



**جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل
لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز**

**إقبال أحمد عبد الغفور عطار
كلية: الاقتصاد المنزلي – جامعة الملك عبد العزيز
قسم: العلوم الأسرية
بالمملكة العربية السعودية**





المستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة، ومستوى قلق المستقبل لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الملك عبد العزيز، وهدفت أيضا إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل، وهل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال جودة الحياة، وتكونت العينة من (٢٨٤) طالبة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الملك عبد العزيز، وتم استخدام مقياس جودة الحياة، ومقياس قلق المستقبل، وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية... لاستخراج النتائج، وقد توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج من أهمها: وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي، ووجود مستوى بسيط من قلق المستقبل لديهم، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيا بين جودة الحياة وقلق المستقبل، وأنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال جودة الحياة.



مقدمة:

ظهر مصطلح جودة الحياة بعد الحرب العالمية الثانية، وذلك مع تزايد الوعي بضرورة تحقيق المساواة الاجتماعية، مما أدى بالباحثين إلى محاولة الكشف عن المؤثرات الصحية والنفسية والاجتماعية للحياة الجيدة، وكان أول ظهور لهذا المفهوم أو لهذا المصطلح في أدبيات والدراسات الطبية والرعاية الصحية خلال فترة الستينات من القرن العشرين، وذلك للتعبير عن خبرات الأفراد عن صحتهم الخاصة (الجمال، وبخيت، ٢٠٠٨م).

ويعتبر تعريف هذا المصطلح من الأمور الصعبة، نظراً لما يحمله من جوانب متعددة ومتفاعلة مع بعضها بعضاً، كما أن مستخدمى هذا المفهوم لم يتفقوا على معنى محدد له، وربما يرجع ذلك إلى حداثة المفهوم، كما أن المتخصصين في المجالات العلمية عرفوا هذا المفهوم من وجهة نظرهم المتخصصة، فهو يستخدم أحياناً للتعبير عن الرقى في مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، كما يستخدم في أحيان أخرى للتعبير عن إدراك الأفراد لقدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة.

والحياة من حولنا مليئة بالمشكلات النفسية والضغط النفسية والحروب والأزمات وغيرها من المشكلات التي تؤثر على حياة الإنسان. ولا يوجد فرد تخلو حياته من الاضطرابات ومن هذه الاضطرابات قلق المستقبل؛ إذ تختلف درجة القلق بشأن المستقبل من فرد لآخر خاصة إننا نعيش في حالة من التغيرات والأحداث لذلك أصبح الإنسان في حالة من القلق العام من نفسه ومن العالم الذي يعيش فيه (المصري، ٢٠١٠م).

ويعرف قلق المستقبل بأنه حالة من التحسس الذاتي، وحاجة يدركها الفرد، تشغل تفكيره، على شكل شعور بالضيق والتوتر والخوف الدائم، وعدم الارتياح تجاه الموضوعات التي يتوقع حدوثها، ويعرف بأنه خبرة انتقالية غير سارة، يمتلك الفرد



خلالها الخوف الغامض محو ما يحمله الغد من صعوبات، والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة، والشعور بالتوتر والضييق والانقباض عند الاستغراق في التفكير، وضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات، والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام، والشعور بعدم الأمن والطمأنينة نحو المستقبل، والانزعاج وفقدان القدرة على التركيز (البلوى، ٢٠١١م).

وطالبة الجامعة هم أمل المستقبل الذين سيتحملون مسؤولية المجتمع وهم يفكرون في المستقبل وماذا يخبئ لهم. فقد أثبتت الدراسات أن غالبية الطلبة لديهم ترقب وخوف من المستقبل، يكون هذا القلق نابغاً من عدم تحقيق الجودة في الحياة، 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، كما يتميز باضطرابات عصبية وعقلية عديدة، ويتميز بإحساسه بمزيج من الرهبة والإشفاق من المستقبل بدون داع معين للخوف، مع خوف مزمن بدرجة خفيفة، وخوف قوي ساحق، وباعتث ثانوي ينطوي على استجابة تجنب مكتسبة (دسوقي، ١٩٨٨: ٢٣).

ويعد قلق المستقبل خلل أو اضطراب نفسي ينشأ عن خبرات ماضية، غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات، من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه إلى تدمير الذات والعجز الواضح، وتعميم الفشل، وتوقع الكوارث، وتؤدي إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق من التفكير فيه، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية، وقلق الموت واليأس (شقيير، ٢٠٠٥م).

ويظهر قلق المستقبل كسمة نفسية بارزة، من خلال تعرض الإنسان لمجموعة من المتغيرات، تعبر عن شعوره بعدم الوثوق بالمستقبل.



ونستطيع أن نقول أن جودة الحياة تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية، والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وفي جودة الحياة يستطيع الفرد أن يحقق طموحاته واهتماماته، والتغلب على مشكلات الحياة وتحديد هدف ومعنى يسعى لتحقيقه (العبيدي، ٢٠١٣م). وإذا استطاع الفرد التغلب على المشكلات والصعوبات الحالية فإنه لن يشعر بالضيق أو الخوف أو التوتر، أو القلق، وبالتالي لن يخاف منها مستقبلاً، وتقل تلك المخاوف وغيرها حول ما سيأتي به المستقبل، وهذا يدل على أن قلق المستقبل سيكون بسيطاً لدى الفرد الذي يتمتع بجودة الحياة، وعلى العكس من ذلك؛ فإذا كان مستوى جودة الحياة ضعيفاً، سيزيد التوتر والضغط والخوف من الحاضر والمستقبل، وبالتالي سيكون قلق المستقبل لدى هذا الفرد مرتفعاً.

