة النفسية السليمة، وإن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها، والرغبة الحقيقية في أن يعيشها.

الأهمية التطبيقية:

- تقديم الدعم والمساعدة لكل من أولياء الأمور والمرشدين والمدرسين والمربين في توفير البيئة المناسبة لمواجهة القلق والمساعدة على نمو مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالبات بشكل سليم.
- يفيد البحث الحالي القائمين على رعاية الطالبات بوضع برامج إرشادية مناسبة للتعامل مع مسألة قلق المستقبل والحد من تداعياته، والعمل على تنمية مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالبات.
- إثراء مكتبة البحث العلمي بالعديد من الدراسات في هذه الظاهرة والتي لم يتم تناولها بالشكل الكافي فعلى حد علم الباحثة هناك دراسات محدود جداً تناولت هذه المتغيرات خاصة على المجتمع السعودي، وقد تسهم الدراسة الحالية في فتح الباب أمام العديد من الدراسات المماثلة في المستقبل القريب.

مصطلحات الدراسة:

قلق المستقبل Future anxiety:

يعرف(المشيخي،2009م،١٢) قلق المستقبل بأنه"" :الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية وتدنى اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس."

ويعرف (نبيل،٢٠٠٨م،ص٢١) قلق المستقبل بأنه "توقعات سلبية بشأن المستقبل على المستوى الشخصي والمحلي والعالمي"

ويعرف إجرائياً بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد في مقياس قلق المستقبل المستخدم في هذه الدراسة.

الرضا عن الحياة Life Satisfaction:

يعرف (تفاحة،٢٠٠٩م،٢٧٠) الرضا عن الحياة بأنه:" تقبل الفرد لذاته نحو أسلوب الحياة التي يحياها في المجال الحيوي المحيط به، ويكون متوافقاً مع نفسه ومع المحيطين به، ويشعر بقيمته، وقادراً على التكيف مع المشكلات التي تواجهه، والتي تؤثر على سعادته، وقانعاً بحياته وما فيها."

ويعرف (الدسوقي،١٩٩٨م/ أ ،١٦٢) الرضا عن الحياة بأنه: "تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته".

ويعرف إجرائياً بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد في مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في هذه الدراسة.

حدود الدراسة:

تقتصر الدراسة الحالية على طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن في العام الجامعي١٤٣٥-١٤٣٦هـ الفصل الدراسي الثاني.

الإطار النظري للدراسة:

أولاً: قلق المستقبل..

الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل:

يفترض النموذج المعرفي للاضطرابات النفسية (نموذج بيك) الخاص بمريض القلق بأن الأفكار التلقائية العابرة والتفسيرات وخيال مريض القلق تتركز حول صور من الغضب وسوء التأويل لخبراته الشعورية في شكل الشعور بالخطر الجسدي والنفسي مع زيادة في تقدير احتمال الأذى المتوقع وشدته في المواقف المستقبلية، ومثل هذه الأفكار التي تدور حول التهديد المتوقع تؤدي إلى إثارة مشاعر الضيق والخوف والتنبه التلقائي، إن المعارف التي تعكسها القائمة المعرفية للقلق تجسد درجة عالية من عدم التأكد مع حيرة حول المستقبل (شيء ما سوف يحدث)، والصفات المزاجية التي تعكس القلق هي :الرعب والفزع والخوف والقلق (الرميح وعبد الخالق،٢٠٠٢ م، ص٥٤٦).

ويشير(أبو النصر،٢٠٠٥م،ص١٧٤) إلى أن الأفكار الخطأ التي يحملها الشخص، هي التي تؤدي إلى الحالة المزاجية السلبية، فالشخص الذي يعتقد أن الدنيا بلاء وغلاء وهم ومعاناة، قد يتحول الأمر لديه إلى توتر وعدم اطمئنان ينقلب إلى اكتئاب مع مرور الزمن، ومثل ذلك للذات والشعور بالخيبة، تؤدي في نهاية الأمر إلى القلق والاكتئاب.

النظريات النفسية التي فسرت قلق المستقبل:

١-نظرية التحليل النفسي:

القلق من المنظور الفرويدي هو لب العصاب ومحوره، ويميز فرويد بين نوعين من القلق هما: قلق موضوعي وهو رد فعل طبيعي لخطر خارجي معروف في مواقف تتسم بالخطر والتهديد والقلق، وقلق عصابي وهو خوف غامض وغير مفهوم، فهو رد فعل لخطر.

ومشاعر القلق التي يشعر بها الفرد تعني أن دوافع الهو والتي عملت الأنا بالتعاون مع الأنا الأعلى على كبتها، تجاهد في الظهور وتقترب من منطقة الشعور والوعي مرة أخرى، وعليه فإن مشاعر القلق تقوم بوظيفة الإنذار للأنا و الأنا الأعلى لمنع هذه المكبوتات من النجاح في الإفلات إلى منطقة الوعي والشعور(كفافي،١٩٩٩م،٣٦).

ويرى آدلر Adler أن مشاعر الدونية والنضال من أجل التفوق هما المسؤولان عن القلق، وأن القلق وليد التفاعل الدينامي بين الفرد وبين المجتمع، وأن الإنسان إذا ما حقق الإنتماء للمجتمع الذي يعيش فيه، فإن هذا يمكنه من تغلبه على إحساسه بالنقص والعجز والقلق، في حين أن القلق عند يونج Jungما هو إلا رد فعل للخيالات التي ترجع إلى الشعور الجمعي(عثمان،٢٠٠١م،٢٢).

٢- النظرية السلوكية:

القلق من وجهة نظر السلوكيين هو استجابة اشتراطية لمثير لا يدعو للخوف أو القلق، ولكن تكرار هذه الاستجابة يؤدي إلى تضمينها حسب الإستعداد الشخصي للفرد. ويرى وولبي wolpy أن القلق هو استجابة الفرد للاستثارات المزعجة، كما إنه استجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنها أن تثير هذه الإستجابة وإنها اكتسبت القدرة على إثارة الإستجابة نتيجة عملية تعلم سابقة، فاستجابة القلق هي استجابة اشتراطية كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم(بطرس،٢٠٠٤م،٥٨٩).

وقد فسر دولارد وميلر Miller & Dollard القلق العصابي في ضوء الصراع الذي ينشأ عن الشعور بالكراهية والشعور بالذنب، وعندما لا تجد تلك المشاعر متنفساً فإن إعراض القلق والخوف تظهر لدى الفرد.

ويؤكد مورو Mowro أن الصراعات والإحباطات التي تثير القلق تنتج من عدم قدرة الطفل على خلق نوع من الإنسجام بين قيم مجتمعه الأساسية وبين الإتجاهات التي يتعرض لها في عملية التطبيع الإجتماعي. (الطيب،١٩٩٣ م،٣٩٦)

٣-نظرية الجشتالت:

ينظر الجشتالتيون إلى القلق من خلال ثلاثة مضامين هي:

- المضمون السيكولوجي: حيث يفترض أن ثمة صراع بين إقدام الفرد على الإتصال بالبيئة لإشباع حاجاته وبين إحجامه عن إتمام وإنجاز هذا الإتصال لأسباب إجتماعية واعية أو اشتراطية.
- المضمون الفسيولوجي: ويعرف باسم معدلات القلق Anxiety Equivalents ويكون ظاهراً في ضيق التنفس ونقص الأكسجين.
- المضمون المعرفي: حيث أن ترقب العواقب الوخيمة لأفعالنا وهو يشكل المضمون المعرفي لقلقنا، أي أن القلق لا يدور حول ما فعله الفرد إنما يدور حول العقاب المنتظر في المستقبل، ومن ثم يعيش الشخص القلق في فجوة تفصل بين الحاضر والمستقبل ولا تتسلسل الأحداث في حياته بشكل سليم.

إذ يقلق الفرد حين يترك الآن والحقيقة الجارية ويقفز في المستقبل المتصور الذي لم يولد بعد ومازال في رحم الغيب (حافظ،١٩٨١م،١٨٦-١٩١)

٤-النظرية المعرفية السلوكية:

تركز هذه النظرية على أن سبب الإضطرابات النفسية هي إما أفكار لاعقلانية كما أشار إليها أليس Ellis (نظرية العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي) أو أفكار أوتوماتيكية تخضع لنظام المخططات لدى الفرد كما أشار إليها بيك Beck (نظرية إعادة البناء المعرفي) أو تعليمات ذاتية داخلية Self Instruction كما أشار إليها ميكنيوم Meichenbaum(عبدالله،٢٠٠١م،٧٠).

افترض بيك أن السمات الأساسية لاضطرابات القلق هي معرفية في جوهرها، والنموذج المعرفي الذي افترضه بيك Beck حول العمليات المعرفية الخاصة بنشوء سمات القلق تقسم إلى ثلاث خطوات هي:

- التقييم الأولي: حيث يقيم به الفرد الخطر المهدد.
- التقييم الثانوي: حيث يقيم الفرد المصادر الممكنة للتعامل مع التهديد المحتمل، ويفترض بيك Beck أن مستوى القلق الذي ينتاب الفرد يعتمد على هذين النوعين من التقييم، ولا يحدث التقييم عن طريق الوعي بل يحدث بطريقة أتوماتيكية في اللاوعي.
- إعادة التقييم: وهي المرحلة الثالثة يقيم الفرد حدة وشدة الخطر ونتيجة ذلك قد يولد لديه الإستجابة العدائية، سواء كان رد الفعل استجابة بالهروب بسبب القلق أو كان رد الفعل بالمواجهة نتيجة الخطر، وهذا يعتمد على مستوى الثقة بالنفس.

ويزيد التفكير الإيجابي من إحساس الفرد بالثقة بالنفس، بينما يقلل التفكير السلبي من أعتقاد الفرد في قدرته على المواجهة والتكيف. وبالتالي فإن تفكيرنا يؤثر في إستجاباتنا تجاه مواقف التهديد (بيك،٢٠٠٠م٥٢).

ثانياً: الرضا عن الحياة..

