الوعى المهني وعلاقته بكل من قلق المستقبل وجودة الحياة لدى الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي

إعداد

د/ رحاب نبيل عبد المنصف خليفة

أستاذ المناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلى المساعد

بقسم الإقتصاد المنزلى التربوى

كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة حلوان

مجلة بحوث التربية النوعية ـ جامعة المنصورة

عدد (٦٦) ـ أبريل ٢٠٢٢

الوعى المهني وعلاقته بكل من قلق المستقبل وجودة الحياة لدى الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي

إعداد

د/رحاب نبيل عبد المنصف خليفة *

ملخص البحث

هدف البحث الحالى التعرف على الوعى المهني وعلاقته بكل من قلق المستقبل وجودة الحياة لدى الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي، وطبق البحث على طالبات الفرقة الثالثة بالشعبة التربوية بكلية الاقتصاد المنزلى – جامعة حلوان ، وتكونت أدوات البحث من مقياس الوعي المهني ، مقياس قلق المستقبل، مقياس جودة الحياة (إعداد الباحثة)، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباط عكسي بين الوعي المهني وقلق المستقبل لدي الطالبات عند مستوى دلالة ٠,٠١، كذلك وجود علاقة ارتباط طردي بين الوعي المهني وجودة الحياة لدي الطالبات عند مستوى دلالة ٠,٠١ ، ومن توصيات البحث تعزيز المناهج الجامعية بموضوعات حول العمل وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحوه حيث إن درجة وعي الطلبة بهذا المجال متدنية.

الكلمات المفتاحية : الوعى المهنى - قلق المستقبل - جودة الحياة

مقدمة البحث :

ينظر للمعلم منذ القدم وعلي مر العصور نظرة تقدير وتبجيل؛ فهو صاحب رسالة مقدسة وشريفة كونه معلم الأجيال ومربيها، وإذا أمعنا النظر في معاني تلك الرسالة المقدسة والمهنة الشريفة خلصنا إلي أن مهنة التعليم التي اختارها المعلم وانتمي إليها إنما هي مهنة أساسية وركيزة هامة في تقدم الأمم وسيادتها، ولأن المعلم يحتل موقعا مهما في منظومة العملية التعليمية وعناصرها المتفاعلة؛ لما يقوم به من الأدوار والمهام المنوطة به والتي هي بمثابة محور العمل في المؤسسات التعليمية وعمودها الفقري، فإن قيمته كمعلم ترتكز علي وعيه وإلمامه بمسؤولياته الجسام الشاملة والمتطورة والمتناسبة مع روح العصر وتغيراته المتلاحقة في تحقيق الأهداف التربوية بجوانبها المختلفة، والمشاركة الفعالة والإيجابية من خلال عمله - كعضو في المؤسسة التعليمية - في إعداد المواطن الصالح، ويكون ذلك برعاية النمو الشامل للمتعلمين جسميا وعقليا وانفعاليا، فالمعلم هو الركيزة الأساسية والحاسمة في إنجاح جهود العملية التعليمية.

لذا تعتبر عملية إعداد المعلم من أولويات التطور الفكري في معظم بلدان العالم التي تنشد الارتقاء بنظمها ونواتجها التعليمية. (عباس علام، ٢٠١٢)

* أستاذ المناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلى المساعد بقسم الإقتصاد المنزلى التربوى كلية الاقتصاد المنزلي- جامعة حلوان

ولأهمية دور المعلم في العملية التعليمية ولأن القيام بمهنة التدريس يتطلب إعدادا خاصا للمعلم يبدأ قبل ممارسته المهنة (قبل الخدمة) كوصفه طالب /معلم، لإعداده مهنيا، وتعريفه بأهم أدواره وصفاته ومهامه المتنوعة التي ترتبط بوظيفته كمعلم في المستقبل القريب، بالإضافة إلي إمداده بالعديد من مهارات التدريس التي يتعين عليه أن يتقنها جيدا حتي يستطيع ممارسة مهنة التدريس بنجاح وفاعلية؛ وإلا تعرض للفشل في أداء رسالته، فقد أجمع بعض المهتمون في التربية والتعليم أن نجاح أو تطوير العملية التعليمية يعتمد أساسا علي المعلم ومدي سيطرته علي مهارات التدريس التي تمكنه من تحقيق الأهداف التعليمية، ومدي تحليه ببعض الصفات الشخصية الضرورية للقيام بوظيفته كمعلم. (فتحي علي،٢٠٠٦)

ومن الصفات التي يجب أن يتحلى بها المعلم الجيد، أن يكون شخص لديه الوعى المهني المناسب لطبيعة عمله ؛ حيث يحتل موضوع الوعي المهني جانباً مهماً لدى العديد من المختصين، ذلك أنه يمثل أحد الركائز الرئيسة التي تؤثر في مستقبل الفرد عموماً، ولدى طلبة الجامعة بشكل خاص، فاختيار مهنة ما يتطلب قدراً من الاستعدادات والكفايات المهنية لأدائها على الوجه السليم لتحقيق الفائدة المرجوة (أشرف عبده، ٢٠٠٠).

وفي ظل التطور السريع الذي يشهده سوق العمل كان لا بد من التخطيط المهني المتقن للوصول إلى اختيار مهني مناسب، يسهم في تحقيق هوية مستقرة، تتميز بالإبداع والرقي المهني (Santoss, 2003)، فالوعى المهني يساعد الأفراد على اختيار المهن التي تتلاءم مع قدراتهم، وميولهم، واستعداداتهم، وما ينسجم مع جنس الفرد (عبد الحميد الهاشمي،٢٠٠٨). وإذا ما تحقق هذا الأمر، فإن ذلك ينعكس إيجاباً على الفرد، فيصبح قادراً على اتخاذ قراراته بموضوعية، وواقعية، الأمر الذي يؤدي به إلى النجاح والتطور في عمله. (أحمد حجي، ٢٠٠٣، Brown & Lent, 2005)

وينظر للوعي المهني باعتباره "الخطوة الأولى في فهم الطالب لعالم العمل عن طريق معرفته بفرص العمل المختلفة، والخيارات المستقبلية له في سبيل حصوله على مهنة تحقق له أهدافه، ومصالحه" (Zook, 2018, 34)، في حين ترى الهنائية (٢٠١٨) أن الوعي المهني يمثل "فهم الفرد لذاته من ميول وقدرات وقيمه المهنية، وفهمه لعالم العمل وكل ما يتعلق به" (منى الهنائية، ٢٠١٨، ٣٤٤).

وبذلك، فإن الوعي المهني يمثل مرحلة تشكيل للاتجاهات، وامتلاك للمعارف والمعلومات حول المهنة أو الحرفة وتقبلها من الناحية التعليمية، كما يعد الوعي المهني جزءاً أساسياً يعمل على تحقيق التكامل المهني لدى الطلبة، واتخاذ قرارات مهنية تتوافق مع ما لديهم من ميول، وقدرات، وفرص عمل متاحة. (Patton, Watson & Creed ,2004)

كما تعتبر المرحلة الجامعية من أهم مراحل حياة الفرد حيث ينتقل الفرد من الاعتماد الكلي على المعلمين والأسرة والمنهاج المحدد بمجموعه الكتب إلى مرحلة الاعتماد على الذات، الأمر الذي يحدث اختلافات في البيئة الثقافية والاجتماعية والنفسية مما ينعكس على درجة التوافق مع الحياة الجامعية بما فيها من توافق أكاديمي واجتماعي ونفسي، حيث يتزايد قلق الطلبة الجامعيين

ليس فقط من الفشل في الدراسة فحسب ، بل يتجاوز ذلك إلى الخوف من ضعف إمكانية الحصول على عمل أو مهنة بعد التخرج، مما يجعله مضافا إلى قائمة الباحثين عن عمل ، وهو ما يسمى بقلق المستقبل.

ولاشك أن مثل هذا القلق الناشئ عن الخوف من عدم تحقيق الطموحات المشروعة للفرد باعتباره إنسانا من حقة العيش، وتحقيق الذات التي يرى ماسلو أنها حاجة تتمثل بالنمو والتطور من خلال العمل في المهنة التي يحصل عليها ، والدافع ضمن تعريفات عديدة يمكن القول أنه عباره عن الرغبة أو الحاجة إلى الوصول إلى شيء ما ، أو تحقيق هدف معين، وهذه الحاجة قد تكون داخلية تؤدي إلى ظهور مخرجات بشكل سلوك خارجي ، وعند عدم إشباع هذه الحاجة يظهر التوتر الذي يعتري شخصية الفرد، ويتزايد القلق ويستمر حتى إشباعه.

فالطلبة الجامعيين يفكرون في الغد بشكل دائم، و يتخوفون مما يخفي المجهول لهم، وأصبح الخوف والقلق من المستقبل سمة من سمات الألفية الثالثة من هذا الزمن بعد ان أصبح التطور المذهل في كافة مناحي الحياة سمة أساسية؛ ويؤكد علماء النفس بعد دراسات كثيرة، وتجارب عديدة قاموا بها، أن الخوف والقلق من المستقبل من أخطر الأمراض النفسية التي يتعرض لها الإنسان في هذا العصر مع التقدم التكنولوجي المذهل بسرعة جنونية (يوسف الأقصري، ٢٠٠٢)

وعلى نحو آخر يعد تحسين جودة الحياة لدى الأشخاص هدف اسمى يسعى كل شخص في ظل الظروف المتلاحقة والسريعة التغير إلى محاولة معايشه جودة الحياة والشعور بتحسين الحال والتوافق النفسي والاجتماعي مما يقتضي صحة نفسية إيجابية.

وتعتبر دراسة جودة الحياة من الدراسات الحديثة نسبياً في مجال الطب والصحة العامة والطب النفسي وعلم النفس والتربية، كما أن الاهتمام المتزايد بجودة الحياة، والرغبة في تقليل الآثار السلبية للمرض والإعاقة، عكست أقصى تطلعات العاملين في هذه المجالات. (كامل كتلو، تيسير عبدالله، ٢٠١١)

أن هناك عدة مصادر تؤثر في جودة الحياة منها مجال العمل فإن العمل جزء جوهري في حياة الإنسان ما دام ذلك المظهر من الحياة الذي يعطيه المكانة و يؤدي إلى إشباع حاجاته ورغباته ويربطه بالمجتمع حيث تعتبر كمية العمل المبذولة بمثابة الأساس الأول في تحديد مستوى المعيشة، ويتوقف ذلك أن تكيف الفرد مع مهنته ووعيه بها يساعده على التطور وأن يصبح أكثر تكيفا في جميع مظاهر حياته الاجتماعية والنفسية و الأسرية والاقتصادية ، وفي ظل الاهتمام بالفرد وبسلوكه وتفاعله في بيئته الحياتية و المهنية حيث أن للوظيفة أهمية قاطعة في السعادة النفسية للفرد وما تجلاّه عن شعور الفرد بالرضا عن الحياة فتوجد فروق ضخمة بين الجماعات المهنية من حيث شعورها بالإشباع من العمل، وقد ارتبط مفهوم جودة الحياة ارتباطا وثيقا مع الكثير من المفاهيم والمتغيرات كما تعددت استخدامات هذا المفهوم في كافة المجالات منها جودة التعليم وجودة الإنتاج وجودة المستقبل وأصبحت الجودة هدفا لأي برنامج من الخدمات المقدمة للفرد ومن بين المجالات ذات الاهتمام بجودة الحياة المجال المهني ذلك أنه أوسع الميادين.

مشكلة البحث :

إن الاهتمام بدراسة جوانب الشخصية للطالب في جميع المراحل التعليمية، بشكل عام والمرحلة الجامعية بشكل خاص له ما يبرره، فهم قادة المستقبل وأمل الأمة، لذلك فإن توجيه الدراسات والبحوث التربوية والنفسية في هذا الاتجاه لهو تعبير صادق عن الاهتمام بهم ورعايتهم على أسس علمية سليمة، لهذا فإن استمرار البحث في هذا الجانب يبقى أمرا ضروريا وركيزة لا غنى عنها لتخطيط مستقبلي سليم.

ويتعرض طلبة الجامعة في حياتهم الجامعية إلى كثير من المشكلات الأكاديمية، والنفسية، والاجتماعية داخل الجامعة وخارجها نتيجة اختيارهم لتخصص ما دون دراية، أو علم بمتطلبات هذه المهن من جهة، وبإمكاناتهم وقدراتهم وميولهم المهنية من جهة أخرى، الأمر الذي يؤثر سلباً في مستقبل الطالب الجامعي.

وبغياب الوعي المهني، يتعرض الطلبة أثناء الدراسة الجامعية إلى كثير من المشكلات، الأمر الذي يتطلب توفير العلم، والمعرفة، والوعي المهني بطبيعة المهن المختلفة، وخصائص هذه المهن، والأنماط المقابلة لها من الأفراد، مما يؤدي إلى تلافي النتائج السلبية مستقبلاً.

كما يعيش الإنسان في الوقت الحاضر في عالم متغير وتحت تأثيرات اجتماعية و ثقافية واقتصادية وسياسية ، وقد تعقدت الحياة التي يعيشها الإنسان و تحولت 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 الاكاديمي والتكيف العاطفي (الزواج و الأسرة) والتكيف المهني (ماذا يفعل الطالب بعد التخرج وأمامه الألاف من العاطلين) كل هذه التحديات وغيرها من المشاكل الاقتصادية والأسرية تبعث في كثير من الأحيان الإحساس بالتوتر والضيق والقلق نحو المستقبل .

ان اكثر ما يثير القلق لدى الشباب هو المستقبل بل ان الشاب عندما يشعر بعدم وضوح او عدم تحديد المستقبل المهني فانه يستشعر إحباطا وقلقاً على ذاته وعلى مستقبله ووجوده.

إضافة الى ذلك يختلف مستوى جودة الحياة والصحة النفسية باختلاف شرائح المجتمع , فطلبة الجامعة يمثلون شريحة مهمة في أي مجتمع، ومرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مدركات الطلبة لجودة حياتهم، وطلبة الجامعة يمرون بمرحلة نمائية مهمة في حياتهم ، حيث يستعدون للالتحاق بالمهن المختلفة، والزواج والاستقرار الأسري، ومن ثم فإن نظرتهم لجودة الحياة تؤثر في أدائهم الدراسي، وفي دافعيتهم للإنجاز وتحقيق الأهداف الذاتية والموضوعية لهم ، وبناء على ذلك فإن محاولة فهم تقدير الطلاب لجودة الحياة وإدراكهم لها يعد خطوة مهمة في سبيل فهم هذه المرحلة ومتطلباتها وبالتالي التمتع بالصحة النفسية .