مشكلة الدراسة:

جودة الحياة تعنى قدرة الفرد على تبني أسلوب حياة يستطيع من خلاله إشباع رغباته وحاجاته الأساسية، ووجود معنى لحياته التي يعيشها، ويدرك الفرد من خلال جودة الحياة مكانته في المحتوى الثقافي، والنظام القيمي الذي يعيش فيه، وعلاقته بالأهداف والتوقعات والمعايير والاهتمامات، وتتأثر جودة الحياة بشكل كبير بالصحة البدنية، والحالة النفسية، والحالة الاجتماعية، والعلاقة بالمستقبل، وبيحث الإنسان في سعيه لتحقيق العلاقة في أن يكون هناك معنى لوجوده، ومعنى لحياته التي يعيشها، ومن الأمور التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بجودة الحياة والقلق، قلق المستقبل تحديداً، ويشير قلق المستقبل إلى شعور الفرد بعدم الارتياح نتيجة استغراقه في التفكير تجاه ما يتوقع حدوثه في المستقبل، والنظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية.

وتحاول الدراسة الحالية الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل، وهل يمكن أن تكون جودة الحياة منبئة لقلق المستقبل، وتبحث هذه الدراسة في طبيعة



العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل، وتسعى هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة، وقلق المستقبل، والتعرف على العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل، وهل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال جودة الحياة؟.

أسئلة الدراسة:

- ما مستوى جودة الحياة لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة الملك عبد العزيز؟
- ما مستوى قلق المستقبل لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة الملك عبد العزيز؟
- هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة الملك عبد العزيز؟
- هل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال جودة الحياة لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة الملك عبد العزيز؟

أهداف الدراسة:

تكمن أهداف الدراسة الحالية في:

- ١- التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة الملك عبد العزيز.
- ٢- التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة الملك عبد العزيز.
- ٣- التعرف على العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة الملك عبد العزيز.



٤- التعرف على إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال جودة الحياة لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة الملك عبد العزيز.

أهمية الدراسة:

لقد زاد الاهتمام بمفهوم جودة الحياة في المجالات الاجتماعية والاقتصادية والنفسية والصحية، كما يهدف موضوع جودة الحياة إلى تحسين الحالة النفسية، والعاطفية، والصحية والاجتماعية للفرد، وتهدف جودة الحياة إلى تحسين العلاقات الايجابية، والتفكير الايجابي، والرضاء عن الأداء والذات، ويمكن إبراز أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية:

١- تتبع أهميتها من أهمية المتغيرات التي تتناولها، وهي: جودة الحياة، وقلق المستقبل.

٢- تتبع أهمية هذه الدراسة من أنها تبحث في موضوعين هامين من مواضيع علم النفس، وعلاقتها ببعضهما.

٣- تتبع أهميتها من أهمية الشريحة التي تقوم بدراسة هذه المتغيرات لها، وهم طلبة الجامعة.

٤- تتبع أهميتها من إظهار إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال جودة الحياة.

٥- تتبع أهميتها من إظهار العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل.

حدود الدراسة:

١- اقتصرت الدراسة على طالبات كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة الملك عبد العزيز.

٢- تتحدد الدراسة زمنياً في العام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨هـ.



مصطلحات الدراسة:

١- جودة الحياة:

هي وصول الفرد لدرجة النضج الشخصي والنفسي، اللذين يحققان له السعادة الذاتية، ومن ثم إيجاد معنى لحياته من خلال الأمل الذي يبعثه على كافة أشكال حياته بحيث يصبح راضياً عنها (خميس، ٢٠١٠م).

ومن الممكن تعريفها إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس جودة الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

٢- قلق المستقبل:

يعرف (الثياب، ٢٠٠٩م) قلق المستقبل بأنه "حالة انفعالية غير سارة تنتاب الفرد أثناء التفكير في المستقبل يتوقع خلالها تهديداً لمستقبله، ولما سوف يكون عليه في المستقبل، والشعور بشيء من التشاؤم وعدم الرضا وعدم الاطمئنان والثقة في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية مصحوبة بشيء من عدم التركيز والتفكير والتوتر والضيق والشعور ببعض الأعراض الجسمية كالصداع والضعف العام.

ومن الممكن تعريفه إجرائياً بأنه: الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس قلق المستقبل المستخدم في هذه الدراسة.

كمنبئ: يعني قدرة المتغير الأول (جودة الحياة) على توقع حدوث المتغير الثاني (قلق المستقبل)، ويعنى أن وجود المتغير الأول دليل على حدوث المتغير الثاني.

٣- جامعة الملك عبد العزيز:

بدأت كجامعة خاصة ثم عممها الملك فيصل بن عبد العزيز وجعلها جامعة حكومية مجانية للطلاب السعوديين وأبناء المواطنين السعوديات المتزوجات من



أجانب، والمبتعثين من دول الخليج، وتأسست عام ١٣٨٧ هـ ١٩٦٧ م، وتعتبر من أكبر جامعات المملكة العربية السعودية، وتحتوى على أكثر من ٢٢ كلية، منها كلية الاقتصاد المنزلي.

جودة الحياة

بدأ الاهتمام بمفهوم جودة الحياة فى المجال الطبي، حيث لاحظ الأطباء العلاقة بين الحالة الصحية للفرد وجودة الحياة، من خلال معايير الجودة فى الرعاية الصحية، وضرورة الاهتمام بقضايا الحياة لدى المرضى، حيث يدرك المرضى جودة الحياة بصورة تختلف عن الأسوياء، والعمل على تنمية شبكة العلاقات الاجتماعية لديهم من خلال تدخلات إستراتيجية فعالة (المالكي، ٢٠١١م).