نظرية التكيف أو التعود Adaptation Theory:

تتلخص هذه النظرية في فرضية أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم، وذلك اعتماداً على نمط شخصياتهم، وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث ومع مرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث، كما أن الأفراد المختلفون لا

يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم (and Diener Rahtz،٢٠٠٠).

نظرية القيم والأهداف والمعاني Values،Goals Theory and Meanings:

يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها، وتبين دراسة (et al Oish،١٩٩٩) أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا. ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلائم مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد و أولوية هذه الأهداف. (سليمان،٢٠٠٣م،١٦)

نموذج المقارنة الإجتماعية Social Comparison Model:

يبين إسترلين (Easterlin،٢٠٠١م) أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة. والرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة(الثقافية أو الإجتماعية 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 والإجتماعية والإقتصادية. ويبين(Easterlin) أن الأفراد العاديين في أي ثقافة يكونون معتدلين أو متوسطين في درجة الرضا، بينما يكون البعض فوق المعدل والبعض تحت المعدل، ويركز(Easterlin) 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. (شقورة،٢٠١٢م،٣٤)

نظرية التقييم Evaluation Theory:

ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، كما أن الظروف السائدة تؤثر على

درجة الشعور بالرضا، وعلى سبيل المثال فالأفراد عندما يقيمون مدى رضاهم عن الحياة لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، كما أن الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد. ويرتبط الرضا عن الحياة بالمستوى الإقتصادي 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 تلك الدول الغنية، وبالمقابل فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن العلاقات الإجتماعية أكثر أهمية من الجوانب المادية من أجل الشعور بالرضا في بعض الثقافات.(سليمان،٢٠٠٣م،١٧)

نظرية التقييم الجوهري للذات Core Self Evaluation Theory:

يرى (Juge) أن التقييم الجزئي لكل الجوانب الخاصة بأي مجال من مجالات الحياة هو الذي ينتج الشعور النهائي بالرضا عن ذلك المجال الخاص في الحياة مثل(العمل أو الأسرة)، ومن ثم يتسبب في الشعور العام بالرضا عن الحياة. وقد أثبتت الدراسات أن الرضا عن مجالات هامة في الحياة مثل الأسرة أو العمل والصحة تفسر حوالي خمسين بالمائة من التباين في الرضا العام عن الحياة، أما الخمسون بالمائة الباقية فتفسرها الفروق الفردية والأخطاء التجريبية والمتغيرات الدخيلة.

ويعرف (Juge) التقييم الجوهري للذات على أنه" مجموع الاستنتاجات الأساسية التي يصل إليها الأفراد عن ذواتهم وقدراتهم"، حيث حدد أربعة محكات معيارية لتحديد العوامل الممثلة للتقييم الجوهري للذات وهي: مرجعية الذات، بؤرة التقييم وهو ما يمكن موازاته بعمليات العزو، السمات السطحية، اتساع الرؤية وشمول المنظور.

وقد وجد (Juge) أن الأفراد الذين يمتلكون تقييماً جوهرياً مرتفعاً للذات أكثر شعوراً بالرضا عن الحياة وعن الميادين العديدة للحياة مثل الأسرة، العمل، و الدراسة، لأنهم أكثر ثقة في قدراتهم على الإستفادة بكل ميزة وفرصة تلوح في أفق حياتهم. (أحمد، ٢٠٠٨م،١٥)

نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز Ambition–Achievement Gap Theory:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته. أما عندما تكون طموحاته أعلى من

إمكاناته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساخطاً متذمراً من نفسه ومن الحياة. فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر، ويجعله تعساً حزيناً على مافات، قلقاً على ما سيأتي في المستقبل.

ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانات، فيضع لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق، ويشعر بالكفاءة والجدارة، فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها.(شقورة،٢٠١٢م،٣٥)

النظرية المتكاملة Integrative Theory:

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

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

- أن يعش الإنسان في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة.
- أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره.
- أن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه.
- أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط كثيراً.
- أن ينجح ويتفوق في عمله أو دراسته حتى يشعر بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات(مرسي،٢٠٠٠م،٤٧-٤٨).

الرضا عن الحياة في المنظور الوجودي:

يعتقد علماء النفس الوجوديون أن البشر هم وحدهم القادرون على صنع أنفسهم، على اختيار سلوكهم في أي وقت، وعلى التعبير عن مشاعرهم أو إخفائها أو تزييفها، فالإنسان

طبقاً لمنظورهم كائن واع لأفعاله، باحث عن معنى لوجوده، على توجيه حياته بحرية ومسؤولية، وقادر أيضاً على بلوغ قمم من العظمة لم يبلغها أحد بعد(جوارار وتيتلندز ،١٩٨٨م،٣٦).

ويصور علماء النفس الوجوديون الشخصية الإنسانية، بالإعتماد على مفهومين وجوديين أساسيين هما(البحث عن المعنى) و(القلق الوجودي)، فالبحث عن المعنى بمنظورهم هو الدافع الأساس وراء كل سلوك، والقلق الوجودي هو الحالة الملازمة له، وشخصية الإنسان ماهي إلا تعبير عن هذا الدافع وذلك القلق(صالح،١٩٨٦م،١٥٥). إذ يمكن بهذا الدافع في حالة الحقيقة أن يصل بالإنسان إلى السمو الحقيقي ملازماً له، إلا أنه في حالة احباطه أن يؤدي إلى فقدان المعنى وعدم الرضا عن الحياة أو في كلا الحالتين يكون القلق ملازماً له، إلا أنه في الحالة الأولى يكون قلقاً من النوع الأصيل، أما في الحالة الثانية فإنه يكون قلقاً من النوع غير الأصيل(صالح،١٩٨٦م،١٧٧-١٧٨)، (جوارار وتيتلندز ،١٩٨٨م،٨٠).

وبالإعتماد على هذا الأساس صنف الوجوديين الأشخاص إلى نمطين أساسيين الأول يطلق عليه الشخص الأصيل، وهو عادة ما يكون دائم البحث عن معنى لوجوده متكاملاً بشكل جيد يبدي الأصالة والتغير بشكل واضح، مدركاً لحاضره وماضيه ولديه توجه وتطلع أساسي باتجاه المستقبل وبكل ما يرتبط به من مجهول وعدم يقين(صالح،١٩٨٦م،١٤٢-١٤٣)، وهو بإستمرار في حالة من القلق الأصيل، ولديه الشجاعة الكافية للكشف عن ذاته الحقيقية، ولتحمل نتائج أفعاله ويدفعه للعمل بجدية وإيجابية، ويمنحه السعادة والرضا عن الحياة والصحة النفسية(Ryff،١٠٧١،١٩٨٩)(جوارار وتيتلندز،١٩٨٨م،٢٤٠). أما النمط الثاني، فيطلق عليه الشخص غير الأصيل وهو عادة ما يكون فاقداً لمعنى حياته، يستحوذ عليه التعبير عن حاجاته البيولوجية، وينظر إلى نفسه كونه لاعب أدوار اجتماعية مقررة سلفاً ويكون سلوكه مجزءاً غير متكامل ونمطياً، وغير راضٍ عن حياته، ويسيطر عليه مشاعر من عدم الجدوى وفقدان الأمن، فهو يخاف من المستقبل المجهول وينكمش منه، وينظر في ضوء ماضيه أو حاضره، وهو بإستمرار في احساس متنامي بالذنب. مما يولد انعكاسات سلبية على شخصيته وصحته النفسية. (صالح،١٩٨٦م،١٤٣)

فقد تؤدي به إلى الإكتئاب الشديد أو إلى رغبة عارمة في إيذاء الذات أو إلى تعاطي الكحول والمخدرات وكذلك قد تجره إلى الآداء السلبي وفقدان الدافعية للعمل وعدم الرضا عن الحياة(Langle ،٢٠٠٣، ١٣٦-١٣٧).

دراسات سابقة:

أولاً: دراسات تناولت قلق المستقبل في علاقته ببعض المتغيرات:

درس(Morro،٢٠١٢) هدفت الكشف عن العلاقة بين القلق ومنظور الوقت المستقبلي لدى طلاب الكليات، ودراسة اضطرابات القلق العمومية الأولية واضطرابات القلق العمومية الثانوية واضطرابات القلق الأخرى، وشملت عينة الدراسة(٨٠) مريضاً بأنواع اضطراب القلق المختلفة، واستخدم مقياس القلق إعداد الباحث، ومقياس الاستدعاء الحر. وتوصلت إلى أن اضطرابات القلق غير العمومية مهتمين أكثر بالمستقبل من غيرهم، كما أن ذوي اضطرابات القلق غير العمومية كانوا أكثر اهتماماً بقلق المستقبل من ذوي اضطرابات القلق الثانوية.

أجرى (الغامدي،٢٠١٢) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اختبار القدرات العامة وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. وقد تكونت عينة الدراسة من(٧٥٠) طالب، حيث اتضح وجود علاقة سالبة وعكسية عند مستوى ٠,٠١ بين قلق المستقبل ودرجات اختبار القدرات العامة.

كما أجرى (معشي ،٢٠١٢) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى درجة قلق المستقبل لدى الطالب المعلم باختلاف العمر الزمني، والتخصص الأكاديمي. وقد تكونت عينة الدراسة من(١٠٩) طالب، وأشارت نتائج الدراسة إلى ارتفاع معدل شعور الطلاب المعلمين بقلق المستقبل، لا تختلف درجة قلق المستقل باختلاف العمر الزمني والتخصص الأكاديمي والمعدل التراكمي لدى الطلاب المعلمين.