من هنا جاءت فكرة البحث الحالي فى محاولة لدراسة العلاقة بين الوعى المهنى وقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان نظرا لأهمية كل متغير فيهم بالنسبة لطلبة المرحلة الجامعية .

تساؤلات البحث :

يمكن إيجاز مشكلة البحث فى محاولة الإجابة عن التساؤلات التالية :

- ما مستوى كل من الوعى المهني و قلق المستقبل وجودة الحياة لدى الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان؟
- ما العلاقة بين مستوي الوعى المهني و قلق المستقبل لدى الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان؟
- ما العلاقة بين مستوي الوعى المهني و جودة الحياة لدى الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان؟

أهداف البحث :

- التعرف على مستوى كل من الوعى المهني و قلق المستقبل وجودة الحياة لدى الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان.
- التعرف على العلاقة بين مستوي الوعى المهني و قلق المستقبل لدى الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان.
- التعرف على العلاقة بين مستوي الوعى المهني و جودة الحياة لدى الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان.

أهمية البحث :

- أدوات البحث تساعد الباحثين على بناء أدوات بحثية مفيدة.
- تناول الوعي المهني لدى الطلبة، الأمر الذي قد يولد مشكلات تستدعي تقديم المساعدة للوقاية من هذه المشكلات ومواجهتها.
- الاهتمام بمتغير قلق المستقبل حيث أن هذا الاضطراب برز في الآونة الأخيرة خاصة بين طلبة الجامعة.
- تشخيص الواقع الذي يعيشه طلبة الجامعة مما يسهل الاستفادة فى وضع خطط إرشادية لهم لتجاوز حالة القلق التي يعيشونها وتؤثر في فاعليتهم نحو المواقف التعليمية المختلفة وتزيد من جودة الحياة لديهم .
- تشخيص واقع الوعي المهني لدى طلبة الجامعة، وبالتالي فإنها من المتوقع أن تشكل مرجعاً للعاملين في مجال الإرشاد المهني في الجامعات، بحيث تساعدهم في تخطيط وبناء برامج تدريبية تختص بالوعي المهني.
- تنسجم فلسفة الدراسة الحالية مع الاهتمام الوطني والتركيز على فئة الشباب وإعدادهم لسوق العمل والاهتمام بمراكز الإرشاد المهني في الجامعات الحكومية منها والخاصة لتعزيز دورها في مجال تنمية الوعي المهني

حدود البحث:

اقتصر البحث الحالي على الحدود التالية :

- الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان من طالبات الفرقة الثالثة بالشعبة التربوية .
- أدوات البحث التي تم إعدادها من قبل الباحثة لتحقيق أهداف البحث.

فروض البحث:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين كل من الوعى المهني و قلق المستقبل لدى الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا كل من الوعى المهني وجودة الحياة لدى الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان.

مصطلحات البحث الإجرائية :

- **الوعي المهني:**

يعرف في البحث الحالي بأنه "فهم الفرد لذاته من ميول وقدرات وقيمه المهنية، وفهمه لعالم العمل وكل ما يتعلق به"

- **جودة الحياة:**

وتعنى "استمتاع الفرد بحياته وشعوره بالسعادة والتفاؤل والتمتع بالصحة الجسمية والنفسية الإيجابية ورضاه عن حياته فى جوانبها المختلفة الجسمية والصحية والبيئية وقدرته على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والاستقرار الأسري والرضا عن العمل والاستقرار الاقتصادي والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية".

- **قلق المستقبل**

يعرف قلق المستقبل بانه "هو الشعور بالانزعاج والتوتر والضيق وعدم الارتياح والتفكير السلبي وخوفاً غامضاً تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن والطمأنينة نحو المستقبل وعدم الثقة بالنفس" .

الاطار النظرى للبحث والدراسات السابقة ويشمل المحاور التالية :

المحور الأول :الوعى المهنى :

يعد الوعي المهني من المفاهيم الحديثة، التي بدأت تركز عليها الدراسات والبحوث في الوقت الراهن، لما لها من أهمية بالغة في العصر الحديث، فالوعي المهني يتشكل من إدراك الفرد لذاته المهنية،

وما يحمله من معارف وخبرات، وميول واتجاهات، فإدراكه لمعطيات سوق العمل وواقعه، وما يحتاجه من متطلبات، وما يوفره من وظائف، ينمي لديه مستوى الوعي المهني، لتحقيق الوعي الموضوعي والواقعي، للمهن المختلفة، مما يساعد في تحقيق النجاح الوظيفي للفرد في سوق العمل.

لذا يجمع التربويون أن الوعي المهني من الأهداف التنموية التي تسعى إلى تحقيقها المجتمعات المعاصرة وذلك لما له من تأثير على النمو الاقتصادي والاستقرار الاجتماعي لدى المجتمع عموماً والفرد خاصة فهو يهدف أولاً إلى إعداد الفرد إعداداً يجعله قادر على اتخاذ القرارات المهنية المناسبة، كما يعد مؤشراً فعالاً للتنبؤ بنجاح الفرد في العمل أو المهنة التي سيلتحق بها مستقبلاً (راشد الشبلي، ٢٠١٢، عادل الكندي، ٢٠١٠، Ishikawa, 2009).

أهمية الوعي المهني:

تكمن أهمية الوعي المهني في أنه يوجه الطالب للوصول للخيار المهني الملائم الذي يلبي حاجاته ويشبع رغباته ويرفع من فرص أدائه لأداره المهنية على النحو المرضي ليتماشى مع مستجدات التخصص ومتطلبات سوق العمل وتتضح أهمية الوعي المهني فيما أورده التقرير الذي أعدته مدارس هيلزديل: (زينب أمين، ٢٠١١)

- انتقاء العمل المناسب للفرد ومساعدته على النجاح والإبداع والحصول على المكافآت كما يمكنه من الوقوف على من ينافسه في مهنته.
- تعريف الفرد بالمستوى الاقتصادي والاجتماعي والنفسي والأسري، فضلاً عن أنه يبين طبيعة العمل الذي يؤديه الفرد و الأفراد الذين يتعامل معهم.
- المساعدة في تجنيب الفرد مشكلات سوء الاختيار المهني، المنبثقة عن اختيار المهنة عن طريق الصدفة، أو عن عدم معرفة الفرد لإمكانياته ومتطلبات المهنة.
- تحقيق التوافق والقدرة على العطاء في العمل من خلال ترسيخ الأدوار المهنية للأفراد، وتطوير المهارات المهنية معينة لديهم.
- تعزيز إدراك الفرد للدور الاجتماعي، وتمكين الفرد من مجابهة الحياة الاقتصادية والتعامل مع المشكلات التي تواجهه، والبحث عن ظروف نفسية واجتماعية ملائمة للقيام بالدور الاجتماعي.
- إيجاد قدر مناسب من التخطيط المستقبلي الذي يعد دليلاً قوياً على الاستقرار المهني وتحقيق المزيد من النجاحات.

وفي هذا الصدد تؤكد أمل العزاز (٢٠١٥) أن اختيار الفرد للمهنة الملائمة له يحفزه على المزيد من التفوق والعطاء، وبذل الجهد ويوفر له الفرص للتقدم والتطور والنمو في مهنته، إضافة إلى شعوره بالسعادة والراحة والطمأنينة، وبما ينعكس بصورة إيجابية على تكيفه النفسي والاجتماعي والمهني، وبالتالي إيجاد بيئة عمل مريحة تحقق رضاه وهذا يؤثر على جدة الإنتاج كماً ونوعاً وبذلك ينتعش الاقتصاد الوطني بصفة عامة.

وتضيف بدرخان (٢٠٠٥) أن الوعي المهني يسهم في شعور الفرد بالأمن ويشعره بالثقة وضمان مهنته المستقبلية، كذلك تعزز اتجاهات إيجابية للفرد نحو العمل المهني، وزيادة المعلومات المعرفية لدى الفرد عن المهنة ومتطلباتها ومكانتها الاجتماعية ومردودها المادي.

العوامل التي تؤثر على الوعي المهني:

أشار كل من (فاخر عاقل، ١٩٨٩) إلى أن سوبر Super قد أكد على أن هناك عدداً من العوامل التي تؤثر على الوعي المهني وهي:

١. العوامل البيواجتماعية: كالذكاء والعمر، حيث تبين أن الشخص الأعلى ذكاء أكثر قدرة على التخطيط المهني حيث وجد أن الوعي المهني يرتبط ارتباطاً كبيراً بالذكاء.
٢. العوامل الشخصية: كمفهوم الذات ووضوح الهوية النفسية ومستوى الطموح فقد اشار إلى وجود ارتباط إيجابي بين هذه العوامل والوعي المهني.
٣. التحصيل: حيث وجد سوبر Super أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين الوعي المهني والتحصيل سواء كان هذا التحصيل دراسي أو غير ذلك.
٤. العوامل الأسرية: ومنها توجيهات الوالدين أو نمط تربيتهما لأبنائهما كمناقشتهم في القرارات أو فرض القرارات عليهم، والمستوى التعليمي للوالدين ومقدار دخلهما، وقد اهتم كثير من الباحثين بهذه العوامل لدورها في تشكيل الوعي المهني وقد اشار سوبر إلى أن مستوى الوالدين المهني ودخلهما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالوعي المهني للأبناء.

ويضيف حامد زهران (٢٠٠٣) عوامل خفض انتاجية الإنسان نتيجة لضعف الوعي المهني وبالتالي عدم القدرة على صنع القرار المهني وهي:

- تحديد الأسرة لمهنة الأبناء.
- سوء الاختيار المهني ويتمثل في: الاختيار بطريق الصدفة أو بجهل الشخص لإمكاناته ومتطلبات المهنة.
- اختيار المهنة البراقة ذات السمعة أو المكانة الاجتماعية أو العائد الاقتصادي بصرف النظر عن الاستعداد والتخطيط لها.
- مسايرة الرفاق والأقارب في اختياراتهم.
- الاختيار المتسرع غير المدروس.
- نقص المعلومات المهنية المتعلقة بالأعمال المختلفة ومتطلبات المهن.

مكونات الوعي المهني:

تشير الدراسات والأدبيات إلى تعدد واختلاف مكونات الوعي المهني، فيحدد بينج وآخرون (Peng & et al. 2011) خمس مكونات للوعي المهني لدى طلبة الجامعة وهي:

١- قيم العمل career values
٢- اتجاهات العمل career orientations

٣- الطموح المهني career ambition

٤- الوعي بمخاطر المهنة awareness of career risks

٥- الوعي بالتكيف المهني awareness of career adjustment

عناصر الوعي المهني:

يشير (نادر مريان، ٢٠٠٦) إلى عدد من العناصر التي تشكل الوعي المهني وهي:

١- إدراك أهمية القرار المهني المناسب وإعطاء عملية اتخاذ القرار المهني الوقت والجهد المناسب.

٢- الاهتمام بمعرفة الفرص الدراسية وفرص العمل المتاحة.

٣- معرفة الذات وتتضمن:

أ- معرفة الفرد لميوله.

ب- معرفة الفرد لقدراته ومهاراته.

ج – الاستقلال في اتخاذ القرار.

ويمكن تقديم الوعي المهني بأشكال مختلفة منها:

١- ورش العمل ويتم ذلك من خلال تقديم أوراق عمل من قبل أهل الاختصاص تساعد في النمو المهني للفرد.

٢- الندوات ويتم ذلك من خلال استضافة مختصين في مجالات مهنية معينة، ومشاركة خبراتهم ومعرفتهم مع الحضور.

٣- محاضرات متخصصة وذلك بالاستعانة بأساتذة الجامعات والكليات من أجل تقديم المعرفة المهنية.

٤- تقديم أوراق عمل وذلك من خلال دعم البحث العلمي الذي يوصل إلى معرفة وحقائق تساعد في تطوير الوعي المهني للأفراد.

٥- فعاليات مهنية وذلك من خلال إقامة معارض تتضمن بعض التجارب الناجحة لأشخاص قاموا بتنفيذها.

٦- استعراض تجارب عمل وذلك من خلال إحضار أصحاب مهن وحرف قاموا بعمل تجارب وأفكار جديدة في مجال معين وكانت ناجحة.

٧- عمل برامج إرشادية تعمل على زيادة الوعي المهني لدى الطلبة.

٨- التعاون مع الجهات المعنية لدعم وتنفيذ هذه البرامج.

الحاجة إلى تنمية الوعي المهني لدى المتعلم والذي تؤكد أهميته الاعتبارات الآتية:

- تعد المؤسسة التعليمية منوطة بتنمية الوعي المهني، حيث يؤدي نقص المعلومات لدى المتعلم إلى اختيار مهني خاطئ وما يترتب على هذا من هدر للطاقات، وعدم الرضا عن العمل ونقص الكفاءة الإنتاجية.

- يعد الوعي المهني أمراً ضرورياً لتطوير قدرة الفرد الذاتية التي تساهم في تعديل اتجاهاته وتنمي معارفه ومهاراته، لتحقيق تقدمه المهني بإحداث تغيرات إيجابية في أدائه ودافعيته نحو العمل أو المهنة وتهيئته للتكيف مع المستجدات.
- توعية المتعلمين بأهمية اختيار المهنة في المستقبل وإعدادهم لبيئة العمل، وغرس قيم العمل التي تمكنه من النجاح في حياتهم المهنية.
- تحدد المهنة التي سوف يمارسها المتعلم في المستقبل دوره الاجتماعي سواء من منظور نفسي (رؤيته لقيمة المهنة) أو من منظور اجتماعي (حدود المهنة في الإطار الاجتماعي) وهذا ما أكدته دراسة Robin 1997 عندما حاول الربيط بين القيم والوعي المهني نتيجة الاتساق بين ما يريدها لفرد من عمل مع ما يراه من حوله.
- ارتباط الوعي المهني بإدراك التغيرات الحادثة في تخصصه، والقدرة على المواءمة بين متطلبات التحديث والشعور بالثقة بالذات لارتباطه بالدافعية للإنجاز، وهذا ما أكدته دراسة (Hartung, et al, 2005) إلى أن الوعي المهني يتأثر بعديد من العوامل الشخصية والمعرفية والوجدانية.