وارتبط مصطلح جودة الحياة بمفهوم الرضا، ومفهوم جودة الحياة الروحية، وجودة الحياة الخلقية والاجتماعية، ومفهوم السلوك التكيفي، كما اشتمل المفهوم على الصحة، والذي يشمل مجمل الإسهامات العلمية والتعليمية والمهنية لعلم النفس، والتي تهدف إلى الارتقاء بالصحة، والمحافظة عليها، والوقاية من المرض وعلاجه، وتحديد المشكلات المرتبطة بأسباب المشكلات الصحية، فضلا عن تحليل أنظمة الرعاية الصحية والعمل على تنفيذ سياسات صحية ملائمة (شقيير وعماشة والقرشى، ٢٠١٢م).

ويشير محمد (٢٠١١م) إلى أن جودة الحياة تشير بوجه عام إلى الحياة النفسية، حتى على الرغم من تضمين الظروف البيئية فى بعض التعريفات، وبالتالي فإن هذا المفهوم المركب يتم تقييمه من خلال التقدير الذاتي للرضا عن الحياة بوجه عام (الاستماع أو السعادة)، والتقدير الذاتي للرضا فى جوانب معينة (العلاقات مع الآخرين، الصحة، العمل)، وبالتالي تتحدد جودة الحياة من خلال قوى داخلية وخارجية، فإحساس الشخص بالسعادة الشاملة يكون دائماً معتمداً على الخصائص



الموضوعية للموقف، وتتمثل تلك العوامل الداخلية المؤثرة في جودة الحياة في مستوى الطموح، والخبرة، والتوقعات الشخصية، والإدراك للظروف الحالية.

وهناك مجموعة من المبادئ تعتمد عليها جودة الحياة (السوبركي، ٢٠١٣م) منها ما يلي:

- إن معاني جودة الحياة تختلف باختلاف وجهات النظر الإنسانية، بمعنى أنها تختلف من شخص إلى آخر، ومن برنامج إلى آخر.

- إن جودة الحياة مرتبطة بمجموعة من الاحتياجات الرئيسة للإنسان، ويمدى قدرته على تحقيق أهدافه في الحياة.

- إن مفهوم جودة الحياة له علاقة قوية ومباشرة في البيئة التي يعيش فيها الإنسان.

- إن مفهوم جودة الحياة يعكس التراث الثقافي للإنسان، وللأشخاص المحيطين به.

- إن هذه المبادئ مشتركة بين الشخص الطبيعي والشخص المعاق.

وهناك أربعة عوامل أساسية في تشكيل جودة الحياة:

- حاجات الفرد (الصحة، الأمن، التقبل، الحب، الصداقة).

- المصادر المتاحة لإشباع هذه الحاجات بصورة مقبولة اجتماعياً.

- التوقعات بأن هذه الحاجات خاصة بالمجتمع الذي يعيش فيه الفرد.

- النسيج البيئي المرتبط بإشباع هذه الحاجات (المالكي، ٢٠١١م).



أبعاد جودة الحياة:

- ١- جودة الحياة الموضوعية: وتعنى ما يوفره المجتمع لأفراده من إمكانيات مادية، على جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد.
- ٢- جودة الحياة الذاتية: وتعنى كيف يشعر كل فرد بالحياة الجيدة التي يعيشها، أو مدى الرضا والقناعة بالحياة والسعادة بها.
- ٣- جودة الحياة الوجودية: وتعنى مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد، والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة، ويصل إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية، والنفسية، كما يعيش في توافق مع الأفكار، والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع (عبد المعطى، ٢٠٠٥م).

قلق المستقبل:

يعد القلق من الانفعالات الإنسانية الأساسية، وجزءاً طبيعياً من جميع آليات السلوك الانساني، ويعد من أهم الاضطرابات المؤثرة في صحة الفرد ومستقبله، إضافة إلى تأثيره السلبي على مجالات الحياة المختلفة. ولأن المستقبل هو مكون مهم في حياة الإنسان، فإن القدرة على بناء أهداف بعيدة المدى، والعمل على تحقيقها، هي صفة مهمة للبشر، وينظر الإنسان إلى ما يحمله المستقبل له، وما هو القادم. وقلق المستقبل هو أحد أنواع القلق المؤثرة في حياة الفرد، والتي تمثل الخوف من المجهول (الفقى، ٢٠١٣م)، والفرد الذي يعاني من قلق المستقبل لديه عدم القدرة على التركيز، وهو سريع الانفعال، ويشعر بالإرهاك والتعب، والشعور بالأرق وصعوبة في التنفس والغثيان، وهذا يؤثر سلباً في مستوى التواصل والتفاعل الاجتماعي، وفي نوعية حياته وجودتها.

وينتج عن التفكير المستمر والدائم في المستقبل العديد من المشكلات الصحية والنفسية والجسمية للفرد، وقد يكون هذا التفكير ناتجاً عن التغيرات التي يمر بها



المجتمع، وذلك في ظل التغييرات الاقتصادية والثقافية التي تنادى إلى التكيف مع البيئة، وتؤثر في أفراد المجتمع، حيث يواجه الفرد العديد من المشكلات والضغوط النفسية التي تؤدي إلى القلق (الوليدى، ٢٠١٣م).

خصائص المعاناة من قلق المستقبل:

- يتسم الأفراد الذين لديهم قلق المستقبل بمجموعة من الخصائص:
- التساؤم: وذلك لأن الفرد الذي يخاف المستقبل، لا يتوقع إلا السوء، وينتهي له إنه سيتعرض للخطر.
- الحفاظ على الظروف الروتينية، والظروف المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة.
- التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر، والهروب نحو الماضي.
- الانطواء، وظهور علامات التردد والحزن والشك.
- استخدام آليات دفاعية ذاتية، مثل: الإزاحة والكبت، من أجل التقليل من تأثير الحالات السلبية.
- عدم الثقة بالآخرين، مما يؤدي إلى التصادم معهم (البلوى، ٢٠١١م).