أما دراسة (Ari،٢٠١١) في تركيا فهدفت إلى الكشف عن قلق المستقبل والهوية النفسية وأنماط التعاطف لدى طلبة المدارس الثانوية العليا والكليات، تكونت عينة الدراسة من (١٥٢٥) طالباً وطالبةً. وأظهرت النتائج وجود اختلافات بين بعدي الإستكشاف والإلتزام في ضوء مستوى الحميمية والقلق من المستقبل، فكلما تميزت الشخصية بالحميمية تدنت

السلوكيات السلبية وازدادت مستويات استكشاف البيئة المحيطة والإلتزام، مع انخفاض المخاوف والقلق من المستقبل المتمثلة بضعف العلاقة مع الآخرين وعدم القدرة على العيش في البيئة الإجتماعية المحيطة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإناث في مجال الإلتزام، ولصالح الذكور في مجال الإستكشاف، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في تدني المخاوف والقلق من المستقبل لدى الذكور مقارنة بالإناث خاصة في المجالين الإقتصادي والتعليمي وفرص التعليم الأفضل.

وكذلك أجرت (بلكيلاني، ٢٠٠٨م) دراسة تناولت قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات، والتي أجريت في مدينة أوسلو في النرويج للكشف عن قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات. تكونت عينة الدراسة من(١١٠) من أفراد، حيث بينت النتائج أن درجة قلق المستقبل كانت مرتفعة لدى أفراد عينة الدراسة، وجود علاقة دالة إحصائياً بين قلق المستقبل ومفهوم الذات، عدم وجود فروق في قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس، أو الحالة الإجتماعية، أو وجود أبناء، أو عدم وجود أبناء.

أما دراسة(العكيلي،٢٠٠٠م) فهدفت إلى معرفة مستوى قلق المستقبل والفروق فيه تبعاً لمتغيرات الجنس والعمر. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى قلق المستقبل بين أفراد العينة كان بدرجة متوسطة. كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين قلق المستقبل والدافع نحو العمل، وعدم وجود فروق في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس والعمر.

ثانياً: دراسات تناولت الرضا عن الحياة في علاقته ببعض المتغيرات:

دراسة (Takahashi،٢٠١١م) هدفت إلى التعرف عن العلاقة بين الدعم الإجتماعي والرضا عن الحياة لدى الأفراد الذين يعانون من ضعف الجهاز العضلي في مدينة هانوي بفيتنام. وتكونت عينة الدراسة من(١٣٦) فرداً مسجلين في مؤسسة رعاية المعاقين. وبينت نتائج الدراسة أن الأفراد المنتمين في عضوية جماعة/جمعية كان مستوى الرضا عن الحياة عندهم أعلى من غيرهم، بينما لم تظهر فروقاً في الرضا عن الحياة تعود إلى الأنشطة الوطنية أو الدعم الإجتماعي العقلي.

درسة(Jorgenson etal،٢٠١١) هدفت إلى التعرف على مدى رضا الطلبة عن الحياة الجامعية وأثر ذلك على تحصيلهم الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من(٦٠٦٥)

طالباً وطالبة ملتحقين ببرنامج الدبلوم في كلية داوسون. وبينت نتائج الدراسة أن مستوى الرضا لدى الطالبات كان أعلى منه لدى الطلاب، ومستوى الرضا عن الحياة الجامعية لدى الطلبة العاديين أعلى من الطلبة الذين لديهم إعاقات، وجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والإستمرار في الكلية، كما وجدت النتائج علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والتحصيل الدراسي.

ودراسة(المالكي،٢٠١١م) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين فاعلية الأنا والرضا عن الحياة، على عينة من السعوديات العاملات وغير العاملات، وبلغت عينة الدراسة(٢٧٢). وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الدرجة الكلية للفاعليات والرضا عن الحياة، وجود فروق دالة إحصائياً في الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير العمر لصالح الأكبر سناً ٣٦ فأكثر، وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير الحالة الإجتماعية في فاعلية الأمل لصالح المتزوجات وفي فاعلية الغرضية وفاعلية التفاني وفاعلية الحكمة لصالح العازبات وفي قوة الأنا والرضا عن الحياة لصالح المتزوجات.

في حين دراسة (قاروث،٢٠٠٧م) هدفت إلى الكشف عن طبيعة الرضا عن الحياة وبعض سمات الشخصية، والفرق بين مرتفعات ومنخفضات الرضا عن الحياة في بعض سمات الشخصية، والفرق في الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة في ضوء بعض المتغيرات(الحالة الإجتماعية، العمر، التخصص، نوع السكن، المستوى الدراسي)، وتكونت عينة الدراسة من(٤٨٠) طالبة من طالبات جامعة أم القرى في مكة المكرمة. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة، وسمة العصابية، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضات ومرتفعات الرضا عن الحياة في كل من سمة العصابية والإنبساطية والطيبة ويقظة الضمير، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجات التي حصلت عليها الطالبات من أفراد العينة في مقياس الرضا عن الحياة في ضوء (الحالة الإجتماعية، العمر، التخصص، نوع السكن، المستوى الدراسي).

ودراسة(السبيعي،٢٠٠٧م) هدفت إلى التعرف إلى أثر المتغيرات الديموغرافية(الحالة الزواجية، العمر، مستوى التعليم، وعدد الأبناء) على كل من(درجة الشعور بالسعادة، الرضا عن الحياة، التفاؤل، ووجهة الضبط)، وتكونت عينة الدراسة من(٢٠٤) سيدة تراوحت

أعمارهن بين (٢٥-٦٠) سنة، وحاصلات على الثانوية العامة فما فوق. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الشعور بالسعادة وكل من الرضا عن الحياة والتفاؤل، عدم وجود فروق في درجة الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والتفاؤل بين المتزوجات وغير المتزوجات، وجود فروق في درجة الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والتفاؤل تعزى للعمر بحيث كلما تقدم العمر كلما زادت الدرجة على مقياس الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والتفاؤل.

دراسة(Gannon،٢٠٠٥م) هدفت إلى التعرف على طبيعة متغير الرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين الذكور المصريين البالغ عددهم(١١٣) مع تحديد المتغيرات المنبئة به، وأظهر التحليل العاملي عن وجود أربعة عوامل للرضا عن الحياة هي: الشعور بالرضا، والشعور بالأمن والقناعة والإنسجام كما كشف تحليل الإنحدار المتعدد عن أول منبيء بالرضا عن الحياة الطيبة وقدره(٢٤%) والإنبساط الإسهام الثاني في الرضا عن الحياة وقدره(٢٣%) واسهام متغير درجة التدين(٧%) في حين كان تأثير متغيرات العمر والمستوى التعليمي وسمة العصابية في الرضا عن الحياة كان ضئيلاً.

دراسة(Kim،٢٠٠١م) هدفت إلى تحديد مستوى الرضا عن الحياة وفقاً للمتغيرات(الجنس، الإنجاز، الدين، ضبط الذات، الصحة البدنية، العمر) وإيجاد العلاقة بين الرضا عن الحياة ومعنى الحياة، وتكونت عينة البحث من(٦٩٦) طالباً من الجامعات الكورية، وتوصل البحث إلى أن متوسط الفئة الأكبر عمراً، والإناث والفئة الدينية(أعلى وبدلالة إحصائية في الرضا عن الحياة)، وهناك علاقة موجبة ودالة بين الرضا عن الحياة ومعنى الحياة.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

قام عدد من الباحثين بدراسة مستوى قلق المستقبل لدى فئات مختلفة من الشباب. وبالنظر إلى الدراسات السابقة سواء الأجنبية منها أو العربية نجد أن يمكن استخلاص عدد من الملاحظات في ضوء عرضنا للدراسات السابق الإشارة إليها:

- 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. ولقد تباينت الدراسات في أهدافها فمنها ما هدف للكشف عن قلق المستقبل من حيث مفهومه كدراسة (معشي ،٢٠١٢)، ومنها ما هدف إلى التعرف على العلاقة بين اختبار القدرات العامة و قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية كدراسة(الغامدي،٢٠١٢).

- لم يتح للباحثة الحصول على دراسات محلية أو عربية أو أجنبية تستهدف بشكل رئيسي دراسة قلق المستقبل وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات جامعة الأميرة نورة وهو ما يميز الدراسة الحالية ويؤكد الحاجة إلى إجراء مزيد من الدراسات في الموضوع الحالي.
- اختلفت الدراسات السابقة في الحدود المكانية والزمانية وبعض الاختلافات في الحدود الموضوعية لها.
- طبقت معظم الدراسات في بيئات أجنبية أو عربية تختلف عن البيئة المحلية عدا دراسة (الغامدي،٢٠١٢) وكانت لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية والدراسة الحالية ستطبق على طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

تعتمد هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي بهدف وصف الظاهرة ثم تحليلها بناء على ما تم جمعه من معلومات حول الظاهرة.

ويعرفه (الأغا والأستاذ،٢٠٠٣م،٨٣) بأنه المنهج الذي يدرس ظاهرة أو حدثاً أو قضية موجودة حالياً يمكن الحصول منها على معلومات تجيب عن أسئلة البحث دون تدخل الباحث فيها.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من طالبات جامعة الأميرة نورة من التخصصات العلمية والأدبية في العام الدراسي١٤٣٥-١٤٣٦هـ.

العينة الإستطلاعية:

تألفت من (٥٥) طالبة ولم تستخدم هذه العينة ضمن العينة الأساسية.

عينة الدراسة الأساسية:

تكونت من(٦٠٣) تم استبعاد عدد كبير من أفراد العينة نتيجة لعدم الإجابة على جميع فقرات المقياسين وعددها(٥٨) لتصبح عدد الأفراد المستخدمة في التحليل(٥٤٥).

خصائص عينة الدراسة

وصف العينة: البيانات الأولية:

جدول (١)

توزيع عينة الدراسة وفق بياناتهم الأولية

المتغيرات	التصنيف	العدد	النسبة
العمر	أقل من ٢٠ سنة	١١٧	٢١,٥
	من ٢٠-٢١ سنة	٢١٤	٣٩,٣
	أكثر من ٢١ سنة	٢١٤	٣٩,٣
الحالة الاجتماعية	متزوجة	٨٠	١٤,٧
	عزباء (غير متزوجة)	٤٦٥	٨٥,٣
	المجموع	٥٤٥	١٠٠,٠

أدوات الدراسة:

١- قلق المستقبل: مقياس قلق المستقبل من إعداد (المشيخى ،٢٠٠٩م).

