

البحث الثالث :

” جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طالبات قسم التربية
الخاصة وطالبات الدبلوم التربوي بجامعة الطائف ”

إعداد :

أ.د/ زينب محمود شقير

أستاذ التربية الخاصة كلية التربية

د / خديجة ضيف الله القرشي

رئيس قسم علم النفس كلية التربية

د / سناء حسن عماشة

وكيلة كلية التصميم المنزلي

جامعة الطائف

” جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوي بجامعة الطائف ”

أ.د/ زينب محمود شقير د/ سناء حسن عماشة د/ خديجة ضيف الله القرشي

• مستخلص الدراسة :

استهدف البحث التعرف على العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة (ومعاييرها الثلاثة) وقلق المستقبل، وتأثير المستوى الدراسي (التربية الخاصة – الدبلوم التربوي) على جودة الحياة (ومعاييرها الثلاثة) وقلق المستقبل وإمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من جودة الحياة. وتكونت العينة من (١٥٠) طالبة بالتربية الخاصة، (١٥٠) طالبة بالدبلوم التربوي بجامعة الطائف، وطبق على العينة مقياسي: جودة الحياة (تقنين الباحثات) وقلق المستقبل (إعداد الباحثات). وتوصلت نتائج البحث إلى: ١- وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين جودة الحياة وبين معاييرها الثلاثة، و علاقة ارتباطية دالة و سالبة بين جودة الحياة ومعاييرها الثلاثة وبين قلق المستقبل. ٢- وجود تأثير دال للمستوى الدراسي (تربية الخاصة – دبلوم تربوي) على جودة الحياة ومعاييرها لصالح مجموعة طالبات التربية الخاصة (ماعدًا المعيار الاجتماعي الخارجي لجودة الحياة). ٣- وجود تأثير دال للمستوى الدراسي (تربية الخاصة – دبلوم تربوي) على قلق المستقبل في اتجاه مجموعة طالبات الدبلوم التربوي. ٤- لا يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من جودة الحياة لدى عينة الدراسة.

Quality of life as a predictor of future anxiety in special education department and educational diploma female students in Taif University.

Abstract

The purpose of this study was to explore the correlation between quality of life (and its three norms) and the correlation between quality of life (and its three norms) and future anxiety, effect of the academic level (special education - educational diploma) on quality of life (and its three norms) also try to search in the possibility of predicting future anxiety through their level of quality of life. The sample of study contain 150 female students of special education and 150 female students of educational diploma of Taif University, The study included the following Instruments: of quality of life scale, future anxiety scale, All prepared by researcher, All applied on sample. The Results of study demonstrated: 1- There is a significant positive correlation between quality of life and its three norms, and a significant negative correlation between quality of life (and its three norms) and future anxiety. 2- there are significant effect of the academic level (special education - educational diploma) on quality of life and their norms (except social norm) in favor of the female students of special education. 3- There are significant effect of the academic level (special education - educational diploma) on future anxiety toward the female students of educational diploma. 4- it is not possible to predict future anxiety through quality of life.

• مقدمة :

يركز الباحثون في مجال عالم النفس الإيجابي على دراسة وتحليل مكامن القوة والسمات والفضائل الإنسانية الإيجابية مثل التفاؤل، الرضا والامتنان والإبداع لتعظيم وتعزيز السعادة الشخصية للإنسان في ممارساته وأنشطته وشئون حياته اليومية، لتحسين صحة وإنتاجية الأفراد.

هذا ويمثل مفهوم جودة الحياة متغيراً إيجابياً هاماً في حياة الفرد وفي مجال علم النفس الإيجابي، وارتبط هذا المفهوم بمفهوم الرضا عن الحياة ومفهوم جودة الحياة العامة، وجودة الحياة الزوجية، وجودة الحياة الخلقية والاجتماعية والصحية، ومفهوم السلوك التكيفي.