أسباب قلق المستقبل:

- قلق المستقبل هو القلق الناتج من التوقعات المستقبلية لدى الأفراد، والتفكير فيها، والشعور بالضيق والارتباك، وتوقع الأحداث غير السارة في الحياة، ويمكن الإشارة إلى بعض الأسباب التي تؤدي إلى قلق المستقبل:
- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات.
 - الإحساس بان الحياة غير جديرة بالاهتمام.



- عدم قدرة الفرد على فصل حياته عن التوقعات المبنية على الواقع.
- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل، وعدم وجود معلومات كافية لبناء الأفكار عن المستقبل.
- الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع.
- عدم قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي يعاني منها، والشعور بعدم الأمان.
- الشعور بالتمزق، وشكوكه في كل من الوالدين والقائمين على رعايته في عدم قدرتهم على حل مشكلاته.
- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات (القاضي، ٢٠٠٩م).

أعراض قلق المستقبل:

الأعراض الفسيولوجية: وهي عبارة عن برودة الأطراف، تصيب العرق، اضطرابات معدية، سرعة دقات القلب، صداع، فقدان الشهية، غثيان، اضطرابات في التنفس، توسع حدقة العين.

الأعراض النفسية: الخوف الشديد، عدم القدرة على الانتباه والتركيز، توقع المصائب، الإحساس الدائم بالهزيمة، الاكتئاب، عدم الثقة بالنفس، الشعور بالعجز، فقدان الطمأنينة، والأمن والاستقرار (الفي، ٢٠١٣م).

ويظهر أن هناك علاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل، فكلما كان الإنسان قادراً على إشباع حاجاته الأساسية، والنفسية، والعاطفية، والاجتماعية، والصحية، انخفض الخوف والقلق من المستقبل، وقلت مخاوفه المشوشة والسلبية تجاه المستقبل.

وهناك القليل من الدراسات التي بحثت في موضوع جودة الحياة وقلق المستقبل معاً، أما معظم الدراسات فبحثت في جودة الحياة من متغيرات أخرى، وهناك دراسات



بحثت في قلق المستقبل مع متغيرات أخرى، وفيما يلي عرض لبعض الدراسات السابقة، ذات العلاقة بالدراسة الحالية:

ففي دراسة أجراها (Kapka et al., 2013) بعنوان: العلاقة بين التفاؤل والقلق وجود الحياة المرتبطة بالصحة، وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والقلق وجود الحياة الصحية، وتكونت العينة من (١٥٢٩) فرداً، وتم استخدام مقياس التفاؤل والقلق والتقارير السريرية عن أفراد العينة، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية بين القلق وجود الحياة الصحية.

وفي دراسة (بدوى ٢٠١٣) بعنوان: قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طالبات الدراسات المسائية في الجامعة، هدفت الدراسة إلى التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية لدى طالبات الدراسات المسائية في كليتي التربية والآداب بجامعة الملك خالد، وتكونت العينة من (٢٠٠) طالبة من كليتي التربية والآداب بجامعة الملك خالد، واستخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل، ومقياس الضغوط النفسية، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين قلق المستقبل والضغوط النفسية.

وأجرى (على ٢٠١٣م) دراسة بعنوان: قلق المستقبل الزواجي وعلاقته بالذكاء الوجداني وبعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من طلبة الجامعة، وهدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل الزواجي والذكاء الوجداني لدى عينة الدراسة، وتكونت العينة من (١٨٠) طالباً بجامعة المنيا، واستخدم في الدراسة مقياس قلق المستقبل الزواجي، ومقياس الذكاء الوجداني، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل الزواجي والذكاء الوجداني.

وأجرت (النجار ٢٠١٣م) دراسة بعنوان: تخفيف قلق المستقبل وتحسين معايير جودة الحياة المدركة لدى عينة من أمهات المعاقين، وهدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل ومعايير جودة الحياة المدركة، لدى أمهات



الأطفال المعاقين، وكذلك تخفيف حدة قلق المستقبل، وتطوير إدراك الأمهات لمعايير جودة الحياة، وتكونت العينة من (١٦) أمماً لأطفال معاقين، وقسمت إلى مجموعتين: تجريبية (٨)، وضابطة (٨)، وتم استخدام مقياس قلق المستقبل، ومقياس جودة الحياة، وتخفيف قلق المستقبل، ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل وجودة الحياة لدى أمهات المعاقين، وأكدت الدراسة فاعلية البرنامج العلاجي المقترح في تخفيف حدة قلق المستقبل، وكذلك تحسين إدراك الأمهات لمعايير جودة الحياة.

وقام (أبو الهدى ٢٠١٢م) بإجراء دراسة بعنوان: قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة لدى عينة من الطلاب المصريين المقيمين بالخارج وأقرانهم البحرينيين، وهدفت إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل ومعنى الحياة لدى مجموعتين من الطلاب: الطلاب المصريين المقيمين في البحرين، والطلاب البحرينيين بالمرحلة الثانوية، وتكونت العينة من (٢٥٨) طالباً، بينهم (١٦٥) طالباً بحرينياً، و(٩٣) طالباً مصرياً، واستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل، ومقياس معنى الحياة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائية بين قلق المستقبل ومعنى الحياة لدى كل من المجموعتين، ووجود فروق دالة إحصائية في قلق المستقبل بين الطلاب المصريين والبحرينيين لصالح الطلاب المصريين، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في معنى الحياة بين الطلاب المصريين والطلاب البحرينيين لصالح الطلاب البحرينيين.