وتذكر سوسن بدرخان (٢٠٠٦، ١٠١) أن **أهداف الوعي المهني** تتمثل فيما يلي:

- الشعور بالأمن: يسهم في إيجابية التفكير في الغد، وبأن هناك فرصة أو فرصاً متاحة للخريج للاستقرار النفسي مما يولد لديه ثقة بالنفس وبمجتمع يضمن له مهنة.
- تعزيز الاتجاه الإيجابي نحو العمل المهني، ومن ثَم تنمية الإبداع نحو عمل مهني يتسم بالتجديد والابتكار.
- زيادة الحصيلة المعرفية المهنية عند المتعلم: حيث يسهم الوعي المهني في توسيع الثقافة حول المهنة وطبائعها ومستوياتها ومردوداتها على الأفراد ومجتمعاتهم.

وهناك العديد من الدراسات السابقة التى تناولت الوعى المهنى نذكر منها :

- دراسة لينا حداد (2019): هدفت إلى تقصي مستوى الوعي المهني لدى الطلاب والطالبات في جامعة اليرموك، وأظهرت النتائج أن مستوى الوعي المهني كان مرتفعاً، وتصدرها الوعي بالذات المهنية، يليها الوعي بمتطلبات وحاجات المهنة، ثم الوعي بمتطلبات وحاجات سوق العمل، ثم الوعي بميزات ومتطلبات المهن المختلفة.
- دراسة رافال (Raval, 2014): وهدفت إلى معرفة مستوى الوعي المهني لدى طلبة المدارس الثانوية في الهند، وأظهرت النتائج انخفاض مستوى الوعي في المجال المهني لدى الطلبة، والحاجة الملحة لتلقي الإرشاد المهني.
- دراسة هورتا وإيريل (Horata & Erel, 2017) : والتى هدفت إلى تقييم مستوى الوعي المهني لدى الطلبة في جامعة أفيون ، وأشارت النتائج إلى أن الوعي المهني يتأثر بالفروق الفردية بين الطلبة، وأنه يمكن تطويره من خلال الدورات التدريبية التي تدعم مهنة المستقبل.

- دراسة أميرة هاشم (2017): هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الوعي المهني لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، وقد أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الوعي المهني لدى الطلبة.
- دراسة عياش العنزي وحسين الشرعة (2017): وهدفت إلى معرفة أثر برنامج إرشادي مهني في رفع مستوى الوعي المهني لدى الطلبة، وقد أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع مستوى الوعي المهني لدى المجموعة التجريبية.
- دراسة زينب أمين (2011): والتي هدفت إلى معرفة أثر مهام الويب في تنمية الوعي المهني ومهارة إدارة الوقت لدى طلاب تكنولوجيا التعليم، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي بالإضافة إلى المنهج شبه التجريبي للتحقق من صحة فرضيات الدراسة، ، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دراسة دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلبة في مقياس الوعي المهني، ومقياس إدارة الوقت وذلك لصالح التطبيق البعدي .
- وأجرت مروة حسين(2016) : دراسة هدفت إلى معرفة أثر برنامج إرشادي في تنمية الوعي المهني ومهارة صنع القرار لدى الطالبات الموهوبات بالمرحلة المتوسطة، في دولة الكويت، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الوعي المهني ومهارة صنع القرار لدى الطالبات.

المحور الثانى : قلق المستقبل :

يعرف قلق المستقبل بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ، ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية، وقلق الموت واليأس(زينب شقير، ٢٠٠٥)

ويُمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد، والتي تتمثل في خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر، ويشعر بعدم الاستقرار، وتسبب لديه هذه الحالة اليأس والتشاؤم مما يؤدي به إلى اضطرابات خطيرة.

أسباب قلق المستقبل :

- تتشابك مجموعة من العوامل مع بعضها و تتضافر لتوسع وتمكن من الإحساس بقلق المستقبل ويمكن ذكر بعض الأسباب التي تقف وراء قلق المستقبل :
- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لبناء الأفكار عن المستقبل فقد اصبح الإنسان الحديث منفصلاً عن المجتمع ، وهذا نتيجة التطورات والتغيرات الهائلة

والتحولات المجتمعية التي اصبح الفرد من خلالها يعيش في عالم لا يستجيب لرغباته واحتياجاته ، غير قادر على التنبؤ بمستقبله ولا التحكم في سلوكه لا يعرف ماذا سيفعل غداً ولديه قلق زائد بشأن المستقبل.(عبد اللطيف خليفة ، 2002،79- 81)

إن الغموض وعدم معرفة المستقبل يقود إلى العجز وإلى ارتفاع نسبة القلق ، وعندما يشعر الفرد ان مستقبله ليس تحت سيطرته من جهة ومن جهة أخرى رؤيته المشوشة للمستقبل، فإن الفرد لا يستطيع ان يفكر ولا يخطط لهذا المستقبل مما يزيد قلقه تجاه مستقبله. (Karrie& et. al , 2000,P.102)

ويبدو أن القرن العشرين قد حول كوكبنا بأكمله من عالم متناه من الحقائق اليقينية الى عالم لا متناه من الشكوك.

- الشك في قدرة المحيطين بالفرد والقائمين على رعايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله في رأي الشباب عن مشاكلهم بقولهم لا يوجد من يهتم بمستقبلي كشاب حيث يشعر الفرد بضرورة وجود من يحاورهم ويناقشهم.
- الشعور بعدم الانتماء والاستقرار داخل الاسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة. حيث أصبح الإنسان يائس لا يشعر بالانتماء ، مجرد متفرج و هارب من نفسه ، يشعر بالاغتراب ممثلاً في اللا إنتماء واليأس والعزلة الاجتماعية وفقدان الهوية واللامعنى . (عبد اللطيف خليفة ، 2002،79- 81)
- إستعداد الفرد الشخصي للتفاعل مع الخوف وكذلك الخبرات الشخصية المتراكمة ومذاهب وإتجاهات الشخص في حياته .
- العوامل الأسرية المفككة وعدم الإحساس بالأمن : ان العلاقات الأسرية غير المستقرة يمكن أن تكون سبباً في عدم الإحساس بالأمن والاستقرار النفسي ومن ثم قلق المستقبل.
- ويؤكد هذه الفكرة (كلين وزملاؤه Klien& al.et) في العلاقات الاسرية التي تسودها المشاحنات والمشاجرات والغياب المستمر لاحد الوالدين والطلاق ، يكون الابناء فيها عرضة للمشكلات السلوكية والنفسية مثل القلق وتحديداً قلق المستقبل. (Klien& , 1999,71 al et)
- العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية : وتتضمن هذه العوامل أعباء المعيشة وأزمة البطالة وقلة الدخل و غلاء الأسعار وطغيان الماديات والعلاقات الاجتماعية القائمة على مبدأ (النفعية) .
- العزو الخارجي للفشل : فالافراد ذوي الضبط الخارجي يكونون غير قلقين على مستقبلهم اكثر من الأفراد الذين يكون عزوهم داخلياً (Zaleski, 1997, 103)
- تدني مستوى القيم الروحية والأخلاقية : أثبتت الدراسات أن الأفراد الأقل تديناً والأقل التزاماً بالأخلاق يظهرون قلقاً اكثر من الأفراد الأكثر تديناً ومن هذه الدراسات دراسة (

(Ross,1990) ، دراسة (Sheehan & Kroll ,1989)، (Zaleski,1996) ودراسة(Downey, 1984) .

- الضغوط النفسية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعان ي منها الشخص والفشل في فصل أمانيه من التوقعات المبنية على الواقع (Molin,1990,73) .
- تبنى الافكار اللاعقلانية والاعتقاد بالخرافات والنظرة السوداوية : كلما تمسك الفرد بالخرافات والمعتقدات اللاعقلانية كلما ازدادت الفرصة لقلق المستقبل (ايمان صبري ،84،2003) فالأفكار اللاعقلانية ترتبط بالقلق عموماً كحالة وسمة.

ويمكن تلخيص أسباب قلق المستقبل فيما يلى :

- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف و الطموحات.
- الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام.
- عدم القدرة على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع.
- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكارعن المستقبل وكذلك تشوه الأفكار الحالية.
- الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة و المجتمع.
- عدم قدرته على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها.
- الشعور بعدم الأمان والإحساس بالتمزق.
- مشكلة في كل من الوالدين والقائمين على رعايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله
- التفكك الأسري.
- الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعد من صعوبات.
- التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة.
- الشعور بالضيق والتوتر والانقباض عند الاستغراق في التفكير في المستقبل.
- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات.
- الانزعاج وفقدان القدرة على التركيز.
- الإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل.
- تقليل فعالية الشخص في التعامل مع هذه الاحداث والنظر اليها بطريقة سلبية.
- عدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص.
- الشعور بعدم الانتماء.
- كل الأشياء السيئة التي يمكن أن تحدث في المستقبل.
- الوحدة وابتعاد الناس عن الشخص.
- الخوف من المرض وخصوصا الأمراض الخطيرة.
- الخوف من الفشل في الدراسة أو في العلاقات الاجتماعية أو الملل.
- الحاجة المادية والفقر في المستقبل.
- فقدان العمل والبطالة.

- عدم القدرة على اتخاذ قرار مصيري الآن وفي المستقبل.
- الزواج والخوف من عدم العثور على الشريك المناسب.
- رفض الآخرين له وعدم قدرته على إقامة عالقة حميمة مع الأشخاص الآخرين.

(وفاء القاضي، ٢٠٠٩، ٣٠ - ٣١)، (محمودالعشري، ٢٠٠٤، ٤٢)

سمات الأفراد ذوي قلق المستقبل:

يتسم الأفراد ذوى قلق المستقبل بمجموعة من السمات منها:(Housman ,1998)

- التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر أو الهروب من الماضي.
- الانتظار السلبي لما قد يقع.
- الانسحاب من الأنشطة البناءة دون المخاطرة .
- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين المستقبل.
- الانطواء , والحزن, والشك ,والتردد, والتشاؤم ,وعدم الثقة بالآخرين , وصلابة الرأي.
- الخوف من التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية المتوقع حدوثها مستقبلا.

التأثير السلبي لقلق المستقبل:

يشير (غالب المشيخي، ٢٠٠٩ :٥٦)ان من أهم الأثار السلبية لقلق المستقبل ما يلي:

- الشعور بالوحدة والتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب ,واضطرابات التفكير, واضطرابات النوم وسوء الإدراك الاجتماعي والتشاؤم وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة والتخطيط للمستقبل والجمود والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل .
- يعيش الإنسان في حالة من انعدام الطمأنينة على صحته ورزقه ومكانته.
- الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد، واستخدام الية الدفاع وصلابة الراي والتعنت.
- الشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة وعدم القدرة على التخطيط.
- يفقد الانسان تماسكه المعنوي، ويصبح عرضة للانهيار العقلي والبدني للمستقبل، والجمود وقلة المرونة والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل.
- التقوقع داخل إطار الروتين، واختيار أساليب التعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع استخدام ميكانيزمات الدفاع مثل: النكوص، الاسقاط، التبرير والكبت.
- تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع ان يحقق ذاته، أو يبدع وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة إضطرابات متعددة الأشكال والخرافات والانحراف واختلال الثقة بالنفس.
- التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث.
- الالتزام بالنشاطات الوقائية، وذلك ليحمي الفرد نفسه أكثر من اهتمامه بالانخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج.

وقد تناولت العديد من الدراسات قلق المستقبل باعتباره من اهم المتغيرات الحالية ومنها :

- دراسة غالب المشيخي(2009) للتعرف على العلاقة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات وكذلك معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وبين مستوى الطموح، ومعرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات ومستوى الطموح في قلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية ، وتوصلت هذه الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين كل من فاعلية الذات ومستوى الطموح مع قلق المستقبل ، وكذلك توصلت الدراسة إلى أن هناك فروق بين متوسطات درجات الطالب مرتفعي ومنخفضي مستوى الطموح على مقياس قلق المستقبل لصالح الطالب منخفضي مستوى الطموح .
- دراسة نيفين المصري(2011) عن قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة ، وقد وجدت الدراسة علاقة ارتباطيه سالبة دالة بين قلق المستقبل وأبعاده وبين فاعلية الذات، كما وجدت الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل على مستوى فاعلية الذات وكانت الفروق لصالح منخفضي قلق المستقبل على فاعلية الذات.
- دراسة بشري العكايشي (2013) بعنوان" التوافق في البيئة الجامعية و علاقته بالذكاء الانفعالي و قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة"، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين التوافق في البيئة الجامعية و الذكاء الانفعالي، ووجود علاقة ارتباطية دالة بين التوافق في البيئة الجامعية و قلق المستقبل ، علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الانفعالي و قلق المستقبل.
- دراسة محمد المومني ومازن نعيم (2013) وهدفت إلى الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الخليل، وأظهرت نتائج الدراسة ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى قلق المستقبل تعزي إلى اختلاف متغيرات التخصص أو المستوى الدراسي، ووجود فروق دالة إحصائياً في مستوى قلق المستقبل تعزي لمتغير النوع الاجتماعي ولصالح الذكور.

المحور الثالث : جودة الحياة:

يعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم المُختلف على تعريفها بسبب اختلاف زاوية رؤية كل باحث إلى هذا المفهوم الواسع ولكن هناك تعريفات حاول الباحثون أن يعطوا من خلالها صورة أكثر شمولية لهذا المفهوم.