هذا ويشير القرن الحالى تحولات اقتصادية عالية تتمحور حول كونية الاقتصاد العالمى، وهذه التحولات تتم بشكل متسارع على طريق بناء اقتصاد عالمى لا يعرف الحواجز والقيود. ورغم هذا التوسع إلا أنه مازال هناك العديد من الخريجين يعانون من البطالة، حتى أن العديد من طلاب الجامعة بدأ يشعر بالقلق نحو المستقبل الوظيفى والمهني خاصة وأن هناك العديد من الخريجين لا يزالون خارج نطاق العمل ومزاولة المهنة علاوة على الاستعانة ببعض منهم خاصة خريجي وخريجات كليات التربية إلى العمل التطوعى بدون أجر أو العمل بنظام العقود المؤقتة، وقد تسبب ذلك في لجوء العديد من خريجي الكليات إلى استكمال دراستهم التربوية سعياً وراء الحصول على مهنة، مما ساهم في تزايد قلق المستقبل لدى الشباب على الصعيد العربى كله حيث تزايد شعور الشباب سواء الطلاب أو الخريجين بغموض صورة المستقبل المهني لديهم بل قد يصل الأمر إلى تشاؤمهم وقلقهم بشأن المستقبل، وتصور إشباع حاجاتهم وطمس لآمالهم وطموحاتهم، مما ينعكس بدوره على غموض مستقبل حياتهم سواء الشخصية أو المجتمعية وبناء أسرة في المستقبل، مما قد ينعكس في انخفاض جودة الحياة لديهم.

وقلق المستقبل شكل من أشكال القلق مثل القلق الاجتماعى وقلق الموت وقلق الانفصال. وكل أنواع القلق المعروفة يكون لها بعد مستقبلى، لكن هذا البعد محدود وقاصر على فترات زمنية محدودة (دقائق أو ساعات)، أما قلق المستقبل فيشير إلى المستقبل المتمثل بفترة زمنية بعيدة.

إن المستقبل مكون رئيسى وأساسى لسلوك الإنسان، فالقدرة على بناء أهداف شخصية بعيدة المدى والعمل على تحقيقها هى صفة هامة للكائنات البشرية كما أن عدم القدرة من الناحية النفسية لبعض الناس على إنجاز الخطط بعيدة المدى يرتبط بالافتقار إلى منظور زمن المستقبل.

وتمثل فئة طالبات الجامعة فئة كبيرة لا يستهان بها، وهى تعيش حياة جامعية (وقد تكون الأسرية والمجتمعية أيضاً) ممثلثة بالمشاكل والصراعات الذى قد يزيد من قلقها على مستقبلها مما قد ينعكس في انخفاض جودة الحياة لديها، وهذا ما تسعى الدراسة الحالية من محاولة التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طالبات قسم التربية الخاصة بجامعة الطائف وكذلك الخريجات واللاتى تستكملن دراسة الدبلوم التربوى وانعكاس ذلك على تزايد قلق المستقبل لديهم.

• مشكلة البحث :

يتناول البحث الحالي موضوعاً يقع في صميم الصحة النفسية لدى شريحتين هامتين هما طالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوي واللاتي هن صانعات المستقبل ومشاركات الرجل في بناء المجتمع وبناء حياة أسرية آمنة ، وذلك في وقت يزخر بتغيرات متلاحقة قد يكون لها تأثيرها الحاسم على جودة الحياة لديهم مما ينعكس على حياتهم المستقبلية وتوجهاتهم نحو المستقبل. ولقد لمس فريق البحث معاناة الطالبات وخوفهن في المستقبل من بناء حياة آمنة بسبب غلاء المعيشة ونقص الوظائف ، خاصة وأن هذه المرحلة العمرية تمثل الكم الأكبر الذي يقدم على حياة اجتماعية وبناء أسرى ومجتمعي هام في المجتمع العربي.

وعلى أمل أن يوضح هذا البحث مغزى وتبعات المعاناة التي تعيشها تلك الفئة العمرية وأيضاً تبعات التحولات الاقتصادية الراهنة في المجتمع العربي بل والعالمى بالنسبة لجودة الحياة والصحة النفسية لدى تلك الفئة ، كما يمكن أن تسهم نتائج الدراسة في تقديم توصيات تسهم في تحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل وغير ذلك من المشكلات الناجمة والمصاحبة للتحولات الاقتصادية الراهنة. فمن الصعوبة بل الخطورة بمكان أن يشعر الشباب والشابات بقلق تجاه مستقبلهم وأن ينخفض لديهم مستوى جودة الحياة ، ومن ثم يتعين الاهتمام بالبعد النفسى فى التنمية باعتبار أن الإنسان هو هدف التنمية ووسيلتها فى الوقت ذاته.