وأجرت (المالكي ٢٠١١م) دراسة بعنوان: الاكتئاب والمعنى الشخصي وجودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية/ جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات، وهدفت إلى استكشاف طبيعة وأبعاد العلاقة بين الاكتئاب والمعنى الشخصي من جهة، وجودة الحياة النفسية من جهة أخرى، لدى طالبات كلية التربية في جامعة أم القرى في ضوء متغيرات المستوى (الأكاديمي - العمر - الحالة الاجتماعية)، وتكونت العينة من (١٨٠) طالبة من كلية التربية من المستوى الأول



والمستوى الثامن، وطبق اختبار بيك للاكتئاب، واستبانته المعنى الشخصي للحياة، واستبانته جودة الحياة النفسية، وأظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي دال بين كل من المعنى الشخصي للحياة وجودة الحياة، وارتباط سلبي بين جودة الحياة والاكتئاب.

وفي الدراسة التي أجرتها (خميس ٢٠١٠م) بعنوان: جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال، وتكونت العينة من (٢٩٢) من معلمات رياض الأطفال، وتم استخدام مقياس جودة الحياة، ومقياس الرضا الوظيفي، ومقياس قلق المستقبل، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين جودة الحياة والرضا الوظيفي، وعلاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين جودة الحياة وقلق المستقبل، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الرضا الوظيفي وقلق المستقبل.

وفي دراسة (Axelsson et al, 2007) بعنوان: جودة الحياة لدى الشباب العاطلين عن العمل، وهدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الشباب العاطلين والشباب العاملين في جودة الحياة، وتكونت العينة من (٧٩٢) فرداً، (٢٦٤) من الشباب العاطلين عن العمل، و(٥٢٨) من الشباب العاملين، واستخدم الباحثون مقياس جودة الحياة، وأظهرت النتائج أن الشباب العاطلين عن العمل اظهروا مستويات منخفضة من جودة الحياة مقارنة مع الشباب العاملين.

تعقيب على الدراسات السابقة:

تناولت الدراسات السابقة موضوع جودة الحياة مع العديد من المتغيرات، كما تناولت هذه الدراسات موضوع قلق المستقبل مع العديد من المتغيرات الأخرى، وهناك دراسات تناولت موضوع جودة الحياة مع قلق المستقبل عند فئات من غير طلبة الجامعات، وهناك القليل من الدراسات التي تناولت موضوع جودة الحياة مع قلق المستقبل لدى طلاب الجامعات، ولقلة الدراسات التي بحثت في متغيري جودة الحياة



وقلق المستقبل معا، جاءت الدراسة الحالية للتعرف على العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل، وكذلك قدرة جودة الحياة على التنبؤ بقلق المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز، وهذا من الأسباب التي دعت إلى القيام بهذه الدراسة على طالبات كلية الاقتصاد المنزلي في جامعة الملك عبد العزيز.

عينة الدراسة:

تألفت عينة الدراسة من مجموعة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي في جامعة الملك عبد العزيز، والبالغ عددهم (٢٤٨) طالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، وتم تطبيق أدوات الدراسة عليهم.

أدوات الدراسة:

١- مقياس جودة الحياة:

تم بنائه وتصميمه من قبل الباحثة، ويتكون المقياس من (٢١) فقرة وفق تدرج خماسي (لا يحدث أبدا - قليل جدا - يحدث بشكل متوسط - كثيرا - كثيرا جدا)، وتأخذ الدرجات (١-٢-٣-٤-٥)، موزعة على ثلاثة أبعاد هي: جودة الحياة الاجتماعية، ويتكون من ٨ فقرات، ثم بعد جودة الصحة النفسية ويتكون من ٨ فقرات، ثم بعد جودة العواطف ويتكون من ٥ فقرات.

تصحيح المقياس:

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٢١-١٠٥)، وكلما ارتفعت الدرجة ارتفع مستوى جودة الحياة لدى الفرد، وللتأكد من صدق المقياس تم عرضه على المحكمين في العلوم النفسية والتربوية، وتم أخذ ملاحظاتهم، وحذف الفقرات التي اتفقوا على حذفها، وإضافة الفقرات التي اقترحوها، كما قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقة الصدق التمييزي من خلال حساب الفرق بين



متوسطي درجات الأفراد في المستويين الميزانين القوى والضعيف لمقياس جودة الحياة على عينة مكونة من (٦٠) فرد، ويبين الجدول التالي حساب الصدق للمقياس.

جدول (١)

صدق مقياس جودة الحياة

المقياس	منخفضو الدرجات ن= ٣٠		مرتفعو الدرجات ن= ٣٠		قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م			
جودة الحياة	٥١ و ٩٣٣	٥ و ٥٣٩	١٠١ و ١٣	٢ و ٦٨٠	٥١ و ٣٥٠	٥٨	٠ و ٠١

وتم استخدام معاملات الثبات من خلال تطبيقه على عينة مكونة من (٣٠) طالبة من خارج العينة، ويبين الجدول رقم (٢) معاملات الثبات للمقياس بطريقة ألفا كرونباخ في الدراسة الحالية.

جدول (٢)

معاملات الثبات لمقياس جودة الحياة

المقياس	ألفا كرونباخ
جودة الحياة الاجتماعية	٠ و ٨٢
جودة الحياة الصحية	٠ و ٨٧
جودة العواطف	٠ و ٧٤
جودة الحياة الكلي	٠ و ٩١

٢- مقياس قلق المستقبل



تم استخدام مقياس شقير (٢٠٠٥م) ويهدف إلى معرفة رأى الفرد الشخصي بوضوح فى المستقبل، وذلك على مقياس متدرج من (معترض بشدة (لا) - معترض أحيانا (قليلا) - بدرجة متوسطة - عادة (كثيرا)، دائما (تماما))، وتأخذ هذه التقديرات الدرجات (صفر - ١ - ٢ - ٣ - ٤)، ويتكون المقياس من ٢٨ مفردة موزعة على خمسة محاور هم:

- القلق المتعلق بمشكلات الحياة المستقبلية وهو عبارة عن ٥ فقرات.
- قلق الصحة والموت، ويتكون من ٥ فقرات.
- القلق الذهني ويتكون من ٧ فقرات.
- اليأس من المستقبل، ويتكون من ٦ فقرات.
- الخوف والقلق من الفشل فى المستقبل، ويتكون من ٥ فقرات.