فقد ذكر (حسن و المحرزي ، ٢٠٠٦) أن موسوعة علم النفس تعرف جودة الحياة على أنها : مفهوم ذو أبعاد عديدة لخصت على أنها سبعة محاور تمثل في مجموعها جودة الحياة ، وذلك لأغراض تيسير البحث والقياس وهي كالتالي : التوازن الانفعالي ، حيث يمثل ضبط الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية ، كالحزن والكآبة والقلق والضغوط النفسية ، والحالة الصحية للجسم والاستقرار المهني حيث يمثل الرضا عن العمل أو الدراسة بعداً هاماً في جودة الحياة ، الاستقرار الأسري وتواصل العلاقات داخل البناء العائلي ، استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية

خارج نطاق العائلة ، الاستقرار الاقتصادي وهو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة ، التواؤم الجنسي ويرتبط ذلك بما يتعلق بصورة الجسم وحالة الرضا عن المظهر والشكل العام (عبد المجيد حسن وراشد المحرزي ، ٢٠٠٦ : ٢٨٩ – ٣٠٣) .

و عرف (منسي ، وكاظم٢٠٠٦) جودة الحياة بأنها مفهوم يشير إلى شعور الفرد بالرضا والسعادة ، وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه (محمود منسي ، وعلي كاظم، ٢٠٠٦، ٦٥) .

ويرى (Rubin , 2000) أن جودة الحياة هي الدمج والتكامل بين عدة اتجاهات لدى الفرد من ناحية الصحة الجسمية والنفسية والحياة الاجتماعية ، متضمنة كلاً من المكونات الإدراكية والذي يشمل الرضا والمكونات العاطفية والتي تشمل السعادة (Rubin , 2000 :19)

ويؤكد (عراقي ، ومظلوم ،٢٠٠٥) هذه النظرة الشاملة لجودة الحياة من خلال الإشارة إلى العديد من مكوناتها الذاتية والموضوعية ، والمتمثلة في وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها ، فجودة الحياة تعبر عن التوافق النفسي كناتج لظروف المعيشة الحياتية للأفراد وعن الإدراك الذاتي للحياة ، حيث ترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتي للحياة لكونه يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة كالتعليم والعمل ومستوى المعيشة والعلاقات الاجتماعية من ناحية ، وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد في وقت معين وظروف معينة من ناحية أخرى (صلاح الدين عراقي، مصطفى مظلوم،٢٠٠٥ : ٤٧١) .

وتعرفها (حسن ، ٢٠١٠) بأنها حالة شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارة الوقت والاستفادة منه (وردة حسن ،٢٠١٠ :١٠)

أبعاد مفهوم جودة الحياة :

هناك عدة تقسيمات لتلك الأبعاد تناولتها نظريات أو منظمات أو باحثين وقد يكون من أشهر تلك التقسيمات للأبعاد ما يلي :

١- تقسيم نظرية (Ryff , 1989) التي تدور حول مفهوم السعادة النفسية إذ أن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة التي حددها بستة أبعاد يضم كل بعد ستة صفات تمثل هذه الصفات نقاط التقاء لتحديد معنى السعادة النفسية الذي يتمثل في وظيفة الفرد الإيجابية في تحسين مراحل حياته ، وهذه الأبعاد هي :

البعد الأول : الاستقلالية وصفاته تتمثل بقدرة الشخص على ما يلي :

- أن يقرر مصيره بنفسه .
- أن يكون مستقلاً بذاته .

- أن يكون قادر على مقاومة الضغوط الاجتماعية .
- أن يتصرف بطرائق مناسبة .
- أن يكون منظم في سلوكه .
- أن يقيم ذاته بما يتناسب وقدراته الشخصية .

البعد الثاني : التمكن البيئي ومن صفاته ما يلي :

- الكفاءة الذاتية للفرد .
- قدرة الفرد على التحكم وإدارة نشاطاته وبيئته .
- قدرته على الإفادة من الفرص المتاحة لديه .
- قدرته على أتخاذ الخيارات الملائمة لحاجاته النفسية والاجتماعية .
- قدرته على اختبار قيمته الشخصية .
- قدرته على التصرف بما يتناسب ومعايير مجتمعه .

البعد الثالث : النمو الشخصي ومن صفاته ما يلي :

- شعور الفرد بالنمو والارتقاء المستمر .
- إدراكه لتطور وتوسع ذاته .
- انفتاحه للتجارب الجديدة .
- إحساسه الواقعي بالحياة .
- شعوره بتحسن ذاته وتطور سلوكه يوماً بعد آخر .
- سلوكه يتغير بطرائق تزيد من معرفته وفاعليته الذاتية .

البعد الرابع : العلاقات الإيجابية مع الأخرين ومن صفاته ما يلي :

- رضا الفرد عن علاقته الاجتماعية .
- ثقته بالآخرين من حوله .
- قناعته برفاهية الآخرين .
- قدرته على التعاطف والتودد للأخرين .
- اهتمامه بالتبادل الاجتماعي .
- إظهاره للسلوك التواصلي مع الأخرين .

البعد الخامس : تقبل الذات ومن صفاته ما يلي :

- إظهار الفرد توجهاً إيجابيا نحو ذاته .
- قبوله بالسمات أو الخصائص المكونة لذاته (السلبية والإيجابية) .
- الشعور الإيجابي لحياته الماضية .
- تفكيره الإيجابي لذاته المستقبلية .
- يشعر بخصائص ذاته المميزة .

- يظهر النقد الإيجابي لذاته .

البعد السادس : الهدف من الحياة ومن صفاته ما يلي :

- أن يمتلك المعتقدات التي تعطي معنى للحياة الماضية والحاضرة .
- أن يضع أهدافاً تجعل حياته ذات معنى في تحقيقها.
- أن يسعى لتحقيق غاياته في الحياة .
- أن تكون له القدرة على توجيه أهداف حياته .
- أن يكون قادراً على الأدراك الواضح لأهداف حياته .
- أن يدرك أن صحته النفسية تكمن في إحساسه بمعنى الحياة (Ryff , 1989 : 971)

٢- نظرية (Anderson , 2003) .

ذكر(Ventegodt ,2003) أن أندرسون طرح شرحاً تكاملياً لمفهوم جودة الحياة متخذاً من مفاهيم السعادة ومعنى الحياة ونظام المعلومات البيولوجي والحياة الواقعية وتحقيق الحاجات النفسية فضلاً عن العوامل الموضوعية الأخرى إطارا نظرياً تكاملياً لتفسير جودة الحياة (Ventegodt ,2003 :141)

فقد أشار (Anderson , 2003) إلى أن أدراك الفرد لحياته ، يجعله يقيم شخصياً ما يدور حوله ، كما يمكنه من أن يكون أفكارا كي يصل إلى الرضا عن الحياة ، وأن هناك ثلاث سمات مجتمعه معاً تؤدي إلى الشعور بجودة الحياة :

الأولى : وهي تتعلق بالأفكار ذات العلاقة بالهدف الشخصي الذي يسعى الفرد إلى تحقيقه.

الثانية : المعنى الوجودي الذي ينتصف العلاقة بين الأفكار والأهداف .

الثالث : الشخصية والعمق الداخلي . (Cella & Tulsky , 1993 : 336)

وفي ضوء هذه السمات فان النظرية التكاملية تضع المؤشرات الآتية الدالة على جودة الحياة:

- أن شعور الفرد بالرضا هو الذي يشعره بجودة حياته وان هذا الشعور يتحقق بالاتي:
- أن نضع أهدافاً واقعية نكون قادرين على تحقيقها.
- أن نسعى إلى تغيير ما حولنا لكي يتلاءم مع أهدافنا..
- أن إشباع الحاجات لا يؤدي بالضروري إلى رضا الفرد و إلى شعوره بجودة الحياة، ذلك أنه أمر نسبي يختلف باختلاف الأفراد واختلاف الثقافات التي يعيشون فيها .
- أن استغلال الفرد لإمكاناته في نشاطات إبداعية ، وعلاقات اجتماعية جيدة ، وأهداف ذات معنى وبعائلة تثبت فيه الإحساس بالحياة هو الذي يشعره فعلاً بجودة الحياة (Anderson , 2003 : 27) .

٣- **بينما قسم (حسن مصطفى ، ٢٠٠٥)** جودة الحياة إلى ثلاثة أبعاد :

أ- جودة الحياة الموضوعية .

تعني ما يوفره المجتمع لأفراده من إمكانات مادية ، إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد .

ب- جودة الحياة الذاتية .

تعني كيف يشعر كل فرد بالحياة الجيدة التي يعيشها، أو مدى الرضا والقناعة عن الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد .

ج- جودة الحياة الوجودية .

تعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد ، التي من خلالها يمكن له أن يعيش حياة متناغمة ويصل إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية النفسية ، كما يعيش في توافق مع الأفكار الروحية ، والدينية السائدة في المجتمع .

مؤشرات جودة الحياة

١- جودة الصحة العامة

أن منظمة الصحة العالمية تعرف الصحة على أنها حاله من الرفاهية الجسمية والعقلية و الاجتماعية الكاملة وليس مجرد غياب المرض أو العجز بمعنى إلى أي حد يشعر الناس بأنهم في صحة جيدة ، وتعد الصحة العامة من المكونات المهمة للشعور بجودة الحياة الموضوعية وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالشعور بالرضا العام والسعادة ، وهي واحدة من أسبابها الرئيسية المهمة. (صلاح الدين عراقي ، مصطفى رمضان ، ٢٠٠٥).

٢- جودة الحياة الأسرية والاجتماعية.

الإنسان كائن اجتماعي بطبعه حيث يتأثر ويؤثر بالمجتمع المحيط فيه وتعتبر جودة الحياة الأسرية والاجتماعية أحد المؤشرات المهمة لجودة الحياة ، فالعلاقات الاجتماعية أعتبرها (Ryff , 1989) أحد أبعاد جودة الحياة ، وذلك في نموذجه الشهير ذو الستة أبعاد لقياس جودة الحياة . فالأسرة هي المكون الرئيسي لشخصية الفرد خاصة في مرحلة الطفولة المبكرة حيث أنه أذا تكونت شخصيته بشكل سليم بعيداً عن الاضطرابات النفسية وما يعكر صحته النفسية فأنه يكون أكثر قدرة على مواجهة المشكلات والتصدي لها مما يجعل الفرد متمتع بقدر كبير من جودة الحياة ، ونعلم كذلك أن الأسرة هي النواة الأساسية لتكوين المجتمع ككل ، فإذا سعد الفرد داخل أسرته انعكس ذلك على جودة علاقته الاجتماعية .

٣- جودة التعليم والدراسة

يعد التعليم ركيزة أساسية لنهضة الأمم وتقدم الشعوب فالتعليم مهم في التقدم الاقتصادي الذي بدوره قد يسهم في حياة جيدة سليمة.

فالتعليم مدخل من المداخل المهمة التي تؤدي إلى تحسين جودة الحياة باعتباره من مؤشرات التنمية البشرية المستدامة ، إضافة إلى كونه ينظر للحياة بنظرة شمولية ، فالتعليم كمجال يؤثر في جميع مجالات الحياة بدءاً من مراحله المبكرة وصولاً إلى المراحل العليا منه ، من هنا نبع الاهتمام بإنشاء مؤسسات تعليمية لمختلف فئات المجتمع بغض النظر عن المرحلة العمرية ، لتمكينهم في تحقيق حياة فاضلة و مجتمع راق متطور (ناريمان جمعة ، وجيهة العاني ، ٢٠٠٦ : ١٦١ - ١٨٠) .

فالتعليم والدراسة من أهم مقومات تطور الأمم وازدهارها ولكي يشعر الفرد بالرضا الوظيفي ويشعر بالراحة في مجاله فلابد من أن يتلقى التعليم الكافي الذي يستطيع من خلاله تطوير ذاته وتحقيق ذاته وليعيش بسعادة ويصل إلى مستوى عال من جودة الحياة ، وكذلك لأن التعليم وتطوره يعد جيل مهني يزيد من دخل الفرد المادي الذي قد يساعد في تكوين حياة جيدة وسعيدة .

٤- جودة العواطف (الجانب الوجداني)

حيث تشير (عفاف عويس، ٢٠٠٦) إلى أن موضوع الذكاء الوجداني ينتمي إلى حركة علم النفس الإيجابي التي تهتم بالدراسات العلمية التي تهدف إلى اكتشاف الطرق التي تؤدي إلى تفعيل قوي الإنسان العادي في اتجاه الإبداع في العمل والتحسن على المستوى الصحي ، والنجاح في العلاقات الاجتماعية ، والجودة في الحياة بصفة عامة ، وتحاول هذه الحركة حث السيكولوجيين لتبني منظور أكثر تقديراً لطاقات الإنسان ، ودوافعه ، و قدراته ، بحيث ينتقل الاهتمام من التركيز على تحسين الأمور السيئة في الحياة إلى الاهتمام بكيفية بناء حياة ذات طبيعة إيجابية.

٥- جودة الصحة النفسية.

ذكر (Litwin , M.S) أن المفهوم لا يقتصر على الجانب المرضي فقط ، ولكنه يمتد إلى الجوانب الإيجابية ، فقد اعتبرت بعض الدراسات جودة الحياة نتاجاً للصحة النفسية الجيدة ، وأكدت على أهمية تحسين جودة الحياة كهدف واضح لبرامج الصحة النفسية وأحد المحكات الهامة للحكم على مدى نجاح هذه البرامج ، واعتمدت بعض التعريفات على هذا الاتجاه واعتبرت تعريف الصحة العالمية (WHO) للصحة النفسية (بأنها ليست مجرد الخلو من المرض ، ولكنها حالة أكثر إيجابية ، تبدو في الصلاحية الجسمية والانفعالية والاجتماعية) أساساً في تفسير جودة الحياة (Litwin , M.S , 1999 :211 – 214).

فجودة الصحة النفسية تعتبر مؤشر مهم لجودة الحياة ، وهذا كلام منطقي ، لأنه يوجد جانب شعوري بجودة الحياة وهو الشعور بالسعادة والرضى ، فالصحة بصفة عامة عامل مهم في الشعور بالسعادة والرضى عن الحياة ، والصحة النفسية بصفة خاصة ، فلو أخذنا على سبيل المثال لا الحصر الشخص المكتئب نجده قد يفتقد لهذا الشعور الجميل الذي يجعل حياته جيدة وسعيدة .