٢- الرضا عن الحياة: مقياس الرضا عن الحياة من إعداد (مجدي الدسوقي،١٩٩٨م) .

٣- استمارة من إعداد الباحثة.

صدق المقياس:

أولاً: صدق وثبات مقياس قلق المستقبل

١-١- صدق الاتساق الداخلي لمقياس قلق المستقبل:

١-١-١- معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين بنود مقياس قلق المستقبل، بالدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه:

جدول (٢)

معاملات ارتباط بنود مقياس قلق المستقبل بالدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه (العينة الاستطلاعية: ن=٥٥)

البعد	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
التفكير السلبي تجاه المستقبل	١	٠,٧٠٠٧**	١٦	٠,٦٣١٧**	٣١	٠,٤٦٩١**
	٦	٠,٥٧٥٦**	٢١	٠,٧٤٣٩**	٣٦	٠,٥٥٥٧**
	١١	٠,٨٠٦٣**	٢٦	٠,٧٨١٨**		
النظرة السلبية للحياة	٢	٠,٥٥٩٩**	١٧	٠,٦١٨٥**	٣٢	٠,٧٢٩٥**
	٧	٠,٤٦٠٧**	٢٢	٠,٥٨٧٤**	٣٧	٠,٥٨٠٦**
	١٢	٠,٦٤٧٨**	٢٧	٠,٥٦٩٧**	٤١	٠,٧٠٣٣**
القلق من الأحداث الضاغطة	٣	٠,٤٩٧٢**	١٨	٠,٦٥٢٧**	٣٣	٠,٤٠٦١**
	٨	٠,٥٨٤٨**	٢٣	٠,٥٢٩٩**	٣٨	٠,٥٧٠٨**
	١٣	٠,٧٤٢٠**	٢٨	٠,٦٢٦٥**	٤٢	٠,٦٥١٩**
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	٤	٠,٦٨٩٤**	١٩	٠,٧٢١٩**	٣٤	٠,٧٥٣٧**
	٩	٠,٥٤٤٨**	٢٤	٠,٥٧٢٨**	٣٩	٠,٥٦٩٣**
	١٤	٠,٦٧٨٣**	٢٩	٠,٧١٢٢**		
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	٥	٠,٥٩٨٥**	٢٠	٠,٥٣٦٨**	٣٥	٠,٥٩٩٩**
	١٠	٠,٥٥٩٧**	٢٥	٠,٧٢٥٣**	٤٠	٠,٦٢١٣**
	١٥	٠,٥٧٩٦**	٣٠	٠,٧٠٤٨**	٤٣	٠,٦٥١٩**

** دالة عند مستوى ٠,٠١

١-١-٢- معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين بنود مقياس قلق المستقبل، بالدرجة الكلية للمقياس:

جدول (٣)

معاملات ارتباط بنود مقياس قلق المستقبل بالدرجة الكلية للمقياس(العينة الاستطلاعية: ن=٥٥)

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠,٦٢٩٨**	١٢	٠,٥٢٣٥**	٢٣	٠,٢٨٨٢*	٣٤	٠,٦٩١٦**
٢	٠,٤٧٦٤**	١٣	٠,٥٩١٧**	٢٤	٠,٥١٩٤**	٣٥	٠,٣٦٢٥**
٣	٠,٣٣٥٨*	١٤	٠,٦٦٤٣**	٢٥	٠,٥٧١٨**	٣٦	٠,٥٨٤١**
٤	٠,٦٤٧٤**	١٥	٠,٥٨٠٥**	٢٦	٠,٦٩٢٩**	٣٧	٠,٥٩٥٨**
٥	٠,٥٣٦٥**	١٦	٠,٥٠٨٩**	٢٧	٠,٤٣٣٣**	٣٨	٠,٤٦٨٠**
٦	٠,٤٥٢٤**	١٧	٠,٦١٧٢**	٢٨	٠,٦٦٢٨**	٣٩	٠,٥٤٠٩**
٧	٠,٤٠١٣**	١٨	٠,٥٤٢٦**	٢٩	٠,٦٣٢٣**	٤٠	٠,٥٧٧٢**

٨	**٠,٤٩٧١	١٩	**٠,٦٨٧٦	٣٠	**٠,٦٧٥٠	٤١	**٠,٦٦٦٨
٩	**٠,٤٧٧٥	٢٠	**٠,٤٥٦٩	٣١	**٠,٥٢٠٩	٤٢	**٠,٥٧٤٠
١٠	**٠,٤٢٣٤	٢١	**٠,٦٠٦٢	٣٢	**٠,٥٨٢٢	٤٣	**٠,٥٧٨٢
١١	**٠,٧٠٥٥	٢٢	**٠,٥٢٨٦	٣٣	*٠,٣٣٤٧		

* دالة عند مستوى ٠,٠٥ ** دالة عند مستوى ٠,٠١

١-١-٣- معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين أبعاد مقياس قلق المستقبل، بالدرجة الكلية للمقياس:

جدول (٤)

معاملات ارتباط أبعاد مقياس قلق المستقبل بالدرجة الكلية للمقياس

(العينة الاستطلاعية: ن=٥٥)

البعد	معامل الارتباط
التفكير السلبي تجاه المستقبل	**٠,٨٧٤٨
النظرة السلبية للحياة	**٠,٨٧٩٧
القلق من الأحداث الضاغطة	**٠,٧٩١٠
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	**٠,٩١٢١
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	**٠,٨٣٤٧

** دالة عند مستوى ٠,٠١

١-٢- ثبات مقياس قلق المستقبل:

جدول (٥)

معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس قلق المستقبل(العينة الاستطلاعية: ن=٥٥)

البعد	عدد البنود	معامل ثبات ألفا كرونباخ
التفكير السلبي تجاه المستقبل	٨	٠,٨٥
النظرة السلبية للحياة	٩	٠,٧٩
القلق من الأحداث الضاغطة	٩	٠,٨٠
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	٨	٠,٨٥
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	٩	٠,٨٣
الثبات الكلي لمقياس قلق المستقبل	٤٣	٠,٩٥

ثانياً: صدق وثبات مقياس الرضا عن الحياة

٢-١- صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة:

٢-١-١- معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين بنود مقياس الرضا عن الحياة، بالدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه:

جدول (٦)

معاملات ارتباط بنود مقياس الرضا عن الحياة بالدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه(العينة الاستطلاعية: ن=٥٥)

البعد	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
السعادة	١	**٠,٧١٥٠	٨	**٠,٨١٣٠	١٥	**٠,٦٣٤٦
	٣	**٠,٧٤٥٧	٩	**٠,٨٣٥١		
	٧	**٠,٦٥٥٣	١١	**٠,٧٧٢٨		
الاجتماعية	١٤	**٠,٧٦٤٥	١٨	**٠,٧٨٨٧	٢٨	**٠,٦٩٢٨
	١٦	**٠,٧٩٤٠	٢٢	**٠,٧١٢٠		
الطمأنينة	١٩	**٠,٨٣٦٩	٢٣	**٠,٥٦٩٤	٢٩	**٠,٧٢٥٩
	٢٠	**٠,٦٩٢٨	٢٥	**٠,٦٣٦٥	٣٠	**٠,٦٧١٤
الاستقرار النفسي	٢	**٠,٧٩٤٥	٥	**٠,٨٢٦٨	١٢	**٠,٧٩٩١
التقدير الاجتماعي	٤	**٠,٤٠٠٦	٢١	**٠,٦٦٦٥	٢٦	**٠,٧٣٠٠
	٦	**٠,٥٩٩١	٢٤	**٠,٥٢٧٦	٢٧	**٠,٧٩٨٠
القناعة	١٠	**٠,٧٥٢٩	١٣	**٠,٨٢٤٨	١٧	**٠,٨٤٢٤

** دالة عند مستوى ٠,٠١

٢-١-٢- معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين بنود مقياس الرضا عن الحياة، بالدرجة الكلية للمقياس:

جدول (٧)

معاملات ارتباط بنود مقياس الرضا عن الحياة بالدرجة الكلية للمقياس(العينة الاستطلاعية: ن=٥٥)

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	**٠,٤٢٤٢	١١	**٠,٦٧٦٣	٢١	**٠,٥٤٧٤
٢	**٠,٦٢٩٥	١٢	**٠,٦٣٧٩	٢٢	**٠,٥٥٨٥
٣	**٠,٦٦٣٦	١٣	**٠,٧٤٢٥	٢٣	**٠,٣٦٨٤
٤	**٠,٤٠٩١	١٤	**٠,٦٢٤٠	٢٤	**٠,٥٠٣٠
٥	**٠,٥٥٨٨	١٥	**٠,٧٣٥٠	٢٥	**٠,٥٣٥٦

٦	**٠,٥٤٥٣	١٦	**٠,٥٤٣٦	٢٦	**٠,٦٣٣٤
٧	**٠,٤٨٧٢	١٧	**٠,٧٤٠٩	٢٧	**٠,٦٦٣٩
٨	**٠,٦١٧٧	١٨	**٠,٥٦١٠	٢٨	**٠,٦١٤٢
٩	**٠,٦٩٩٢	١٩	**٠,٨٢١٤	٢٩	**٠,٧٠٠٠
١٠	**٠,٦٦٣١	٢٠	**٠,٦٣٥٤	٣٠	**٠,٥١٢٩

** دالة عند مستوى ٠,٠١

٢-١-٣- معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة، بالدرجة الكلية للمقياس:

جدول (٨)

معاملات ارتباط أبعاد مقياس الرضا عن الحياة بالدرجة الكلية للمقياس(العينة الاستطلاعية: ن=٥٥)

البعد	معامل الارتباط
السعادة	**٠,٨٥٣٠
الاجتماعية	**٠,٧٥٧٧
الطمأنينة	**٠,٨٦١٥
الاستقرار النفسي	**٠,٧٤٩٢
التقدير الاجتماعي	**٠,٨٩٢٤
القناعة	**٠,٨٨٨٩

** دالة عند مستوى ٠,٠١

٢-٢- ثبات مقياس الرضا عن الحياة:

جدول (٩)

معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الرضا عن الحياة(العينة الاستطلاعية: ن=٥٥)

البعد	عدد البنود	معامل ثبات ألفا كرونباخ
السعادة	٧	٠,٨٨
الاجتماعية	٥	٠,٨٥
الطمأنينة	٦	٠,٨١
الاستقرار النفسي	٣	٠,٧٨
التقدير الاجتماعي	٦	٠,٧٧
القناعة	٣	٠,٧٢
الثبات الكلي لمقياس الرضا عن الحياة	٣٠	٠,٩٥

نتائج الدراسة ومناقشتها:

٣-١- السؤال الأول: "هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين مستوى قلق المستقبل والرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن".

للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين درجات عينة الدراسة في كل بعد من أبعاد مقياس قلق المستقبل: (التفكير السلبي تجاه المستقبل، النظرة السلبية للحياة، القلق من الأحداث الضاغطة، المظاهر النفسية لقلق المستقبل، المظاهر الجسمية لقلق المستقبل)، وبين درجاتهن في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة: (السعادة، الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي، القناعة)، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل لها:

جدول (١٠)

معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين درجات عينة الدراسة في أبعاد مقياس قلق المستقبل وبين درجاتهن في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة

أبعاد مقياس قلق المستقبل / أبعاد مقياس الرضا عن الحياة		التفكير السلبي تجاه المستقبل	النظرة السلبية للحياة	القلق من الأحداث الضاغطة	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل
السعادة	معامل الارتباط	-٠,٣٧٧٢	-٠,٤٢٦٥	-٠,٢٤٣٣	-٠,٤٢٢٦	-٠,٣٧١٠	-٠,٤٢٨٥
	وصف العلاقة	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)
الاجتماعية	معامل الارتباط	-٠,٢٧١٥	-٠,٣١١٨	-٠,١٤٨٧	-٠,٢٦٤٩	-٠,٣٢١٤	-٠,٣٠٨١
	وصف العلاقة	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)
الطمأنينة	معامل الارتباط	-٠,٣٥٩٩	-٠,٤٠٣١	-٠,٢٢٧٣	-٠,٤٠٣٠	-٠,٣٤٠١	-٠,٤٠٣٧
	وصف العلاقة	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)
الاستقرار النفسي	معامل الارتباط	-٠,٣٣٠٧	-٠,٤٠٤١	-٠,١٩٣٣	-٠,٣٨٠٦	-٠,٣٠٣٩	-٠,٣٧٥١

	وصف العلاقة	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)
التقدير الاجتماعي	معامل الارتباط	-٠,٣١٣٢	-٠,٣٤٩٦	-٠,١٥٧٩	-٠,٣٤٢٧	-٠,٢٩٢٨	-٠,٣٣٨٨
	وصف العلاقة	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)
القناعة	معامل الارتباط	-٠,٣٢١٧	-٠,٣٩٩٤	-٠,٢١٠٨	-٠,٣٤١٩	-٠,٣٢٢٣	-٠,٣٧٢٥
	وصف العلاقة	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)
الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة	معامل الارتباط	-٠,٣٩٢٨	-٠,٤٥١٤	-٠,٢٣٥٠	-٠,٤٢٨٥	-٠,٣٨٩٧	-٠,٤٤٢٠
	وصف العلاقة	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)	عكسية (سالبة)

يتضح من الجدول (١٠) أن هناك علاقة عكسية (سالبة) بين درجات أبعاد مقياس الرضا عن الحياة: (السعادة، الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي، القناعة)، وبين درجة أبعاد مقياس قلق المستقبل: (التفكير السلبي تجاه المستقبل، النظرة السلبية للحياة، القلق من الأحداث الضاغطة، المظاهر النفسية لقلق المستقبل، المظاهر الجسمية لقلق المستقبل)، مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت درجات طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة، انخفضت درجتهن في أبعاد مقياس قلق المستقبل، وكانت جميع تلك العلاقات دالة إحصائياً عن مستوى ٠,٠١.

ترى الباحثة أن هذا الأمر طبيعي لأن الذي يعاني من قلق المستقبل يكون ذو نظرة سلبية للحياة تؤثر على تفكيره وعدم مقدرته على مواجهة المشاكل الحياتية كذلك تؤثر على تركيزه وشكه في قدراته الذاتية كما أن النظرة السلبية للفرد الذي يعاني من القلق تقترن أحياناً بوجود أفكار مسيطرة عليه قد تكون أفكار ومعتقدات خاطئة، فالاعتقاد بأن الأشياء الجديدة في الحياة لا يمكن الحصول عليها وأن الأشياء السيئة لا يمكن التخلص منها أو تجنبها مما يؤدي إلى انخفاض في مستوى أداء الفرد وينعكس بالتالي على درجة الرضا على الحياة.

٣-٢- السؤال الثاني: "هل يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن من مستويات أبعاد قلق المستقبل".

للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج (Stepwise Multiple Regression Analysis). ويعتمد هذا الأسلوب على إدراج بالترتيب أقوى العوامل المستقلة: (التفكير السلبي تجاه المستقبل، النظرة السلبية للحياة، القلق من الأحداث الضاغطة، المظاهر النفسية لقلق المستقبل، المظاهر الجسمية لقلق المستقبل) تأثيراً على المتغير التابع (درجة الرضا عن الحياة)، لنصل بالنهاية إلى معادلة الانحدار تشتمل على العوامل التي لها تأثير على درجة الرضا عن الحياة (ربما لا تكون جميع العوامل). وفي النتيجة المرفقة تم إدراج أربعة عوامل فقط هي على الترتيب: (النظرة السلبية للحياة، المظاهر الجسمية لقلق المستقبل، القلق من الأحداث الضاغطة، المظاهر النفسية لقلق المستقبل) ولم يتم إدراج باقي العوامل (التفكير السلبي تجاه المستقبل)، لضعف تأثيرها على درجة الرضا عن الحياة.

جدول (١١)

تحليل تباين الانحدار المتعدد (الخطوة الرابعة) للتعرف

على العوامل التي تسهم في التنبؤ بدرجة الرضا عن الحياة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	معامل التحديد R^2
الانحدار	٤٩,٨٦٩	٤	١٢,٤٦٧	41.738 (دالة عند ٠,٠١)	٠,٢٣١
البواقي	١٦١,٢٩٧	٥٤٠	٠,٢٩٩		

يتضح من الجدول أن قيمة ف دالة عند مستوى ٠,٠١ مما يشير إلى وجود تأثير ذو دلالة إحصائية لكل من العوامل: (النظرة السلبية للحياة، المظاهر الجسمية لقلق المستقبل، القلق من الأحداث الضاغطة، المظاهر النفسية لقلق المستقبل) على التنبؤ بدرجة الرضا عن الحياة.

كما يتضح من الجدول أن قيمة معامل التحديد R^2 بلغ ٠,٢٣١ أي أن تلك الأبعاد تفسر (٢٣,١%) من التباين الكلي لدرجة الرضا عن الحياة.

وللحصول إلى معادلة الانحدار التي يمكن من خلالها التنبؤ بدرجة الرضا عن الحياة يوضح الجدول التالي قيم ثوابت معامل الانحدار (قيم ثوابت العوامل التي تتنبأ بدرجة الرضا عن الحياة)

جدول (١٢)

قيم ثوابت معادلة الانحدار

المتغيرات المستقلة	قيمة الثابت	الخطأ المعياري	قيمة بيتا b	قيمة (ت)	مستوى دلالة (ت)
ثابت الانحدار	٤,٨٨٨	٠,١٢١		٤٠,٥٤٥	٠,٠٠٠
النظرة السلبية للحياة	٠,٤٩٠-	٠,١٠١	٠,٣٢٠-	٤,٨٦٧	٠,٠٠٠
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	٠,١٩٠-	٠,٠٨١	٠,١٢٧-	٢,٣٣٩	٠,٠٢٠
القلق من الأحداث الضاغطة	٠,٢٢٠	٠,٠٧٨	٠,١٤٤	٢,٨٣٦	٠,٠٠٥
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	٠,٢٥٠-	٠,٠٩٦	٠,١٧٨-	٢,٦٠٨	٠,٠٠٩

يتضح من الجدول أنه يوجد تأثير سالب (دال عند مستوى ٠,٠٥ فأقل) للعوامل: (النظرة السلبية للحياة، المظاهر الجسمية لقلق المستقبل، المظاهر النفسية لقلق المستقبل)، وتأثير موجب (دال عند مستوى ٠,٠١) للعامل (القلق من الأحداث الضاغطة) على درجة الرضا عن الحياة. وبالتالي يمكن أن تكون المعادلة على النحو التالي:

تقدير درجة الرضا عن الحياة = أ $_1$س + $_1$أ $_2$س + $_2$أ $_3$س + $_3$أ $_4$س + $_4$ب

حيث أن :

(١) أ١ = -٠٤٩٠ و أ٢ = -٠,١٩٠ و أ٣ = ٠,٢٢٠ و أ٤ = -٠,٢٥٠ هي قيم الثوابت المتغيرات (العوامل) المؤثرة الموجودة في الجدول

(٢) س١: درجة النظرة السلبية للحياة

س٢ : درجة المظاهر الجسمية لقلق المستقبل

س٣ : درجة القلق من الأحداث الضاغطة

س٤ : درجة المظاهر النفسية لقلق المستقبل

(٣) ب : ثابت الانحدار = ٤,٨٨٨

٣-٣- السؤال الثالث: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تعزى لاختلاف المتغيرات: (العمر - الحالة الاجتماعية)".

للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) لدلالة الفروق بين أكثر من مجموعتين مستقلتين، وذلك للتعرف على الفروق في درجات الطالبات في مقياس قلق المستقبل باختلاف (العمر)، واستخدمت اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين، وذلك للتعرف على الفروق في درجات الطالبات في مقياس قلق المستقبل باختلاف (الحالة الاجتماعية)، والجداول التالية توضح النتائج التي تم التوصل لها:

٣-٣-١- الفروق في درجات مقياس قلق المستقبل باختلاف العمر:

جدول (١٣)

اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) لدلالة الفروق في

درجات عينة الدراسة في مقياس قلق المستقبل باختلاف العمر

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	التعليق
التفكير السلبي تجاه المستقبل	بين المجموعات	١,٣٣	٢	٠,٦٦	٣,٢٥	٠,٠٣٩	دالة عند مستوى ٠,٠٥
	داخل المجموعات	١١٠,٦٠	٥٤٢	٠,٢٠			
النظرة السلبية للحياة	بين المجموعات	١,٠٣	٢	٠,٥٢	٣,١٤	٠,٠٤٤	دالة عند مستوى ٠,٠٥
	داخل المجموعات	٨٨,٩٦	٥٤٢	٠,١٦			
القلق من الأحداث الضاغطة	بين المجموعات	٠,١١	٢	٠,٠٦	٠,٣٣	٠,٧١٦	غير دالة
	داخل المجموعات	٨٩,٨١	٥٤٢	٠,١٧			
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	بين المجموعات	٠,٦٢	٢	٠,٣١	١,٥٧	٠,٢٠٨	غير دالة
	داخل المجموعات	١٠٥,٩٠	٥٤٢	٠,٢٠			
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	بين المجموعات	١,٦٤	٢	٠,٨٢	٤,٨٤	٠,٠٠٨	دالة عند مستوى ٠,٠١
	داخل المجموعات	٩٢,٠٥	٥٤٢	٠,١٧			
الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل	بين المجموعات	٠,٨٠	٢	٠,٤٠	٣,٠٦	٠,٠٤٨	دالة عند مستوى ٠,٠٥
	داخل المجموعات	٧١,١٤	٥٤٢	٠,١٣			

يتضح من الجدول (١٣) أن قيم (ف) غير دالة في الأبعاد: (القلق من الأحداث الضاغطة، المظاهر النفسية لقلق المستقبل)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة في تلك الأبعاد لمقياس قلق المستقبل، تعود لاختلاف أعمارهم. وترى الباحثة أن السبب في ذلك قد يعود لأن لكل مرحلة عمرية ضغوطها الخاصة والتي تظهر أعراضها النفسية على الفرد.

كما يتضح من الجدول (١٣) أن قيم (ف) دالة عند مستوى ٠,٠٥ فأقل في الأبعاد: (التفكير السلبي تجاه المستقبل، النظرة السلبية للحياة، المظاهر الجسمية لقلق المستقبل)، وفي الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة في تلك الأبعاد لمقياس قلق المستقبل، تعود لاختلاف أعمارهم. وباستخدام اختبار شيفيه للكشف عن مصدر تلك الفروق (جدول رقم ١٤):

جدول (١٤)

اختبار شيفيه لتوضيح مصدر الفروق في درجات

عينة الدراسة في مقياس قلق المستقبل باختلاف العمر

البعد	العمر	المتوسط الحسابي	أقل من ٢٠ سنة	من ٢٠-٢١ سنة	أكثر من ٢١ سنة	الفرق لصالح
التفكير السلبي تجاه المستقبل	أقل من ٢٠ سنة	١,٧٥				
	من ٢٠-٢١ سنة	١,٦٩				
	أكثر من ٢١ سنة	١,٨٠		*		أكثر من ٢١ سنة
النظرة السلبية للحياة	أقل من ٢٠ سنة	١,٦٣				
	من ٢٠-٢١ سنة	١,٦٠				
	أكثر من ٢١ سنة	١,٧٠		*		أكثر من ٢١ سنة
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	أقل من ٢٠ سنة	١,٦١				
	من ٢٠-٢١ سنة	١,٥٧				
	أكثر من ٢١ سنة	١,٦٩		*		أكثر من ٢١ سنة
الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل	أقل من ٢٠ سنة	١,٧٢				
	من ٢٠-٢١ سنة	١,٦٨				
	أكثر من ٢١ سنة	١,٧٧		*		أكثر من ٢١ سنة

* تعني وجود فروق دالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول (١٤) وجود فروق دالة عند مستوى ٠,٠٥ على النحو التالي:

١- توجد فروق دالة في بعد التفكير السلبي تجاه المستقبل بين عينة الطالبات في الفئة العمرية (من ٢٠-٢١ سنة)، وبين عينة الطالبات في الفئة العمرية (أكثر من ٢١ سنة)، وذلك لصالح عينة الطالبات في الفئة العمرية (أكثر من ٢١ سنة).

٢- توجد فروق دالة في بعد النظرة السلبية للحياة بين عينة الطالبات في الفئة العمرية (من ٢٠-٢١ سنة)، وبين عينة الطالبات في الفئة العمرية (أكثر من ٢١ سنة)، وذلك لصالح عينة الطالبات في الفئة العمرية (أكثر من ٢١ سنة).

٣- توجد فروق دالة في بعد المظاهر الجسمية لقلق المستقبل بين عينة الطالبات في الفئة العمرية (من ٢٠-٢١ سنة)، وبين عينة الطالبات في الفئة العمرية (أكثر من ٢١ سنة)، وذلك لصالح عينة الطالبات في الفئة العمرية (أكثر من ٢١ سنة).

٤- توجد فروق دالة في الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل بين عينة الطالبات في الفئة العمرية (من ٢٠-٢١ سنة)، وبين عينة الطالبات في الفئة العمرية (أكثر من ٢١ سنة)، وذلك لصالح عينة الطالبات في الفئة العمرية (أكثر من ٢١ سنة).

وتفسر الباحثة ذلك بأن قلق المستقبل يتطور بشكل تدريجي مع الزمن مع ازدياد المخاوف والمسببات التي تؤدي إلى هذا القلق، ويبدو أن هذه المخاوف تزداد مع الزمن لأن قائمة الأحداث غير السارة كثيرة جداً والتي تبدأ من التلوث البيئي إلى الأمراض المستعصية وفقدان الأحبة والاغتراب الاجتماعي....الخ. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (معشي،٢٠١٢م) و(العكيلي،٢٠٠٠م).

٣-٣-٢- الفروق في درجات مقياس قلق المستقبل باختلاف الحالة الاجتماعية:

جدول (١٥)

اختبار (ت) لدلالة الفروق في درجات عينة الدراسة

في مقياس قلق المستقبل باختلاف الحالة الاجتماعية

البعد	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	التعليق
التفكير السلبي تجاه المستقبل	متزوجة	٨٠	١,٧٤	٠,٤٥	٠,٠١	٠,٩٩٤	غير دالة
	غير متزوجة	٤٦٥	١,٧٤	٠,٤٥			
النظرة السلبية للحياة	متزوجة	٨٠	١,٧٠	٠,٤٣	١,٣٠	٠,١٩٣	غير دالة
	غير متزوجة	٤٦٥	١,٦٣	٠,٤٠			
القلق من الأحداث	متزوجة	٨٠	١,٩٠	٠,٤١	٠,٠٨	٠,٩٣٣	غير دالة

الضاغطة	غير متزوجة	٤٦٥	١,٩٠	٠,٤١	١,٠١	٠,٣١١	غير دالة
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	متزوجة	٨٠	١,٧٧	٠,٤٢			
	غير متزوجة	٤٦٥	١,٧٢	٠,٤٥			
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	متزوجة	٨٠	١,٧١	٠,٤٣	١,٩٤	٠,٠٥٣	دالة عند مستوى ٠,٠٥
	غير متزوجة	٤٦٥	١,٦١	٠,٤١			
الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل	متزوجة	٨٠	١,٧٧	٠,٣٨			
	غير متزوجة	٤٦٥	١,٧٢	٠,٣٦	١,٠٢	٠,٣١٠	غير دالة

يتضح من الجدول (١٥) أن قيم (ت) غير دالة في الأبعاد: (التفكير السلبي تجاه المستقبل، النظرة السلبية للحياة، القلق من الأحداث الضاغطة، المظاهر النفسية لقلق المستقبل)، وفي الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة في تلك الأبعاد لمقياس قلق المستقبل، تعود لاختلاف حالتهم الاجتماعية. وترى الباحثة أن الزواج ليس سبب كافي لعدم تفكير الفرد على مستقبله أو التخطيط له وكلها عوامل ستؤدي إلى ظهور الأعراض النفسية لدى الأفراد.

كما يتضح من الجدول (١٥) أن قيمة (ت) دالة عند مستوى ٠,٠٥ في بعد: (المظاهر الجسمية لقلق المستقبل)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة في هذا البعد لمقياس قلق المستقبل، تعود لاختلاف حالتهم الاجتماعية، وكانت تلك الفروق لصالح الطالبات المتزوجات. وتفسر الباحثة ذلك للسبب الذي تدركه المتزوجة في مسؤوليتها تجاه الأسرة محاولة بكل ما رزقها الله عز وجل توفير كل ما يضمن النجاح لأسرتها والاطمئنان على مستقبلهم. فقد اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (بلكيلاني،٢٠٠٨م).

٣-٤- السؤال الرابع: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة تعزى لاختلاف المتغيرات: (العمر - الحالة الاجتماعية)".

للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) لدلالة الفروق بين أكثر من مجموعتين مستقلتين، وذلك للتعرف على الفروق في درجات الطالبات في مقياس الرضا عن الحياة باختلاف متغير: (العمر)، واستخدمت اختبار (ت)

لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين، وذلك للتعرف على الفروق في درجات الطالبات في مقياس الرضا عن الحياة باختلاف متغير (الحالة الاجتماعية)، والجداول التالية توضح النتائج التي تم التوصل لها:

٣-٤-١- الفروق في درجات مقياس الرضا عن الحياة باختلاف العمر:

جدول (١٦)

اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) لدلالة الفروق في

درجات عينة الدراسة في مقياس الرضا عن الحياة باختلاف العمر

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	التعليق
السعادة	بين المجموعات	١,٩٢	٢	٠,٩٦	١,٨٤	٠,١٥٩	غير دالة
	داخل المجموعات	٢٨٢,٤٠	٥٤٢	٠,٥٢			
الاجتماعية	بين المجموعات	١٣,٤٦	٢	٦,٧٣	١١,٠٥	٠,٠٠٠	دالة عند مستوى ٠,٠١
	داخل المجموعات	٣٣٠,٠٧	٥٤٢	٠,٦١			
الطمأنينة	بين المجموعات	١,٦٨	٢	٠,٨٤	١,٦٣	٠,١٩٧	غير دالة
	داخل المجموعات	٢٧٩,٧٠	٥٤٢	٠,٥٢			
الاستقرار النفسي	بين المجموعات	١,٠٠	٢	٠,٥٠	٠,٨٠	٠,٤٥١	غير دالة
	داخل المجموعات	٣٤٠,٥٩	٥٤٢	٠,٦٣			
التقدير الاجتماعي	بين المجموعات	٢,٣٨	٢	١,١٩	٢,٧٣	٠,٠٦٦	غير دالة
	داخل المجموعات	٢٣٦,٢٧	٥٤٢	٠,٤٤			
القناعة	بين المجموعات	٥,٨٢	٢	٢,٩١	٤,٥٥	٠,٠١١	دالة عند مستوى ٠,٠١
	داخل المجموعات	٣٤٦,٥٦	٥٤٢	٠,٦٤			
الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة	بين المجموعات	٣,٢١	٢	١,٦١	٤,١٩	٠,٠١٦	دالة عند مستوى ٠,٠٥
	داخل المجموعات	٢٠٧,٩٥	٥٤٢	٠,٣٨			

يتضح من الجدول (١٦) أن قيم (ف) غير دالة في الأبعاد: (السعادة، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة في تلك الأبعاد لمقياس الرضا عن الحياة، تعود لاختلاف أعمارهم. وتفسر الباحثة ذلك بأن هذه الأبعاد تهم جميع الأفراد في جميع مراحل العمر لذلك فهم يسعون إلى تحقيقها.

كما يتضح من الجدول (١٦) أن قيم (ف) دالة عند مستوى ٠,٠٥ فأقل في الأبعاد: (الاجتماعية، القناعة)، وفي الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة في تلك الأبعاد لمقياس الرضا عن الحياة، تعود لاختلاف أعمارهم. وباستخدام اختبار شيفيه للكشف عن مصدر تلك الفروق (جدول ١٧):

جدول (١٧)

اختبار شيفيه لتوضيح مصدر الفروق في درجات

عينة الدراسة في مقياس الرضا عن الحياة باختلاف العمر

البعد	العمر	المتوسط الحسابي	أقل من ٢٠ سنة	من ٢٠-٢١ سنة	أكثر من ٢١ سنة	الفرق لصالح
الاجتماعية	أقل من ٢٠ سنة	٣,٩٦			*	أقل من ٢٠ سنة
	من ٢٠-٢١ سنة	٤,٠٥			*	من ٢٠-٢١ سنة
	أكثر من ٢١ سنة	٣,٧٠				
القناعة	أقل من ٢٠ سنة	٣,٨٤			*	أقل من ٢٠ سنة
	من ٢٠-٢١ سنة	٣,٨٠			*	من ٢٠-٢١ سنة
	أكثر من ٢١ سنة	٣,٦٠				
الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة	أقل من ٢٠ سنة	٣,٨٢				
	من ٢٠-٢١ سنة	٣,٨٣			*	من ٢٠-٢١ سنة
	أكثر من ٢١ سنة	٣,٦٦				

* تعني وجود فروق دالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول (١٧) وجود فروق دالة عند مستوى ٠,٠٥ على النحو التالي:

١-١- توجد فروق دالة في بعد الاجتماعية بين عينة الطالبات في الفئة العمرية (أكثر من ٢١ سنة)، وبين عينة الطالبات في الفئة العمرية (أقل من ٢٠ سنة)، وذلك لصالح عينة الطالبات في الفئة العمرية (أقل من ٢٠ سنة).

١-٢- توجد فروق دالة في بعد الاجتماعية بين عينة الطالبات في الفئة العمرية (أكثر من ٢١ سنة)، وبين عينة الطالبات في الفئة العمرية (من ٢٠-٢١ سنة)، وذلك لصالح عينة الطالبات في الفئة العمرية (من ٢٠-٢١ سنة).

٢-١- توجد فروق دالة في بعد القناعة بين عينة الطالبات في الفئة العمرية (أكثر من ٢١ سنة)، وبين عينة الطالبات في الفئة العمرية (أقل من ٢٠ سنة)، وذلك لصالح عينة الطالبات في الفئة العمرية (أقل من ٢٠ سنة).

٢-٢- توجد فروق دالة في بعد القناعة بين عينة الطالبات في الفئة العمرية (أكثر من ٢١ سنة)، وبين عينة الطالبات في الفئة العمرية (من ٢٠-٢١ سنة)، وذلك لصالح عينة الطالبات في الفئة العمرية (من ٢٠-٢١ سنة).

٣- توجد فروق دالة في الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة بين عينة الطالبات في الفئة العمرية (أكثر من ٢١ سنة)، وبين عينة الطالبات في الفئة العمرية (من ٢٠-٢١ سنة)، وذلك لصالح عينة الطالبات في الفئة العمرية (من ٢٠-٢١ سنة).

وتعتقد الباحثة أن السبب في ذلك قد يعود إلى أن الفرد كلما تقدم في العمر تزداد لديه مسؤولياته والتزاماته الذاتية والأسرية والاجتماعية مما يرفع مستوى الضغط النفسي لديه مؤثراً في بعدي(الاجتماعية، القناعة) مما يسبب انخفاض درجة الشعور بالرضا عن الحياة. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (المالكي، ٢٠١١م)، (قاروث، ٢٠٠٧م)، (السبيعي، ٢٠٠٧م)، (Gannon، ٢٠٠٥م)، (Kim، ٢٠٠١م).

٣-٤-٢- الفروق في درجات مقياس الرضا عن الحياة باختلاف الحالة الاجتماعية:

جدول (١٨)

اختبار (ت) لدلالة الفروق في درجات عينة الدراسة في مقياس الرضا عن الحياة باختلاف الحالة الاجتماعية

البعد	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	التعليق
السعادة الاجتماعية	متزوجة	٨٠	٣,٧٥	٠,٦٣	١,١٩	٠,٢٣٦	غير دالة
	غير متزوجة	٤٦٥	٣,٨٥	٠,٧٤			
	متزوجة	٨٠	٣,٧١	٠,٧٣	٢,١٩	٠,٠٢٩	دالة عند مستوى ٠,٠٥
	غير متزوجة	٤٦٥	٣,٩٣	٠,٨٠			
الطمأنينة	متزوجة	٨٠	٣,٤٨	٠,٧٣	٠,٧٠	٠,٤٨٢	غير دالة
	غير متزوجة	٤٦٥	٣,٥٥	٠,٧٢			
الاستقرار النفسي	متزوجة	٨٠	٣,٨١	٠,٧٤	٠,٢١	٠,٨٣٢	غير دالة
	غير متزوجة	٤٦٥	٣,٨٣	٠,٨٠			
التقدير الاجتماعي	متزوجة	٨٠	٣,٧٢	٠,٦٤	٠,٦٦	٠,٥١٠	غير دالة
	غير متزوجة	٤٦٥	٣,٧٧	٠,٦٧			
القناعة	متزوجة	٨٠	٣,٤٩	٠,٧٩	٢,٩١	٠,٠٠٤	دالة عند مستوى ٠,٠١
	غير متزوجة	٤٦٥	٣,٧٧	٠,٨٠			
الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة	متزوجة	٨٠	٣,٦٦	٠,٥٦	١,٤٩	٠,١٣٨	غير دالة
	غير متزوجة	٤٦٥	٣,٧٨	٠,٦٣			

يتضح من الجدول (١٨) أن قيم (ت) غير دالة في الأبعاد: (السعادة، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي)، وفي الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة في تلك الأبعاد لمقياس الرضا عن الحياة، تعود لاختلاف حالتهم الاجتماعية. وترى الباحثة أن السبب يعود لأن الرضا عن الحياة يعتبر من المفاهيم ذات البعد الذاتي، حيث يتحدد مستوى رضا الفرد عن حياته وفقا لمعايير وقيم ذاتية يضعها الفرد لنفسه.

كما يتضح من الجدول رقم (١٨) أن قيم (ت) دالة عند مستوى ٠,٠٥ فأقل في الأبعاد: (الاجتماعية، القناعة)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة في تلك الأبعاد لمقياس الرضا عن الحياة، تعود لاختلاف حالتهم الاجتماعية، وكانت تلك الفروق لصالح الطالبات الغير متزوجات.

وترى الباحثة أنه ليس بالضرورة أن يكون الزواج أحد أهم مقومات الرضا عن الحياة بسبب وجود عوامل قد تساعد الطالبة الغير متزوجة على ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة مثل المساندة الوالدية والمساندة الاجتماعية التي تتلقاها من والديها. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة كل من(المالكي،٢٠١١م)، (قاروث،٢٠٠٧م)، (السبيعي،٢٠٠٧م).

التوصيات:

١- تفعيل دور المؤسسات الاجتماعية من خلال الرعاية والاهتمام بالطلبة بما يضمن الحد من قلق المستقبل ورفع مستوى الرضا عن الحياة.

٢- ضرورة الاهتمام بالإرشاد التربوي في الجامعة وتفعيل دور الوحدة الإرشادية في الجامعة للتخفيف من المشاكل التي تعاني منها الطالبات.

٣- عقد الدورات الإرشادية التي تسهم في تدريب الطالبات على مواجهة القلق الاقتصادي والأسري.

٤- توفير البيئة الجامعية المناسبة في الكلية بما يسهم في خفض القلق لدى الطالبات.