تصحيح المقياس:

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (صفر - ١١٢ درجة)، ويتم تحديد المستويات طبقا لما يلى: (صفر - ٢١ قلق مستقبل منخفض) ومن (٢٢ - ٤٤ قلق بسيط) ومن (٤٥ - ٦٧ مرتفع) ومن (٩١ - ١١٢ شديد).

وللتأكد من صدقه تم عرضه على المحكمين فى العلوم النفسية والتربوية، للتأكد من صدق المقياس وتم أخذ ملاحظاتهم، كما قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقة الصدق التمييزي من خلال حساب الفرق بين متوسطي درجات الأفراد فى المستويين الميزانين القوى والضعيف لمقياس قلق المستقبل على عينة مكونة من (٦٠) فرد، ويبين الجدول التالي حساب الصدق للمقياس.

جدول (٣)



صدق مقياس قلق المستقبل

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	مرتفعو الدرجات ن= ٣٠		منخفضو الدرجات ن= ٣٠		المقياس
			ع	م	ع	م	
٠ و ١	٥٨	٣٥ و ٦٥٤	٦ و ٠٨٥	٦٥ و ٧٣٣	٢ و ٦٧٢	١٧ و ٤٠٠	قلق المستقبل

وتم استخدام معاملات الثبات من خلال تطبيقه على عينة مكونة من (٣٠) طالبة من خارج العينة، ويبين الجدول رقم (٣) معاملات الثبات للمقياس بطريقة ألفا كرونباخ في الدراسة الحالية (٠ و ١).

نتائج الدراسة ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: والذي ينص على (ما مستوى جودة الحياة لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي في جامعة الملك عبد العزيز؟).

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لأداء أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة، ويبين الجدول رقم (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأداء الأفراد على مقياس جودة الحياة.



جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأداء الأفراد على مقياس جودة الحياة

المقياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى جودة الحياة
جودة العلاقات الاجتماعية	٢٨٤	٣٠ و ٢	٦ و ١٣٠	مرتفع
جودة الصحة النفسية	٢٨٤	٣٠ و ٣	٦ و ٢٠٧	مرتفع
جودة العاطفة	٢٨٤	١٨ و ٣	٤ و ١٨٩	مرتفع
جودة الحياة الكلي	٢٨٤	٧٨ و ٩	١٤ و ٤٨	مرتفع

يلاحظ من الجدول رقم (٤) أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعاً لدى أفراد عينة الدراسة على المقياس الكلي والأبعاد الفرعية، وتدل هذه النتيجة على أن مستوى جودة الحياة لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي في جامعة الملك عبد العزيز مرتفع، وبذلك على أنهم شكلوا معنى لحياتهم خلال دراستهم الجامعية أو ربما قبلها، ولكن من الطبيعي أن تكون لدى طالبات الجامعة مستويات مقبولة من جودة الحياة، وربما يعود ذلك للخدمات الطلابية، والأنشطة الرياضية والاجتماعية التي تقدمها الجامعة للطالبات، وتدل هذه النتيجة أيضاً على وجود علاقات اجتماعية جيدة لدى هؤلاء الطالبات في الجامعة أو خارجها، ورضاهم عن هذه العلاقات.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: والذي ينص على (ما مستوى قلق المستقبل لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي في جامعة الملك عبد العزيز؟).



للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لأداء أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل، ويبين الجدول رقم (٥) ذلك.

جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأداء الأفراد على مقياس قلق المستقبل

المقياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى جودة الحياة
قلق المشكلات الحياتية	٢٨٤	١٠٧١٨٣	٤٧١٥ و٤	متوسط
قلق الصحة والموت	٢٨٤	٨٣٥٢١	٣٩٥٠٤ و٣	بسيط
القلق الذهني	٢٨٤	١٠٥٠٧٠	٤٣٣٩٧ و٤	بسيط
اليأس من المستقبل	٢٨٤	٦٥٧٧٥	٤١٤٨٥ و٤	بسيط
الخوف والقلق من الفشل مستقبلاً	٢٨٤	٤٥٩١٥	٣٤٩٠٩ و٣	منخفض
قلق المستقبل الكلي	٢٨٤	٤٠٧٤٦٥	١٤٧٦٤٧ و١٤	بسيط

يلاحظ من الجدول رقم (٥) أن قلق المستقبل لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي في جامعة الملك عبد العزيز كان بسيطاً، في المقياس الكلي وأبعاد: قلق الصحة وقلق الموت، والقلق الذهني، واليأس من المستقبل، ودلت النتائج على أن القلق كان بدرجة متوسطة في بعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية، وكذلك دلت النتائج على أن القلق كان منخفضاً في بعد الخوف والقلق من الفشل في المستقبل، وقلق المستقبل هو توقع الفشل، وتوقع المتاعب، ولكن النتائج دلت على أن قلق المستقبل كان لدى العينة بسيطاً، أي أن طالبات كلية الاقتصاد المنزلي في جامعة الملك عبد العزيز لا يعانون من قلق المستقبل إلا بدرجة بسيطة، وربما يرجع ذلك إلى أن الجامعة قد أكسبتهم بعض المهارات للتعامل مع الضغوط والتوتر والضيق.



النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: والذي ينص على (هل توجد علاقة دالة إحصائية بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي في جامعة الملك عبد العزيز؟).

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام معامل الارتباط للتعرف على العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل لأداء طالبات كلية الاقتصاد المنزلي في جامعة الملك عبد العزيز، ويبين الجدول رقم (٦) ذلك.

جدول رقم (٦)

معامل الارتباط بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة

جودة الحياة	قلق المستقبل	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة
جودة العلاقات الاجتماعية	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية	٠.٧٩ و٠	٠.١٨٤ و٠
	قلق الصحة وقلق الموت	٠.٧٩ و٠	٠.١٨٦ و٠
	القلق الذهني	٠.٣٢ و٠	٠.٢٦ و٠
	اليأس من المستقبل	٠.٢٥ و٠	٠.٠٠١ و٠
	الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	٠.٣٣٧ و٠	٠.٠٠١ و٠
	قلق المستقبل الكلي	٠.٢٨٢ و٠	٠.٠٠١ و٠
	جودة الصحة النفسية	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية	٠.٢٠ و٠
قلق الصحة وقلق الموت		٠.١٨٢ و٠	٠.٠٠٢ و٠
القلق الذهني		٠.٥٣ و٠	٠.٣٧١ و٠
اليأس من المستقبل		٠.٢٧١ و٠	٠.٠٠١ و٠
الخوف والقلق من الفشل في المستقبل		٠.١٩٩ و٠	٠.٠٠١ و٠
جودة العواطف	قلق المستقبل الكلي	٠.٨٥ و٠	٠.١٥٥ و٠
	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية	٠.٥٣ و٠	٠.٣٧١ و٠
	قلق الصحة وقلق الموت	٠.٩٢ و٠	٠.٠٠١ و٠



جودة الحياة	قلق المستقبل	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة
	القلق الذهني	٠.٠٩١	٠.٧٤٥
	اليأس من المستقبل	٠.١٣٤	٠.٠٢٤
	الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	٠.١٢٩	٠.٠٣٠
	قلق المستقبل الكلي	٠.٠٠٤	٠.٠٤٩٠
جودة الحياة الكلي	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية	٠.٠١٠	٠.٨٧٢
	قلق الصحة وقلق الموت	٠.١٠٠	٠.٠٩٢
	القلق الذهني	٠.٠٧٣	٠.٢٢٠
	اليأس من المستقبل	٠.٣٣٥	٠.٠٠١
	الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	٠.٢٦٥	٠.٠٠١
	قلق المستقبل الكلي	٠.١٥٤	٠.٠٠٩

يلاحظ من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي في جامعة الملك عبد العزيز، وكلما ارتفع مستوى جودة الحياة لدى الطالبات، انخفض لديهم قلق المستقبل، وهذا ما تؤكدته نتائج السؤالين الأول والثاني، ومن الطبيعي أن الشخص الذي يستطيع إشباع حاجاته الأساسية، والنفسية، والعاطفية، والاجتماعية، والصحية، ويشعر بالرضا عن نفسه، سينخفض قلق المستقبل والخوف والتردد لديه، والخوف من الأحداث المستقبلية، والخوف من الفشل، حيث سيكون أكثر ثقة بنفسه، وأكثر وعياً بعواطفه.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: والذي ينص على (هل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال جودة الحياة لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي في جامعة الملك عبد العزيز؟).

وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب تحليل الانحدار، ولإجراء التحليل تم التأكد من صلاحية النموذج المستخدم في تحليل الانحدار، وبين الجدول رقم (٧) نتائج ذلك.



جدول رقم (٧)

نتائج تحليل التباين للانحدار للتأكد من صلاحية نموذج الانحدار

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	معامل التحديد	مصدر التباين	المتغير المستقل	المتغير التابع
٠.٠٠٩	٦.٨٧٣	١٤٦٢ و٤٤٢	١٤٦٢ و٤٤٢	١	٠.٠٢٤	الانحدار	جودة الحياة	قلق المستقبل
		٢١٢ و٧٩٢	٦٠٠٠٧ و٣٠٤	٢٨٢		الخطأ		
			٦١٤٦٩ و٧٤٦	٢٨٣		المجموع		

يبين الجدول السابق ثبات صلاحية النموذج المستخدم في تحليل الانحدار في تأثير جودة الحياة، كما أن جودة الحياة تفسر بنسب متفاوتة (٢ و٤%) من التباين في قلق المستقبل، ويرجع ذلك لتأثير جودة الحياة، وبناء على ذلك تم إجراء تحليل الانحدار المتعدد لاختبار أثر جودة الحياة في قلق المستقبل، والجدول رقم (٨) يبين ذلك.

جدول رقم (٨)

قيم تحليل الانحدار المتعدد لاختبار أثر جودة الحياة على قلق المستقبل

مستوى الدلالة	قيمة ت	قيمة بيتا	الخطأ المعياري	معامل الانحدار	مصدر الانحدار
٠.٠١	١١.٠٤٥		٤.٨١٣	٥٣.١٥٩	ثابت الانحدار
٠.٠١	٢.٦٢٢-	٠.١٥٤-	٠.٠٦	٠.١٥٧-	جودة الحياة

يلاحظ من الجدول رقم (٨) أن ثابت معادلة الانحدار أو ثابت التنبؤ لجودة الحياة، ومعامل الانحدار الجزئي غير المعياري ذات قيم دالة عند مستوى (٠.٠١)، ومن متابعة قيم معاملات الانحدار لتفاعل جودة الحياة، نجد أن قيمة بيتا (-٠.١٥٤)،



ويلاحظ أن كل تغيير مقداره درجة معيارية واحدة في قيم تفاعل جودة الحياة يؤدي إلى تغيير في قيمة قلق المستقبل.