٦- جودة شغل الوقت وإدارته

أشارت (الجوهري) إلى ثلاث مؤشرات وهي مؤشرات موضوعية وذاتية وجزئية ، وعرفت المؤشرات الذاتية على أنها التي تعبر عن موقف أو حالة الطالب أو الطالبة كفرد في البيانات المتعلقة بموقفه من الحياة الأسرية والاجتماعية ومجالات التعليم والدراسة وتنظيم أوقات الفراغ وجودة إدارة الوقت ، وصحته العامة (هناء الجوهري ، ٢٠٠٩ : ١٤٩) .

فإدارة الوقت والاستفادة منه يعتبر أحد مؤشرات جودة الحياة وهذا منطقي لحد كبير لأن الفراغ مفسدة للشخص ومهدد لعمله وإنجازه فالوقت غالي ، فجودة الحياة مرتبطة بالعمل والرضا عن الحياة ، وكون الفراغ قد يكون من العوامل المسببة للأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية .

ومن الدراسات التي تناولت جودة الحياة دراسة كلا من:

- دراسة إيمان خميس(2010)بعنوان "جودة الحياة و علاقتها بكل من الرضا الوظيفي و قلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال" استهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير كل من الرضا الوظيفي و القلق من المستقبل على جودة الحياة. وطبقت الدراسة على عينة من معلمات رياض الأطفال , وتوصلت الدراسة إلى أن القلق من المستقبل و الرضا الوظيفي له تأثير كبير على جودة الحياة .
- دراسة رغداء نعيسة (2012) عن جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين وقد هدفت التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق، ومن أهم النتائج: وجود مستوى متدنٍ من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق وتشرين. وعدم وجود علاقةٍ دالة إحصائيا بين دخل الأسرة وأبعاد جودة الحياة، وانتهت الدراسة إلى مجموعة من المقترحات، منها إعطاء الطالب مساحة أكبر من الحرية لإثبات الذات وتحقيقها من خلال اختيار نوع الدراسة المتناسبة مع قدراته وميوله، وتخصيص مرشد أكاديمي ونفسي يقدم خدمات الإرشاد الفردي والجمعي للطلاب، وتطوير قدرة الطلاب على عملية التربية الذاتية، وتوسيع آفاق البحث الذاتي عن المعرفة بما يحقق مستوى أعلى من جودة الحياة الجامعية بإدارة الوقت، وإدخال مفهوم جودة الحياة في بعض مقررات علم النفس.
- دراسة نورس بخوش ، خرفيه حمدانى (2016) هدف البحث إلى التعرف على مستوى جودة الحياة و مستوى الصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور بالجلفة حسب متغيرات السن ،المستوى الدراسي،(أولى جامعي ، الثانية، الثالثة ، الأولى ماجستير. الثانية ماجستير) , التخصص (علمي , أدبي). الإقامة (داخلي، خارجي)، ومن أهم النتائج: وجود مستوى متدن من جودة الحياة الجامعية لدى الطلبة ، التأثير المشترك للمتغيرات الثلاثة معًا في جودة الحياة، عدم وجود علاقة دالة إحصائيًا بين دخل الأسرة وأبعاد جودة الحياة، وانتهت الدراسة إلى مجموعة من المقترحات، منها إعطاء الطالب مساحة أكبر من الحرية لإثبات الذات وتحقيقها من خلال اختيار نوع الدراسة المتناسبة مع قدراته وميوله، وتخصيص

مرشد أكاديمي ونفسي يقدم خدمات الإرشاد الفردي والجامعي للطلاب، وتطوير قدرة الطلاب على عملية التربية الذاتية، وتوسيع آفاق البحث الذاتي.

إجـــراءات البحث:

وتمثلت فيما يلى:

أولا: منهج البحث

اتبع البحث الحالي كلا من:

- المنهج الوصفي التحليلي فى الجانب النظري وإعداد أدوات البحث .
- المنهج الوصفي الارتباطي تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث ولتحقيق أهدافه حيث يهدف البحث يهدف إلى تقصي العلاقة بين الوعى المهني وقلق المستقبل وجودة الحياة.

ثانيا : عينة البحث

العينة الاستطلاعية: تهدف العينة الاستطلاعية إلى التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث(الصدق- الثبات) ، تكونت العينة الاستطلاعية من (٢٥) طالبة من طلاب الفرقة الثالثة كلية الاقتصاد المنزلى جامعة حلوان .

العينة الأساسية :- تكونت العينة الأساسية من (٧٠) طالبة من طلاب الفرقة الثالثة كلية الاقتصاد المنزلى جامعة حلوان.

ثالثا : أدوات البحث

استخدمت الباحثة لتحقيق أهداف البحث الحالي الأدوات التالية:

- مقياس الوعي المهني. (إعداد الباحثة)
- مقياس قلق المستقبل. (إعداد الباحثة)
- مقياس جودة الحياة .(إعداد الباحثة)

وقد ساعد الباحثة في إعداد هذه المقاييس ما يلي:

- الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة التي اهتمت بالوعي المهني.
- الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة التي اهتمت بقلق المستقبل.
- الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة جودة الحياة .
- المقابلات الشخصية مع مجموعة من المتخصصين في المناهج وطرق التدريس، وعلم النفس التعليمي والقياس التربوي.

أولاً: مقياس الوعي المهني:

الهدف من المقياس:- يهدف التعرف على مستويات الوعي المهني لدى الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي – جامعة حلوان. (إعداد الباحثة)

وصف المقياس:- لبناء هذا المقياس اطلعت الباحثة على العديد من الدراسات والبحوث العربية والأجنبية التى تناولت موضوع الوعي المهني وعلى المقاييس والاستبيانات التى تم استخدامها فى هذه الدراسات لقياس الوعي المهني مثل دراسة كل من أبو سليمان(٢٠١٩)،العنزي(٢٠١٧)، حمادة (٢٠٢٠)، الزغول (٢٠١٥)، السوالمة (٢٠١٩)، العزاز (٢٠١٤)، العمرية(٢٠١٩)، السعدية (٢٠١٤)، محاسنة (٢٠٢٠)، العليان(٢٠١٨)، وتكون المقياس في صورته النهائية من (٧٠) فقرة ، وتم الإجابة عن كل فقرة من فقرات المقياس بناء على تدرج خماسي ، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (٧٠- ٣٥٠)، فكلما اقتربت استجابة الطالب من الدرجة (٣٥٠) دل ذلك على امتلاك الطالبة لمستوى مرتفع من الوعي المهني، أما إذا اقتربت استجابة الطالبة من الدرجة (٧٠) دل ذلك على امتلاك الطالبة لمستوى منخفض من الوعي المهني. وقد تم التعامل مع المقياس من خلال المدى بتقسيمه لثلاثة أقسام: مستوى منخفض من الوعي المهني ، ومستوى متوسط من الوعي المهني ، ومستوى مرتفع من الوعي المهني.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس :

يقصد به قدرة المقياس على قياس ما وضع لقياسه .

الصدق باستخدام الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس :

تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (١) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة مقياس الوعي المهني

م	الارتباط	الدلالة	م	الارتباط	الدلالة	م	الارتباط	الدلالة
١	٠,٧٨٧	٠,٠١	٢٥	٠,٨٢٨	٠,٠١	٤٩	٠,٩٣٥	٠,٠١
٢	٠,٦٠٧	٠,٠٥	٢٦	٠,٩٤٥	٠,٠١	٥٠	٠,٨١٩	٠,٠١
٣	٠,٨٧٤	٠,٠١	٢٧	٠,٧٧٩	٠,٠١	٥١	٠,٧٢٧	٠,٠١
٤	٠,٩١٣	٠,٠١	٢٨	٠,٨٣٢	٠,٠١	٥٢	٠,٦٤٤	٠,٠٥
٥	٠,٧٩٥	٠,٠١	٢٩	٠,٧١٥	٠,٠١	٥٣	٠,٩٠٦	٠,٠١
٦	٠,٨٥٢	٠,٠١	٣٠	٠,٦٢١	٠,٠٥	٥٤	٠,٨٤٧	٠,٠١
٧	٠,٧٣٨	٠,٠١	٣١	٠,٧٨٤	٠,٠١	٥٥	٠,٧٥٤	٠,٠١
٨	٠,٦٣٢	٠,٠٥	٣٢	٠,٨١٨	٠,٠١	٥٦	٠,٨٩٢	٠,٠١
٩	٠,٨٨٧	٠,٠١	٣٣	٠,٧٢٤	٠,٠١	٥٧	٠,٩٥٦	٠,٠١
١٠	٠,٩٤٦	٠,٠١	٣٤	٠,٨٧٦	٠,٠١	٥٨	٠,٧٤٩	٠,٠١
١١	٠,٨٢٤	٠,٠١	٣٥	٠,٩٣١	٠,٠١	٥٩	٠,٨٣٧	٠,٠١
١٢	٠,٧٠٧	٠,٠١	٣٦	٠,٧٩٢	٠,٠١	٦٠	٠,٧٧٣	٠,٠١
١٣	٠,٧٦٩	٠,٠١	٣٧	٠,٦٠٥	٠,٠٥	٦١	٠,٨٠٩	٠,٠١
١٤	٠,٨٩٥	٠,٠١	٣٨	٠,٦٣٨	٠,٠٥	٦٢	٠,٩٢٧	٠,٠١
١٥	٠,٨٠١	٠,٠١	٣٩	٠,٧٥٣	٠,٠١	٦٣	٠,٧١٨	٠,٠١
١٦	٠,٧٤٧	٠,٠١	٤٠	٠,٨٤٢	٠,٠١	٦٤	٠,٦٢٩	٠,٠٥
١٧	٠,٦١٩	٠,٠٥	٤١	٠,٩٠٨	٠,٠١	٦٥	٠,٨٦٢	٠,٠١
١٨	٠,٩٢٢	٠,٠١	٤٢	٠,٨٥٤	٠,٠١	٦٦	٠,٧٩٩	٠,٠١
١٩	٠,٧١٩	٠,٠١	٤٣	٠,٧٣٦	٠,٠١	٦٧	٠,٩١٦	٠,٠١
٢٠	٠,٦٤٣	٠,٠٥	٤٤	٠,٩١٧	٠,٠١	٦٨	٠,٧٠٤	٠,٠١
٢١	٠,٨٣٨	٠,٠١	٤٥	٠,٧٦٤	٠,٠١	٦٩	٠,٨٥٧	٠,٠١
٢٢	٠,٧٧١	٠,٠١	٤٦	٠,٨٨٨	٠,٠١	٧٠	٠,٧٣١	٠,٠١
٢٣	٠,٨٦٩	٠,٠١	٤٧	٠,٧٠١	٠,٠١			
٢٤	٠,٩٥٧	٠,٠١	٤٨	٠,٦١٦	٠,٠٥			

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى (٠,٠١ ، ٠,٠٥) لاقترابها من الواحد الصحيح مما يدل على صدق وتجانس عبارات المقياس .

الثبات :

تم حساب الثبات عن طريق :

١- معامل الفا كرونباخ Alpha Cronbach

٢- طريقة التجزئة النصفية Split-half

جدول (٢) قيم معامل الثبات لمقياس الوعي المهني

	معامل الفا	التجزئة النصفية
ثبات مقياس الوعي المهني ككل	٠,٨٠٥	٠,٧٦٩ – ٠,٨٥٢

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات : معامل الفا ، التجزئة النصفية ، دالة عند مستوى ٠,٠١ مما يدل على ثبات المقياس.

ثانيا : مقياس قلق المستقبل

الهدف من المقياس: يهدف التعرف على مستويات قلق المستقبل لدى الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي – جامعة حلوان. (إعداد الباحثة)

بناء المقياس: لبناء المقياس تم الاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث العربية والأجنبية التى تناولت موضوع قلق المستقبل والتي منها المشيخي(٢٠٠٩) ، دراسة المصري(٢٠١١)، دراسة العكايشي (٢٠١٣)،المومني ونعيم (٢٠١٣) وتم التوصل لتصور عام للمقياس المستخدم في البحث الحالي ليتكون من (٥٠) مفردة وتم الإجابة عن كل فقرة من فقرات المقياس بناء على تدرج خماسي ، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (٥٠- ٢٥٠).

الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل:

صدق المقياس :

تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة مقياس قلق المستقبل

م	الارتباط	الدلالة	م	الارتباط	الدلالة	م	الارتباط	الدلالة
١	٠,٨٣٩	٠,٠١	١٨	٠,٧٩٤	٠,٠١	٣٥	٠,٩٥٣	٠,٠١
٢	٠,٧١٦	٠,٠١	١٩	٠,٨٢٩	٠,٠١	٣٦	٠,٨٣٦	٠,٠١
٣	٠,٧٧٤	٠,٠١	٢٠	٠,٩٤٣	٠,٠١	٣٧	٠,٧٤٤	٠,٠١
٤	٠,٩٢٣	٠,٠١	٢١	٠,٦٤٢	٠,٠٥	٣٨	٠,٨٧٢	٠,٠١
٥	٠,٩٦٧	٠,٠١	٢٢	٠,٧٠٥	٠,٠١	٣٩	٠,٧٥٦	٠,٠١
٦	٠,٧٨١	٠,٠١	٢٣	٠,٨٥٥	٠,٠١	٤٠	٠,٨٤٥	٠,٠١
٧	٠,٨٤٩	٠,٠١	٢٤	٠,٧٦١	٠,٠١	٤١	٠,٩٣٧	٠,٠١
٨	٠,٦٠٣	٠,٠٥	٢٥	٠,٩١٨	٠,٠١	٤٢	٠,٧٢٩	٠,٠١
٩	٠,٩٣٢	٠,٠١	٢٦	٠,٧٣٧	٠,٠١	٤٣	٠,٨١٦	٠,٠١
١٠	٠,٧٢٥	٠,٠١	٢٧	٠,٨٠٢	٠,٠١	٤٤	٠,٦٠٨	٠,٠٥
١١	٠,٨١٤	٠,٠١	٢٨	٠,٧٧٦	٠,٠١	٤٥	٠,٧٨٢	٠,٠١
١٢	٠,٨٧٣	٠,٠١	٢٩	٠,٩٢٥	٠,٠١	٤٦	٠,٩٠٤	٠,٠١
١٣	٠,٦٣٥	٠,٠٥	٣٠	٠,٨٦٧	٠,٠١	٤٧	٠,٨٢٣	٠,٠١
١٤	٠,٦١٤	٠,٠٥	٣١	٠,٨٩٩	٠,٠١	٤٨	٠,٧٦٧	٠,٠١
١٥	٠,٩٠٩	٠,٠١	٣٢	٠,٧١٧	٠,٠١	٤٩	٠,٨٨٤	٠,٠١
١٦	٠,٧٥١	٠,٠١	٣٣	٠,٦٢٧	٠,٠٥	٥٠	٠,٩٤٨	٠,٠١
١٧	٠,٨٨٢	٠,٠١	٣٤	٠,٦١٨	٠,٠٥			

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى (٠,٠١ ، ٠,٠٥) لاقترابها من الواحد الصحيح مما يدل على صدق وتجانس عبارات المقياس .