٥- توعية الطالبات نحو مستقبلهم من خلال معرفتهم بإمكاناتهم الحقيقية وتعليمهم مهارات التخطيط الجيد للمستقبل وفق إمكاناتهم وقدراتهم.

٦- العمل على إشراك الطالبات في أنشطة تعمل على تنمية مهاراتهم، وتفريغ طاقاتهم حتى يشعروا بأنهم منتجون، ولهم دور فعال في المجتمع وبالتالي يرفع من مستوى رضاهم عن الحياة.

الأبحاث المقترحة:

١- إجراء المزيد من الدراسات حول قلق المستقبل لدى فئات أخرى من المجتمع مثل المتقاعدين في ضوء متغيرات وعوامل لها علاقة بتزايد قلق المستقبل بهدف إيجاد الحلول لهذه العوامل والمسببات.

٢- برنامج ديني لخفض حدة قلق المستقبل ورفع مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة.

٣- قلق المستقبل وعلاقته بـ(الضغوط النفسية، مفهوم الذات، الصحة النفسية، الأفكار اللاعقلانية،سمات الشخصية، الانبساط، الانطواء، الدافعية، تقدير الذات) لدى طالبات الجامعة.

٤- إجراء بحوث تتناول تأثير قلق المستقبل على بعض جوانب الشخصية لدى عينات من مراحل عمرية مختلفة.

٥- مدى انتشار قلق المستقبل والرضا عن الحياة عبر مراحل عمرية مختلفة .

المراجع:

أولاً: مراجع باللغة العربية:

١- أبو النصر، مدحت(٢٠٠٥م) :*الإعاقة النفسية، المفهوم، الأنواع، البرامج، الرعاية*. القاهرة :مجموعة النيل المصرية.

٢- أحمد، عطية عطية(٢٠٠٨م): التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية، مجلة أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة *ww.gulfkids.com*.

٣- الأغا، إحسان والأستاذ، محمود(٢٠٠٣م): مقدمة في تصميم البحث التربوي، ط(٣)، مطبعة الرنتيسي للطباعة والنشر، فلسطين، غزة.

٤- بدر، إسماعيل إبراهيم(١٩٩٣م): تخفيف قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، العدد(٦).

٥- بيك، آرون(٢٠٠٠م): *العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية*، (ترجمة عادل مصطفى). القاهرة: دار الآفاق العربية.

٦- بلكيلاني، إبراهيم(٢٠٠٨م): تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج، *رسالة ماجستير* غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك، الدنمارك.

٧- بطرس، حافظ بطرس(٢٠٠٤م): خفض حدة بعض اضطرابات القلق لدى أطفال ما قبل المدرسة، *مجلة الإرشاد النفسي*، لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.

٨- تفاحة، جمال السيد(٢٠٠٩م): الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين(دراسة مقارنة)، *مجلة كلية التربية*، جامعة الإسكندرية، المجلد(١٩)، العدد(٣)، ص(٢٦٨-٣١٨).

٩- جوارار، سيدني وتيدلندز، من (١٩٨٨م): *الشخصية السليمة*، ترجمة: حمد دلي الكربولي وموفق الحمداني، جامعة بغداد، كلية الآداب.

١٠- حافظ، نبيل عبدالفتاح(١٩٨١م): مدى فاعلية العلاج الجشتالتي في تخفيف القلق لدى طلبة المرحلة الثانوية، *رسالة دكتوراه*، كلية التربية، جامعة عين شمس.

١١- الدسوقي، مجدي محمد(١٩٩٨م/ أ): دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين وصغار السن، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، تصدر عن الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ع(٢٠)، مج(٨)، ص(١٥٧-٢٠٠).

١٢- الدسوقي، مجدي محمد(١٩٩٨م/ ب): *مقياس الرضا عن الحياة*، كراسة الأسئلة والإجابة، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

١٣- الرميح، مي محمد، وأحمد عبدالخالق (٢٠٠٢م): التمييز بين القلق والاكتئاب باستخدام النموذج المعرفي والوجداني ،*المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ج١٢،ع٤، ص٥٤١-٥٧٨.

١٤- السبيعي، منال بنت مهنا(٢٠٠٧م): الشعور بالسعادة وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والتفاؤل ووجهة الضبط لدى المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، *رسالة ماجستير* غير منشورة، كلية العلوم الإجتماعية، قسم علم النفس، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض.

١٥- سليمان، عادل محمود(٢٠٠٣م): الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية، *رسالة ماجستير* غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

١٦- شقورة، يحي عمر شعبان(٢٠١٢م): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، *رسالة ماجستير* غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.

١٧- شلبي، سوسن إبراهيم(٢٠١١م): أساليب التعلق والعوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتهما بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، *مجلة الإعلام التربوي والعلوم الإنسانية*، مصر.

١٨- صالح، قاسم حسين(١٩٨٦م): *الإنسان من هو*، دار الشؤون الثقافية العامة، ط(٢)، بغداد، العراق.

١٩- الطيب، محمد عبدالظاهر(١٩٩٣م): شبابنا وظاهرة التطرف، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، العدد(٦).

٢٠- عثمان، فاروق(٢٠٠١م): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢١- العكيلي، جبار(٢٠٠٠م): قلق المستقبل وعلاقته بدافع العمل، *أطروحة دكتوراه* غير منشورة، الجامعة المستنصرية، بغداد.
٢٢- عبدالله، عادل(٢٠٠١م): *العلاج المعرفي السلوكي*، ط(١)، دار الرشاد، القاهرة.
٢٣- الغامدي، صالح بن يحى الجارالله(٢٠١٢م): اختبار القدرات العامة وعلاقته بقلق المستقبل في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، *مجلة كلية التربية*، جامعة بنها، مصر، ج٢٣،ع٩٠، ص١٢٠-١٥٢.
٢٤- قاروث، بسمة بنت حسن(٢٠٠٧م): الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمدينة مكة المكرمة، *رسالة ماجستير* غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
٢٥- كفافي، علاء الدين(١٩٩٩م): *الإرشاد والعلاج الأسري*، سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٦- معشي، محمد على مساوي(٢٠١٢م): قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات "دراسة تربوية ونفسية "،*مجلة كلية التربية* بالزقازيق، مصر،ع٥٧، ص٢٧٩-٣٠٦.
٢٧- المالكي، رانيا معتوق(٢٠١١م): فاعلية الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والإجتماعية، *رسالة ماجستير* غير منشورة، جامعة أم القرى مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
٢٨- المشيخي، غالب محمد علي(٢٠٠٩م): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، *بحث مقدم استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه*، تخصص إرشاد نفسي، قسم علم النفس،كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
٢٩- نبيل، نسرين محمد إبراهيم (٢٠٠٨م): قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة، *رسالة دكتوراه* غير منشورة ، قسم الصحة النفسية،كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة.

٣٠- النابلسي، محمد أحمد(١٩٩٩م): *سيكلوجية السياسة العربية، العرب والمستقبليات*، دار النهضة العربية، بيروت.

ثانيا: مراجع باللغة الأجنبية:

31- Ari, R. (2011):*Analysis of ego identity process of adolescents in terms of attachment styles and gender*. proscenia social and behavioral sciences,2(10):744-750.
32- David Passig, (2001)" Future-Time-Span As A Cognitive Skill In Future Studies " *Journal of Future Research Quarterly*, Vol 19 No.(4) PP.27-47.
33- Diener,E.D. and Rahtz,D.R. (2000):*Advances in quality of life theory and research,* Kluwer Academic publications, Boston.
34- Gannon,N. (2005): Does Emotional Intelligence Predict Unique Variance in life satisfaction beyond IQ and Personality? *Personality and individual Differences*,38,p1353-1364.
35- Jorgenson, Sh. Et al (2011): *College Satisfaction and academic success: A comparison by sex and disability*. Official International Research .Dawson College.
36- Kim,M. (2001):Exploring Sources of life meming among Koreans, trinity Western university *published master thesis*.
37- Lu, I. (1999):"*Personal and environmental causes of enineshapps*". A longitudinal Analysis.
38- Langle, A. (2003):*The Existence scale* ,European psychotherapy ,vol 4(1).
39- Morro, J. (2012):The Relation Ship of anxiety and future time perspective in more college students. *Journal anxiety disorders*. Vol.12(3),pp(223-261).
40- Ryff, C.D. (1989):happiness is everything or is it Explorations of the meaning of psychological Wellbeing, *Journal of personality and social psychology* , vol , 57 , p(1069-1081).
41- Rappaport ,H. (1991) : *Measuring defensiveness against future anxiety* , Vol.(10), N.(2).
42- Takahashi,K. et al ,(2011):Social Capital and LIFE Satisfaction: Across-sectional Study on Persons With Musculoskeletal Impairment in Hanoi, Vietnam BMC public Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.72(6), p1161-1190.

Anxiety future and its relationship to life satisfaction among students University Abdulrahman Bint incess Norah

Dr .Reem Salem Ali Alkeraidees
Department of Psychology Faculty of Education
Princess Norah Bint Abdulrahman University

Summary:

Anxiety This study aimed to investigate the relationship between and life satisfaction, and to identify the differences in the future variables of the study because of the variable (age, marital status). The .study sample consisted of (545) student at Princess Norah University and the ،(٢٠٠٩، Mashiekhy future (Al Used measure of Anxiety The results of (١٩٩٨، Desoky El Magdy) measure of life satisfaction the study the existence of statistically significant relationship between the level of concern the future and life satisfaction (whenever degrees Can .(of satisfaction rose about life fell degrees anxiety of the future There .predict life satisfaction levels of dimensions concern the future are statistically significant differences in the (negative thinking concern the future, negative outlook on life, appearances physical) and the total score of the scale concern the future for the benefit of the age group (over 21 years), no statistically significant differences in (physical manifestations of anxiety for the future) for the benefit of Married .There is statistically significant differences in the (social, conviction) and the total score for the measure life satisfaction for the age group (20-21 years), there are significant differences in dimensions (social, conviction), a measure of satisfaction about life .for the benefit of students unmarried