أي أن كل هذا يظهر أن جودة الحياة كان لها الأثر في قلق المستقبل، ويمكن أن تفسر النتائج هنا أن هناك علاقة طردية عكسية مرتفعة نسبياً بين جودة الحياة وانخفاض قلق المستقبل، أي أنه كلما زاد مستوى جودة الحياة، قلت درجة قلق المستقبل لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي في جامعة الملك عبد العزيز.

التوصيات:

- إجراء البرامج وورش ودورات العمل التي تستهدف تطوير جودة الحياة لدى طلاب وطالبات الجامعات السعودية.
- إجراء الدورات والبرامج وورش العمل التي تعمل على تطوير جودة الحياة لدى طالبات وطلاب التعليم العام وقبل التحاقهم بالجامعة.
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث في مجال قلق المستقبل.
- إجراء المزيد من البحوث عن جودة الحياة ومتغيرات أخرى.
- توعية المجتمع المحلي من خلال عقد ندوات ونشرات بأهمية جودة الحياة وتحسينها.



المراجع

- ١- أبو الهدى، إبراهيم محمود. (٢٠١٢): قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة لدى عينة من الطلاب المصريين المقيمين في الخارج وأقرانهم البحرينيين. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، (٣٣)، ١٤١-١٨٠.
- ٢- بدوى، ولاء محمد. (٢٠١٣). قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طالبات الدراسات المسائية فى الجامعة. دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، ٤٢(٢)، ١٠٩-١٣٣.
- ٣- البلوى، جاسر مرزوق. (٢٠١١): قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الانجاز لدى طلبة جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة.
- ٤- الثياب، أحمد بن عبد الله عبد العزيز (٢٠٠٩): جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الجامعية، رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- ٥- الجمال، حنان محمد ونوال شرقاوي. (٢٠٠٨): قلق البطالة وعلاقته بجودة الحياة وفاعلية الذات لدى طلاب السنة النهائية بكلية التربية- جامعة المنوفية. مجلة البحوث النفسية والتربوية، (١)، ٢٨٤-٣٢٨.
- ٦- خميس، إيمان أحمد. (٢٠١٠): جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال. المؤتمر العلمي الثالث: تربية المعلم وتأهيله، جامعة جرش الخاصة، ص ١٥٤-١٨٦.
- ٧- دسوقي، كمال (١٩٨٨): زخيرة علوم النفس . المجلد الأول ، الدار الدولية للنشر والتوزيع ، القاهرة .



٨- السوبركي، رمزي شحدة سعيد. (٢٠١٣): الأمن النفسي وعلاقته بالاستقلال/ الاعتمادية وجودة الحياة لدى المعاقين بصريا بمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

٩- شقير، زينب محمود، وسناء حسن عماشة، وخديجة ضيف الله القرشى. (٢٠١٢). جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوي بجامعة الطائف. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٣٢(٢)، ٩٢-١٣٢.

١٠- شقير، زينب محمود. (٢٠٠٥): مقياس قلق المستقبل. القاهرة، مكتبة النهضة.

١١- عبد المعطى، مصطفى حسن. (٢٠٠٥): الإرشاد النفسي وجودة الحياة فى المجتمع المعاصر. المؤتمر العلمي الثالث، كلية التربية بجامعة الزقازيق، الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي فى ضوء جودة الحياة، ص ١٣-٢٣.

١٢- العبيدى، عفراء إبراهيم. (٢٠١٣): التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بجودة الحياة المدركة عند طلبة الجامعة. مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، ٣٥(٢)، ١٤٨-١٧١.

١٣- على، حسام محمود زكى. (٢٠١٣): قلق المستقبل الزواجى وعلاقته بالذكاء الوجداني وبعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية ببناها، ٩٤(٢)، ٢٩-٦٩.

١٤- الفقى، آمال إبراهيم. (٢٠١٣): التنظيم الذاتى وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة. مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، عدد ٣٨(٢)، ١٢-٥٦.



١٥- القاضي، وفاء محمد أحمديان.(٢٠٠٩): قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

١٦- المالكي، حنان عبد الرحيم عبد الله.(٢٠١١): الاكتئاب والمعنى الشخصي وجودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية/ جامعة أم القرى فى ضوء بعض المتغيرات. مجلة كلية التربية. جامعة الأزهر، ١٤٥(٣)، ٢٨٧-١٤٤.

١٧- محمد، سعيد عبد الرحمن.(٢٠١١): جودة الحياة واستراتيجيات التعايش(المواجهة) للضعف السمع. مجلة كلية التربية بينها، ٨٧(٢)، ٢١٦-٢٥.

١٨- المصري، نيفين عبد الرحمن.(٢٠١٠): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر بغزة.

١٩- النجار، فاطمة الزهراء محمد.(٢٠١٣): تخفيف قلق المستقبل وتحسين معايير جودة الحياة المدركة لدى عينة من أمهات المعاقين، دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، ٤٢(٣)، ١٢٤-١٥٣.

٢٠- الوليدى، على محمد.(٢٠١٣): فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي فى خفض مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمنطقة عسير. مجلة كلية التربية بينها، ٩٣(٢)، ٢٤٤-٢٨٤.

21- Axelsson, L, Andersson, H, Eden, L. and Ejlertsson, G.(2007). Inequalities of quality of life in unemployed young



adults: a population- based questionnaire study. International Journal for Equity in Health, 6, 145-171.

22- Kapka, Sabrina, Baumann, Cedric, Anota, Amelie, Buron, Gaalle, Spitz, Elisabeth, Auquier, pascal, Guillemin, francis and Mercier, Mariette.(2013). The relationship between traits, optimism and anxiety and health-related quality of life in patients hospitalized for chronic diseases. Health and Quality Life Outcomes,11(1)1-12.