<u>الثبات :</u>

تم حساب الثبات عن طريق :

١- معامل الفا كرونباخ Alpha Cronbach

٢- طريقة التجزئة النصفية Split-half

جدول (٤) قيم معامل الثبات لمقياس قلق المستقبل

	معامل الفا	التجزئة النصفية
ثبات مقياس قلق المستقبل ككل	٠,٩١٤	٠,٨٧٣ – ٠,٩٦٠

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات : معامل الفا ، التجزئة النصفية ، دالة عند مستوى ٠,٠١ مما يدل على ثبات المقياس .

ثالثا: مقياس جودة الحياة

الهدف من المقياس: يهدف التعرف على مستويات جودة الحياة لدى الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي – جامعة حلوان. (إعداد الباحثة)

بناء المقياس: لبناء المقياس تم الاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث العربية والأجنبية التى تناولت موضوع جودة الحياة والتي منها دراسة محمود (٢٠١٠)، جمال(٢٠١٦)، عبد الله (٢٠٠٨)، الفرا(٢٠١٢)،(البعلى ،يوسف ٢٠١٨)، نعيسة (٢٠١٢)، مشري(٢٠١٤)، وتم التوصل لتصور عام للمقياس المستخدم في البحث الحالي ليتكون من (٥٠) مفردة وتم الإجابة عن كل فقرة من فقرات المقياس بناء على تدرج خماسي ، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (٥٠- ٢٥٠).

د- الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة

صدق المقياس :

تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٥) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة مقياس جودة الحياة

م	الارتباط	الدلالة	م	الارتباط	الدلالة	م	الارتباط	الدلالة
١	٠,٧٩٣	٠,٠١	١٨	٠,٧١٢	٠,٠١	٣٥	٠,٦٤١	٠,٠٥
٢	٠,٦٣١	٠,٠٥	١٩	٠,٨٠٥	٠,٠١	٣٦	٠,٦٢٦	٠,٠٥
٣	٠,٨٥٦	٠,٠١	٢٠	٠,٩٢٤	٠,٠١	٣٧	٠,٨٥٨	٠,٠١
٤	٠,٨٨٩	٠,٠١	٢١	٠,٧٤٦	٠,٠١	٣٨	٠,٩١٩	٠,٠١
٥	٠,٩٤٢	٠,٠١	٢٢	٠,٨٧٥	٠,٠١	٣٩	٠,٧٦٢	٠,٠١
٦	٠,٧٦٥	٠,٠١	٢٣	٠,٦٢٥	٠,٠٥	٤٠	٠,٨٢٦	٠,٠١
٧	٠,٨٢٧	٠,٠١	٢٤	٠,٦٠٢	٠,٠٥	٤١	٠,٩٤١	٠,٠١
٨	٠,٩١٤	٠,٠١	٢٥	٠,٧٥٧	٠,٠١	٤٢	٠,٧٠٩	٠,٠١
٩	٠,٧٣٥	٠,٠١	٢٦	٠,٩٣٦	٠,٠١	٤٣	٠,٨٨٦	٠,٠١
١٠	٠,٨٦٣	٠,٠١	٢٧	٠,٨١٧	٠,٠١	٤٤	٠,٦٠٩	٠,٠٥
١١	٠,٧٠٨	٠,٠١	٢٨	٠,٩٦٤	٠,٠١	٤٥	٠,٧٣٣	٠,٠١
١٢	٠,٨٣٤	٠,٠١	٢٩	٠,٦٣٧	٠,٠٥	٤٦	٠,٧٩٨	٠,٠١
١٣	٠,٦١٣	٠,٠٥	٣٠	٠,٧٢١	٠,٠١	٤٧	٠,٨٦٤	٠,٠١
١٤	٠,٩٥٥	٠,٠١	٣١	٠,٨٤٣	٠,٠١	٤٨	٠,٧٤٢	٠,٠١
١٥	٠,٧٧٧	٠,٠١	٣٢	٠,٩٠٧	٠,٠١	٤٩	٠,٩٥٨	٠,٠١
١٦	٠,٨٩٦	٠,٠١	٣٣	٠,٧٨٦	٠,٠١	٥٠	٠,٨٠٧	٠,٠١
١٧	٠,٦٤٠	٠,٠٥	٣٤	٠,٦١٥	٠,٠٥			

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى (٠,٠١ ، ٠,٠٥) لاقترابها من الواحد الصحيح مما يدل على صدق وتجانس عبارات المقياس .

الثبات :

تم حساب الثبات عن طريق :

١- معامل الفا كرونباخ Alpha Cronbach

٢- طريقة التجزئة النصفية Split-half

جدول (٦) قيم معامل الثبات لمقياس جودة الحياة

	معامل الفا	التجزئة النصفية
ثبات مقياس جودة الحياة ككل	٠,٨٨٣	٠,٨٤٩ – ٠,٩٣١

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات : معامل الفا ، التجزئة النصفية ، دالة عند مستوى ٠,٠١ مما يدل على ثبات المقياس .

رابعا: الخطوات التطبيقية للبحث

- **تطبيق أدوات البحث :** بعد الانتهاء من اعداد أدوات البحث وتحكيمها قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث علي الطالبات المعلمات مجموعة البحث ثم رصد الدرجات بهدف معالجتها إحصائيا .
- **عرض خطة استخلاص نتائج البحث :** بعد الانتهاء من تطبيق أدوات البحث ، تم رصد الدرجات الخاصة بكل أداة في جدول ، وذلك لإجراء المعالجة الإحصائية اللازمة للإجابة عن تساؤلات البحث والتحقق من صحة الفروض.
- **تسجيل البيانات:** تم تسجيل البيانات الخاصة بالأدوات في صورة ملائمة لإجراء المعالجة الإحصائية.
- **الأساليب الإحصائية المستخدمة فى معالجة البيانات:** استخدمت الباحثة برنامج الرزم الإحصائية (18) SPSS فى التوصل إلى النتائج بالأساليب الإحصائية الآتية: معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة الارتباطية بين الوعى المهني وقلق المستقبل وجودة الحياة .

نتائج البحث :

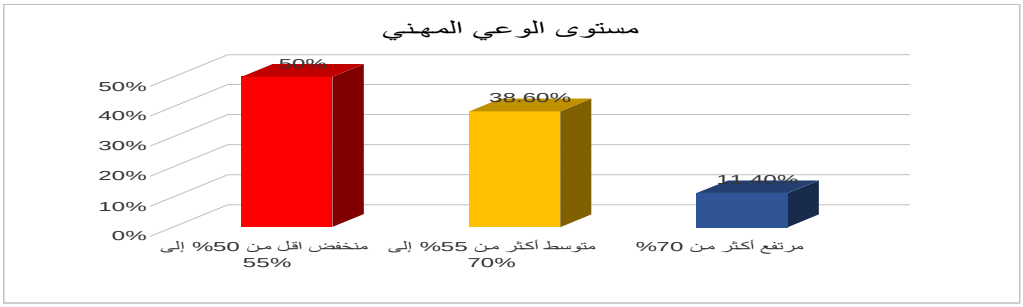
فيما يلي عرض لنتائج البحث والتي تتضمن الإجابة عن تساؤلات البحث واختبار صحة فروضه.

التساؤل الأول :

"ما مستويات الوعي المهني وقلق المستقبل وجودة الحياة لدي الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان"

جدول (٧) يوضح مستويات الوعي المهني لدي الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان

مستوى الوعي المهني	مرتفع أكثر من ٧٠٪		متوسط أكثر من ٥٥٪ إلى ٧٠٪		منخفض اقل من ٥٠٪ إلى ٥٥٪		المجموع	
	العدد	النسبة٪	العدد	النسبة٪	العدد	النسبة٪	العدد	النسبة٪
	٨	١١,٤٪	٢٧	٣٨,٦٪	٣٥	٥٠٪	٧٠	١٠٠٪

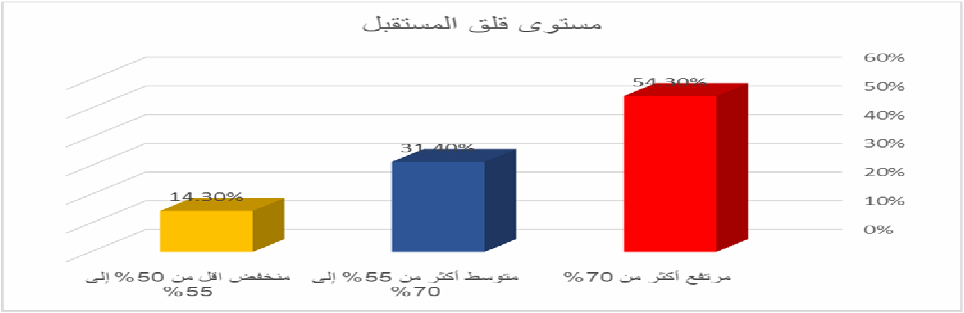


شكل (١) يوضح مستويات الوعي المهني لدي الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان

يتضح من الجدول (٧) وشكل (١) أن مستوي الوعي المهني المرتفع كان يمثل نسبة ١١,٤٪ ، بينما مستوى الوعي المهني المتوسط كان يمثل نسبة ٣٨,٦٪ ، في حين أن مستوي الوعي المهني المنخفض كان يمثل نسبة ٥٠٪.

جدول (٨) يوضح مستويات قلق المستقبل لدي الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان

مستوى قلق المستقبل	مرتفع أكثر من ٧٠٪		متوسط أكثر من ٥٥٪ إلى ٧٠٪		منخفض اقل من ٥٠٪ إلى ٥٥٪		المجموع	
	العدد	النسبة٪	العدد	النسبة٪	العدد	النسبة٪	العدد	النسبة٪
	٣٨	٥٤,٣٪	٢٢	٣١,٤٪	١٠	١٤,٣٪	٧٠	١٠٠٪

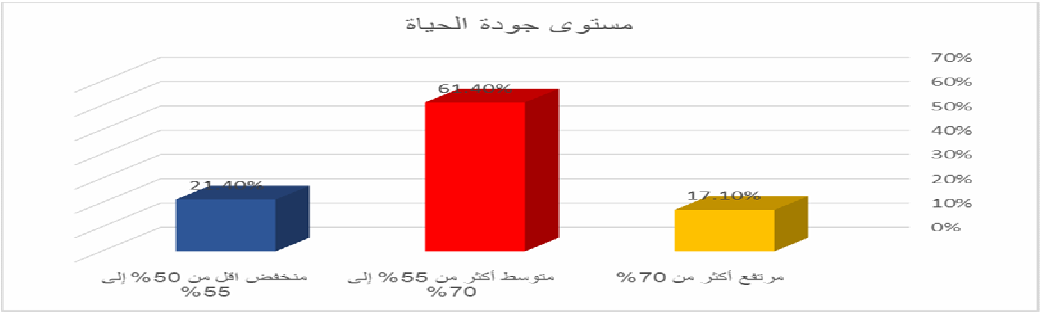


شكل (٢) يوضح مستويات قلق المستقبل لدي الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان

يتضح من الجدول (٨) وشكل (٢) أن مستوي قلق المستقبل المرتفع كان يمثل نسبة ٥٤,٣٪ ، بينما مستوى قلق المستقبل المتوسط كان يمثل نسبة ٣١,٤٪ ، في حين أن مستوي قلق المستقبل المنخفض كان يمثل نسبة ١٤,٣٪.

جدول (٩) يوضح مستويات جودة الحياة لدي الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان

مستوى جودة الحياة	مرتفع أكثر من ٧٠٪		متوسط أكثر من ٥٥٪ إلى ٧٠٪		منخفض اقل من ٥٠٪ إلى ٥٥٪		المجموع	
	العدد	النسبة٪	العدد	النسبة٪	العدد	النسبة٪	العدد	النسبة٪
	١٢	١٧,١٪	٤٣	٦١,٤٪	١٥	٢١,٤٪	٧٠	١٠٠٪



شكل (٣) يوضح مستويات جودة الحياة لدي الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان

يتضح من الجدول (٩) وشكل (٣) أن مستوي جودة الحياة المرتفع كان يمثل نسبة ١٧,١٪ ، بينما مستوى جودة الحياة المتوسط كان يمثل نسبة ٦١,٤٪ ، في حين أن مستوي جودة الحياة المنخفض كان يمثل نسبة ٢١,٤٪ ، وبذلك تمت الإجابة عن التساؤل الأول من تساؤلات البحث .

الفرض الأول :

ينص الفرض الأول على ما يلي :

"توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الوعي المهني وقلق المستقبل لدي الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم عمل مصفوفة ارتباط بين الوعي المهني وقلق المستقبل لدي الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الارتباط:

جدول (١٠) مصفوفة الارتباط بين الوعي المهني وقلق المستقبل لدي الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان

	قلق المستقبل
الوعي المهـــــــــني	-٠,٨٢٣**

يتضح من الجدول (١٠) وجود علاقة ارتباط عكسي بين الوعي المهني وقلق المستقبل لدي الطالبات عند مستوى دلالة ٠,٠١ ، فكلما زاد الوعي المهني كلما قل قلق المستقبل لدي الطالبات ، وبذلك يتحقق الفرض الأول ، وتمت الإجابة عن التساؤل الثانى من تساؤلات البحث.

الفرض الثانى :

ينص الفرض الثانى على ما يلي :

"توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الوعي المهني وجودة الحياة لدي الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم عمل مصفوفة ارتباط بين الوعي المهني وجودة الحياة لدي الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان ، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الارتباط :

جدول (١١) مصفوفة الارتباط بين الوعي المهني وجودة الحياة لدي الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان

	جودة الحيـــاة
الوعي المهني	٠,٩٤٧**

يتضح من الجدول (١١) وجود علاقة ارتباط طردي بين الوعي المهني وجودة الحياة لدي الطالبات عند مستوى دلالة ٠,٠١ ، فكلما زاد الوعي المهني كلما زادت جودة الحياة لدي الطالبات ، وبذلك يتحقق الفرض الثانى ، و تمت الإجابة عن التساؤل الثالث من تساؤلات البحث.

التعقيب على نتائج البحث

- بالنسبة لانخفاض مستوى الوعى المهنى لدى الطالبات عينة البحث تتفق الباحثة مع (إبراهيم عبد الحميد ،2007) على أن الوعي المهني لا ينمو تلقائياً نتيجة الخبرة أو بمجرد المحاولة والخطأ، أو عن طريق التحصيل الدراسي في المدارس والجامعات، بل إن الأمر يحتاج إلى تعليم وتدريب منظم وصريح يرتقي بالفرد إلى مستوى مناسب من الوعي المهني، وهذا لا يحدث بالنسبة للطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلى ، فالاكتفاء بالبرامج الأكاديمية أثناء الدراسة لا يحقق الوعي المهني لأن واقع التنفيذ يعترضه كثير من أوجه القصور نظراً لعدم متابعة المستجدات، كما يؤدي نقص الوعي المهني إلى قلة الإنجاز والإنتاجية. وبالنسبة لارتفاع مستوى قلق المستقبل ترى الباحثة ان هذه النتيجة منطقية الى حد كبير خصوصاً أن عينة البحث الحالي هي من الشباب حيث تعتبر فترة الشباب بحد ذاتها مرحلة ضاغطة لتحديد المستقبل المهني والاجتماعي الأمر الذي يتطلب من الشاب أو الشابة مواجهة تحديات هذه المرحلة بكل متطلباتها لما يترتب عليها حياتهم المستقبلية فيما بعد.

- بالنسبة لتفسير نتيجة الفرض الأول والتى تنص على **"وجود علاقة ارتباط عكسي بين الوعي المهني وقلق المستقبل لدي الطالبات عند مستوى دلالة 0.01 ، فكلما زاد الوعي المهني كلما قل قلق المستقبل لدي الطالبات "**

يمكن القول بأن المرحلة الجامعية تعد مرحلة مهمة للطلاب الجامعيين في تعلمهم وتكوينهم العلمي والعملي ونضج شخصياتهم وقدرتهم على التخطيط وتعليمهم المهارات والكفايات التي تؤهلهم للانخراط المهني، واتخاذ القرارات لحياتهم المستقبلية والمهنية، وتمثل مرحلة النضوج مصدراً للضغوط والقلق لدى الطالب فهي فاصل في حياته من المجال التكويني الأكاديمي إلى المجال العملي المهني، ويعد قلق المستقبل حالة من عدم الارتياح والتوتر والخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالجانب المهني، وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطالب بعد تخرجه من الجامعة، كما أن لديهم خوف حول المستقبل في ظل قلة الوظائف المهنية في العصر الحالي نتيجة زيادة التكاثر السكاني وانحصار الوظائف المهنية وقلتها حتى لمن لديهم درجة البكالوريوس في أي تخصص أكاديمي.

فموضوع القلق من المستقبل المهني من المواضيع المهمة؛ لأنها تصيب الفرد قبل العمل وبعد العمل وأثناء العمل، أي لا يوجد لها وقت محدد، ويتمثل دور الوعى المهني في التخلص من قلق المستقبل المهني من خلال ما يلي: أنه يجعل الفرد واثق بنفسه وقدراته التي تمكنه من إنجاز العمل المهني المناسب له، وعليه أن يثق بأن هناك أنشطة مهنية ومهام مهنية معينة لا يستطيع أي شخص إنجازها كيفما هو ينجزها.

ويعتبر قلق المستقبل المهني نوع من أنواع القلق والتوترات التي تعترض فرد أو أكثر سواء في فترة البحث عن الوظيفة أو بعد الحصول على الوظيفة، بحيث يتمثل هذا القلق بمشاعر الفرد السلبية تجاه العالم المهني وخوفه من عدم النجاح في الاستقرار المهني وأحياناً الخوف من الفشل، وتكون هذه المخاوف والمشاعر السلبية ناتجة عن عدم ثقة الفرد بنفسه وقدراته ومهاراته المهنية وانخفاض الوعى المهنى ، مع وجود بعض الخبرات السلبية السابقة عن العالم المهني، يتمثل قلق المستقبل المهني من تخيلات الفرد السلبية والتنبؤ بأحداث سلبية قبل أن تحصل، بحيث يتنبأ العديد من الأفراد أنه في مجال مهني معين سوف يفشل قبل أن يحلل نفسه ويعرف هل هو قادر على النجاح به أم لا ، وبناء عليه فإن إلمام الفرد ووعيه المهنى يسهم في توسيع الثقافة حول المهنة وطبائعها ومستوياتها ومردوداتها على الأفراد ومجتمعاتهم ، كما يحقق الوعى المهنى الشعور بالأمن ذلك أنه يسهم في إيجابية التفكير في الغد، وبأن هناك فرصة أو فرصاً متاحة للخريج للاستقرار النفسي مما يولد لديه ثقة بالنفس وبمجتمع يضمن له مهنة ، كما أنه يعزز الاتجاه الإيجابي نحو العمل المهني، ومن ثَم يساهم بشكل أو بآخر فى انخفاض الأسباب المؤدية للقلق من المستقبل المهنى .

وبذلك يمكن إيجاز أهمية الوعي المهني بالإسهام في اختيار المهنة التي تناسب الفرد، وتجعله قادراً على التفوق والإبداع بمهنته، وتجنب الاختيار العشوائي أو اختيار الصدفة دون وجود معرفة كافية، وتحسين مخرجات التعليم، وتجنب المشكلات التي قد تواجهه، ووضع الحلول التي

تتناسب مع مشكلته، والتخطيط الجيد لمستقبله المهني، والمساعدة في توفير الشعور بالأمن لدى الأفراد، وضمان المهنة المستقبلية، وتعزيز الاتجاهات الإيجابية....كل ذلك يخفض من قلق المستقبل لديه .

- بالنسبة لتفسير نتيجة الفرض الثانى والتى تنص على **"وجود علاقة ارتباط طردى بين الوعي المهني وجودة الحياة لدي الطالبات عند مستوى دلالة 0.01 ، فكلما زاد الوعي المهني كلما زادت جودة الحياة لدي الطالبات"**

إن إهمال الوعي المهنى ينتج عنه أخطاء كثيرة تضر بالفرد والمهنة على حد سواء فينتج عن ذلك اختيار غير مناسب ينعكس سلباً في تفاعله مع الدراسة والمهنة، والذي ينعكس سلباً على تكيفه النفسي والاجتماعي والمهني، ما يجعله في جو دراسي ومهني غير مريح وبالتالي انخفاض مخرجات العمل كماً ونوعاً، فعلى سبيل المثال نجد طالب يقضي سنوات عديدة في دراسة معينة، وهذا نتيجة عدم إدراكه لذاته وما يتميز به من إمكانيات بكل موضوعية، كذلك عدم وعيه بالمحيط الدراسي المهني، وما تتطلبه من خصائص شخصية وتعليمية وتدريبية، وعليه يتضرر مستقبله في إعادة السنوات، الأمر الذي يؤدي به إلى الفشل، وقد يفشل في عمله حتى وإن اجتاز المرحلة الدراسية، وبالتالي لا وجود للرضا والسعادة المهنية، الأمر الذي ينعكس سلباً على جودة الحياة لديه .

وفي هذا الصدد تؤكد (أمل العزاز،٢٠١٥) أن الوعى المهنى يحفز الفرد على المزيد من التفوق والعطاء، وبذل الجهد ويوفر له الفرص للتقدم والتطور والنمو في دراسته و مهنته، إضافة إلى شعوره بالسعادة والراحة والطمأنينة، بما ينعكس بصورة إيجابية على تكيفه النفسي والاجتماعي والمهني، وبالتالي إيجاد بيئة عمل مريحة تحقق رضاه وهذا يؤثر على جدة الإنتاج كماً ونوعاً وبذلك تتحقق جودة الحياة لديه ، فالفرد الذي يكون لديه الوعى المهنى مرتفع يتهيأ لتلبية حاجاته إلى أن يصل إلى مستوى تحقيق ذاته ، الأمر الذي يشعره بالرضا والسعادة في حياته ، الأمر الذي ينعكس على حياته فيشعر بحياة جيدة .

أن الوعى المهنى الجيد يؤدي إلى الرضا المهني فينبئ بجودة الحياة لما يحققه من إشباعات لدى الأفراد على المستوى المادي و المعنوي مما يعني استقرار الحالة النفسية، الأمر الذي ينعكس بالإيجاب على كافة صور الحياة.

التوصيات :

- توجيه مزيد من البحث في شئون الاضطرابات النفسية لطلاب كليات الاقتصاد المنزلي.
- التأكيد على أهمية تأهيل طلاب كليات الاقتصاد المنزلي من خلال تقديم الخدمات النفسية والاجتماعية والمهنية.
- ضرورة دعم مشاريع التنمية والاستثمار بهدف خلق فرص عمل جديدة لخريجين كليات الاقتصاد المنزلي مما يساهم في تخفيف قلق المستقبل لديهم.
- إدخال مفهوم جودة الحياة فى بعض المقررات بالجامعة .

- تعزيز المناهج الجامعية بموضوعات حول العمل وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحوه حيث إن درجة وعي الطلبة بهذا المجال متدنية.
- عقد لقاءات وورش عمل ودورات تدريبية في الكليات والجامعات لرفع مستوى الوعي المهني والتفضيل المهني لدى الطلاب ومن ثَم زيادة التوعية والتربية والتوجيه والثقافة المهنية لديهم لمساعدتهم على اتخاذ القرار المهني والالتزام به.
- التواصل المستمر بين الكليات والخريجين وإمدادهم بكل ما هو جديد في عالم المعرفة المهنية وحاجة سوق العمل.
- ضرورة تحديد برامج التنمية البشرية والثقافية المهنية لكي تلبي احتياجات الطلاب المهنية بما يتناسب وحاجة سوق العمل.
- إتاحة الفرص للطلاب للقيام بالزيارات الميدانية في أماكن المهن المختلفة لاستكشافها وتحقيق مخرجات جيدة ترتقي بالفرد والمجتمع.

المقترحات:

- اجراء بحوث تتناول تأثير قلق المستقبل على بعض جوانب الشخصية لدى عينات من مراحل عمرية مختلفة .
- إجراء دراسة تستهدف الكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل ومتغيرات أخرى منها السمات الشخصية، ومفهوم الذات والضغوط النفسية، والاتزان الانفعالي.
- إجراء بحوث تتناول العلاقة بين مستوي جودة الحياة والنجاح فى العمل لدي خريجات الجامعة.
- إجراء دراسة تستهدف الكشف عن العلاقة بين مستوي جودة الحياة ومستوي الطموح لدي طالبات الدراسات العليا.
- إجراء بحوث تتناول مستوى الوعي المهني لدى عينة من خريجي الكليات المختلفة بالجامعات المصرية.
- إجراء بحوث تتناول مستوى الوعي المهني وعلاقته بأساليب التنشئة الوالدية لدى طلاب الكليات المختلفة بالجامعات المصرية.
- إجراء بحوث تتناول مستوى الوعي المهني وعلاقته ببعض المتغيرات مثل العمر والمستوى الاقتصادي والاجتماعي ومكان الإقامة.

المراجع :

- إبراهيم شوقي عبد الحميد (2007): النضج المهني وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة وتقدير الذات: دراسة مقارنة وفقاً للجنس ومحل الإقامة، حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية،جامعة القاهرة، كلية الآداب، الحولية الثالثة، الرسالة الثانية.
- أحمد حجي (2003): التعليم الجامعي المفتوح عن بعد – من التعليم بالمراسلة إلى الجامعة الافتراضية ، عالم الكتب: القاهرة.

- اسماعيل صالح الفرا, زهير عبد الحميد النواجحة(2012): الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية ، مجلة جامعة الأزهر،14(2)، 57- 90.
- أشرف علي عبده (2000): الإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق، دار الرشد: القاهرة.
- أمل سليمان محمد العزاز (2015): الوعي المهني وعلاقته بالقرار المهني لدى الطلبة الموهوبين في المرحلة الثانوية في مدارس الشراكة والحكومية بالمملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليج العربي، البحرين.
- أميرة جابر هاشم (2017): أثر برنامج في الإرشاد المهني في تنمية الوعي المهني لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية للبنات والعلوم الإنسانية، 11 (20)، 1- 37.
- ايمان أحمد خميس (2010): جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال ،المؤتمر العلمي الثالث ، تربية المعلم العربي وتأهيله ،جامعة جرش الخاصة.
- ايمان محمد صبري (2003): بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز ، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج13، ع38.
- إيمان محمد علي العليان (2018): مستوى الوعي المهني لطلبة الفروع المهنية في محافظة المفرق في ضوء بعض المتغيرات أطروحة ماجستير، مناهج عامة، جامعة آل البيت، كلية العلوم التربوية ،الأردن، المفرق.
- بشرى احمد جاسم العكايشي (2013): قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير ،غير منشورة ، كلية الاداب ،الجامعة المستنصرية، بغداد.
- بهجت أبو سليمان ، محمود عبدالمجيد بلعاوي، منذر يوسف فياض (2019): أثر برنامج تدريبي مختصر في رفع مستوى الوعي المهني لدى عينة من طلبة جامعة القصيم، مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع ، كلية الإمارات للعلوم التربوية.
- حامد عبد السلام زهران (2003) : دراسات في الصحة النفسية والارشاد النفسي ، القاهرة ، عالم الكتب .
- حسن مصطفى(2005): الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، المؤتمر العلمي الثالث، الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، كلية التربية بجامعة الزقازيق، 16- 15مارس.
- راشد بن علي الشبلي (2012): الاتجاهات نحو التعليم المهني وعلاقته بالوعي والاهتمامات المهنية لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عمان ،رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- رغداء علي نعيسة (2012): جودة الحياة لدى طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق، مج28 ،ع1.
- رغداء على نعيسة (2012): الاغتراب النفسي وعلاقته بالأمن النفسي ، دراسة ميدانية على طلبة جامعة دمشق القاطنين بالمدينة الجامعية ، مجلة جامعة دمشق ، مج28 ،ع3 ، 113 - 177.
- زوينة بنت محسن بن جعفر العمرية (2019): فاعلية برنامج توجيهي جمعي باستخدام الأناشيد الشعرية في تنمية الوعي المهني لطلبة الصف الرابع بمحافظة الداخلية، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة السلطان قابوس، عمان .
- زينب محمد أمين (2011): أثر مهام الويب في تنمية الوعى المهنى ومهارة ادارة الوقت لدى طلاب تكنولوجيا التعليم ، مجلة كلية التربية، جامعة الاسكندرية ، 21(5)،145- 203.

- زينب محمود شقير(٢٠٠٥): مقياس قلق المستقبل ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
- سلاف مشري (2014): جودة الحياة من منظور علم النفس الايجابي , مجلة الدراسات و البحوث الاجتماعية, جامعة الوادي ,ع8 ،الجزائر.
- سلوى علي حمادة(2020): فاعلية برنامج قائم على استراتيجية التعلم بالمشروعات لتنمية الوعي المهني في الطفولة المبكرة، المجلة التربوية، جامعة سوهاج ، كلية التربية،ع74.
- سوسن بدر خان (2005):التربية المهنية وطرق تدريسها، دارجرير: عمان.
- صلاح عراقى، مصطفى مظلوم (2005): فعالية برنامج ارشادى لتحسبن جودة الحياة لدى الطلاب المكتئبين، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، مج2،ع34.
- عادل محمد الكندي(٢٠١٠): دراسة مقارنة لمستوى الوعي المهني لدى طلبة الصف الثاني عشر وآبائهم في سلطنة عمان، دراسة ماجستير، غير منشورة، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- عائشة أحمد السوالمة ، لينا نزيه حداد(2019): الوعي المهني لدى طلبة جامعة اليرموك وفقا لعدد من المتغيرات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة اليرموك ، الأردن .
- عباس راغب علام (2012): برنامج الكتروني لتدريب معلمي الدراسات الاجتماعية أثناء الخدمة على استخدام الاستراتيجيات الميتامعرفية وأثره في تنمية وعيهم بها واتجاههم نحو التدريب الالكتروني ، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية،ع45.
- عبد الحميد محمد الهاشمي (2008): التوجيه والإرشاد النفسي، الصحة النفسية الوقائية، الطبعة الرابعة، دار ومكتبة الهلال: بيروت.
- عبد الرحمن العيسوي (2003): سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار أسامة للنشر والتوزيع: مصر.
- عبد اللطيف خليفة (2002): الاغتراب لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مج1، ع1.
- عبد الحليم منسى، مهدي كاظم (2006): مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة سلطنة عمان، جامعة السلطان قابوس، ندوة علم النفس وجودة الحياة، 17- 19ديسمبر، 63- 78.
- عبد المجيد حسن ، راشد المحرزي(2006): دراسة جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس ، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة ، جامعة السلطان قابوس ، مسقط ، 289- 303 .
- عفاف احمد عويس (2006): مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة ، ندوة علم النفس وجودة الحياة، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس ، سلطنة عمان ، 17- 19 ديسمبر ، 305- 330 .
- عمر موسى محاسنة، بلال بدران، جبريل الغنميين (2020): درجة الوعي المهني لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في مدارس تربية لواء الشوبك، دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية ،عمادة البحث العلمي.
- عياش عبد الله العنزي، حسين سالم الشرعة (2017): فاعلية برنامج إرشادي مهني يستند إلى الاتجاه التطوري في رفع مستوى الوعي المهني لدى طلاب الكليات التقنية بالمملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية،جامعة الملك سعود، 29 (2). 251- 273.

- غالب بن محمد علي المشيخي (2009): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من الطلاب جامعة الطائف، رسالة دكتورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
- فاخر عاقل (1989): دور الارشاد والتوجيه المهنيين في توجيه الطلاب نحو العمل، المجلة العربية للتربية بالقاهرة ، 9(1)، 84- 94.
- فتحي حسانين محمد علي، (2006): المستوى اللازم لمعلمي اللغة العربية في إعداد الدروس في ضوء الأهداف التدريسية، دراسات في المناهج وطرق التدريس، جامعة عين شمس ، كلية التربية ، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس،ع113،86- 118.
- وفاء محمد حميدان القاضي (2009): قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، رسالة ماجستير ،غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، غزة.
- كامل كتلو ، تيسير عبدالله (2011): نوعية الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية، مجلة علم النفس، العددان (98/ 99) يناير – يونيه 2011، السنة الرابعة والعشرون، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- لينا نزيه حداد (2019): الوعي المهني لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً لعدد من المتغيرات، رسالة ماجستير ، غير منشورة، جامعة اليرموك: إربد.
- محمد أحمد المومني، مازن محمود نعيم (2013): قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض التغييرات، المجلة الأردنية في العلوم التربوية. مج9، ع2، 173 - 185.
- محمود محيى الدين سعيد عشري(٢٠٠٤): قلق المستقبل وعلاقته ببعض: المتغيرات الاجتماعية دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان. المؤتمر السنوي الحادي عشر لمركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، الشباب من أجل مستقبل أفضل ، الإرشاد النفسي وتحديات التنمية ٢٥- ٢٧ديسمبر ، ٢٠٠٤، مج1.
- مروه حسين عبدالله محمد حسين (2016): أثر برنامج إرشادي في تنمية الوعي المهني ومهارة صنع القرار لدى الطالبات الموهوبات بالمرحلة المتوسطة في دولة الكويت، رسالة دكتوراه ، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليج العربي ، البحرين.
- مصطفى بعلي، يوسف جغلولي (2018): مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة المسيلة : دراسة ميدانية على عينة من طالبات قسم علم النفس بجامعة المسيلة ، الجزائر، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، ع8.
- منى بنت عبد الله بن مسعود الهنائية (2018): فاعلية برنامج توجيهي مهني لتنمية الوعي المهني لدى طلبة الصف التاسع بمحافظة جنوب الباطنة في سلطنة عمان، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، 12 (12)، 340- 354.
- موزة بنت علي بن احمد السعدية(2014): بناء مقياس للوعي المهني لدى طلبة التعليم العالي في القطاعين الحكومي والخاص في سلطنة عمان، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة السلطان قابوس، عمان .
- نادر مريان (2006): دليل تطوير الوعى المهنى ، عمان ، مطابع الدستور التجارية.

- ناريمان محمود جمعة، وجيهة ثابت العاني (2006): تعليم الكبار من أجل جودة الحياة، ندوة علم النفس وجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف، ورقة عمل مقدمة للمؤتمر الرابع: دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتشاف ورعاية ذوي الاحتياجات، جامعة السلطان قابوس، مسقط 17- 19ديسمبر .
- نغم سليم جمال (2016): جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الإرشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية : دراسة ميدانية على عينة من طلاب مرحلة التعليم الثانوي العام في محافظة السويداء، ماجستير، الإرشاد النفسي، جامعة دمشق، كلية التربية.
- نورس بخوش, خرفية حميداني (2016): جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور (دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات)، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص علم النفس التربوي، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية، جامعة زيان عاشور، الجلفة.
- نيفين عبد الرحمن المصري(2011): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوي الطموح الاكاديمي لدي عينة من طلبة جامعة الازهر الاسلامية، رسالة ماجستير ، غير منشوره، كلية التربية، جامعة الازهر الاسلامية، غزه.
- هشام ابراهيم عبد الله (2008): جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق 14(4)،137- 180.
- هناء محمد الجوهري (2009): علم الاجتماع الحضري ،عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع .
- هويدة محمود ،فوزية الجمالى (2010): فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة المتفوقين والمتعثرين دراسيا ، مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا ، مج1 ،ع1 ، 61- 115 .
- وردة حسن (2010) :جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الوالدين لطفلهما المعاق ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، قسم العلوم النفسية ، كلية رياض الأطفال ، جامعة القاهرة ، القاهرة .
- يحيي أحمد قاصد الشمرى (2015): الوعي المهني وعلاقته بمفهوم الذات وفقا لبعض مصادر الاختيار المهني لدي الطلاب الموهوبين في الصف التاسع بدولة الكويت، رسالة ماجستير، جامعة الخليج العربي، كلية الدراسات العليا، البحرين.
- يوسف الأقصري(٢٠٠٢): كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل . القاهرة : دار اللطائف للنشر والتوزيع.
- Anderson, B (2003): Information Society Technologies and Quality of Life –A Literature Review and Tool of Thought, Chimera, University of Essex .
- Brown .S., & Lent. R. (2005). Career Development and Counseling. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Cella , D. F &Tulsky ,D . S (1993) . Quality of life in cancer definition , purpose ,and method of measurement. Cancer lnrest ,11 (3), 327-336.

- Downey, w.(1984). Anxiety about professional future among young doctors. International journal of occupational medicine and environmental health, 18(4): 367-374.
- Hartung, P., Porfeli, E., & Vondracek, F. (2005).Childvocational development: A review and reconsideration. Journal of Vocational Behavior, 66(1), 385–419.
- Horata, E., & Erel, S. (2017). Evaluation of professional awareness in physiotherapy and rehabilitation students of Afyon Kocateoe University. SHS web conferences. 37 (1062). 1-6.
- Housman, A, E.(1998).”Fear and worry, The problems of life. http:// www.Soon. Org.uk/ problems/ worry.htm.
- Ishikawa,Y.(2009).Career Awareness of New graduates and recruiting activities by companies in Japan, Journal of employment counseling, 46,62-72.
- Karrie , J., ; Craig , K. ; Brown , J. & Andrew , B. (2000) : Environmental Factors in the etiology of anxiety , http://www.acnnp.org.
- Klein , K. (1999) : The relationship between interpersonal meaning systems and future orientation , Vol. (61) , N . (1).
- Litwin , M . S (1999) . Measuring Quality of life after prostate cancer treatment activities. Applied and preventive Psychology, 16(2) ,55-67.
- Molin, Ronald (1990) . Future anxiety : Clinical issues of children in the latter phases of foster care . Children And Adolescent Social Work . 7,6,501-512
- Patton, W. & Watson, M., & Creed, P. A. (2004). Career maturity of Australian and South African high school students: Developmental and contextual explanations. Australian Journal of Career Development. 13 (1). 33-41.
- Raval, S (2014). Vocational Awareness of Students and Parents of Higher Secondary Schools, International Journal of Research in all Subjects in Multi Languages, 2(1), 2321-2853.
- Robin, C. S. (1997). Existential Perspectives on Meaningful Works Explorations with Executive Men, D.A.I., 59-60B, p3106
- Robin,C.S.(1997).Existential Perspectives on Meaningful Works Explorations with Executive Men, D.A.L., 59-60.
- Ross. C. (1990) : Journal of scientific study of religion , Vol.(29) , N.(2) .
- Rubin Richerd(2000). diabetes quality of life , biabetes spectrum, volume 13 number, p(21) . look smart Ltd ,USA.

- Ryff,C.(1989). Happiness Is Everything, or Is It?: Exploration on the Meaning of Psychological Well-being. Journal of Personality and Social Psychology,57,(6),1069-1081.
- Santoss, A. (2003). Goal instability, self-esteem and vocational identity of high school Portuguese students. Aná. Psicológica, 21 (2). 229-238.
- Sheehan, D.&Kroll,J (1989). The anxiety disease. New York: Bantam Books.
- Super D. E. (1990). A life-span approach to career development. In D. Boown,L. Brooks & Associates (Eds.). Career choice and contemporary theory to practice (2nd ed.): 197-261. San Francisco. Jossy Bass.
- Super, D. (1988). Vocational Adjustment: Implementing Soft Concept. The career Development Quarterly, 36(1). 357-391.
- Ventegodt , S., Merrick, J., Anderson (2003). Quality of life philosophy . The brain and consciousness The scientific world journal 3 , 1230 -1240
- Zaleski , Z. & Swieticha , R. (1997) : Infuence Strategies used by Military and Civil supervisor , polish psychology , Vol.(28), N.(4) .
- Zaleski, Z. & Janson, G. (2000). Effect of Future anxiety and locus of control on power strategies used by military and Civilan Supervisors. Studia Psychological. Vol. 42 (1). PP. 87-95
- Zaleski, Zbigniew (1994) . Personal future in hope and anxiety perspective . Lublin :Lubels Kiego.
- Zaleski, Zbigniew (1996) . Future anxiety : Concept, measurement, and preliminary research . Journal of Personality and Individual Differences . 21,2,165-174
- Zook, Chris. (2018). Top 5 Career Awareness Activities for Middle School Students. August 9th. https://www.aeseducation.com/blog/top-5-career-awareness-activities-for-middle-school-students

Career awareness and its relationship to future anxiety and quality of life among the female student teacher at the Faculty of Home Economics Abstract

Abstarct

The aim of the current research is to identify professional awareness and its relationship to both future anxiety and the quality of life of the student teacher at the Faculty of Home Economics, and the research was applied to the third year students in the Educational Division of the Faculty of Home Economics - Helwan University, and the research tools consisted of the professional awareness scale, the future anxiety scale, and the quality scale Life (prepared by the researcher), and the results of the research concluded that there is an inverse correlation between professional awareness and future anxiety among female students at a significance level of 0.01, as well as a direct correlation between professional awareness and quality of life for female students at a significance level of 0.01, and one of the recommendations of the research is to strengthen university curricula with topics About work and the development of positive attitudes towards it, as the degree of students' awareness of this field is low.

Keyaords : Career awareness - future anxiety - quality of life