وقد صاغ فريق البحث مشكلة البحث فى التساؤلات التالية:

- ◀ هل هناك علاقة ارتباطية بين جودة الحياة ومعاييرها الثلاثة (معيار الصحة معيار الشخصية السوية - المعيار الخاجى) وقلق المستقبل لدى طالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوى بكلية التربية جامعة الطائف؟
- ◀ هل هناك تأثير دال للمستوى الدراسى (قسم التربية الخاصة - الدبلوم التربوى) على كل من: جودة الحياة (ومعاييرها الثلاثة) وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة؟
- ◀ هل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من جودة الحياة لدى عينة الدراسة؟

• أهداف البحث :

يهدف البحث الحالى إلى:

- ◀ تقنين مقياس جودة الحياة بمعايره الثلاثة وأبعاده السبعة عشر على طالبات من المجتمع السعودى بجامعة الطائف.
- ◀ إعداد وتقنين مقياس قلق المستقبل على طالبات من المجتمع السعودى بجامعة الطائف.
- ◀ الكشف عن العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى عينة البحث.
- ◀ الكشف عن الفروق بين طالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوى فى متغيرى الدراسة: جودة الحياة (ومعايره) وقلق المستقبل.
- ◀ الكشف عن إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من جودة الحياة.

• أهمية البحث :

- « أهمية دراسة متغيرات الدراسة: جودة الحياة ، وقلق المستقبل لدى طالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوي ، للوقوف على مستوى جودة الحياة لديهن ، وكذلك مستوى قلق المستقبل وذلك في ظل الظروف الاقتصادية التي يصاحبها تزايد معدل البطالة وتأخر سن الزواج وغيرها .
- « إغفال الدراسات السابقة لمتغير جودة الحياة لدى عينة البحث الحالي . وكذلك إغفالها لدراسة قلق المستقبل لدى ذات العينة حتى يمكن تقديم المساعدة في مجال الإرشاد والتوجيه للمحتاجات من بعض الحالات منخفضة جودة الحياة ومرتفعات قلق المستقبل (إن وجدت) .
- « إغفال الدراسات السابقة الاهتمام بالعلاقة الارتباطية بين متغيري البحث الحالي: جودة الحياة وقلق المستقبل ، رغم أهمية هذين المتغيرين لدى الطالبات ، ومدى التأثير السلبي لأي منهما على الآخر .
- « يمكن تقديم إطار نظري وفكرة شاملة عن مفهومي الدراسة: جودة الحياة وقلق المستقبل بما يفيد الدارسين والمرشدين .
- « اهتمام البحث بأحد متغيرات علم النفس الإيجابي: جودة الحياة وخروجاً من التيار السائد الذي يهتم بالمتغيرات السلبية فقط .
- « لا توجد دراسات سابقة أجريت على طالبات جامعة الطائف لمرحلتى البكالوريوس والدبلوم التربوي اهتمت بدراسة متغيري الدراسة الحالية وتأثيرهما على الأداء الأكاديمي لديهن .

• مصطلحات البحث :

• التعريف الإجرائي لجودة الحياة:

هو أن يعيش الفرد في حالة جيدة متمتعاً بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضى ، وأن يكون قوى الإرادة ، صامداً أمام الضغوط التي تواجهه ، ذو كفاءة ذاتية واجتماعية عالية ، راضياً عن حياته الأسرية والمهنية والاجتماعية ، محققاً لحاجاته وطموحاته ، واثقاً من نفسه غير مغرور ومقدراً لذاته بما يجعله يعيش شعور السعادة، وبما يشجعه ويدفعه لأن يكون متفائلاً لحاضره ومستقبله ، و متمسكاً بقيمه الدينية والخلقية والاجتماعية منتمياً لوطنه ومحبا للخير ، ومدافعاً عن حقوقه وحقوق الغير ، ومتطلعاً للمستقبل . (زينب شقير ، ٢٠٠٩ : ٦) .

• التعريف الإجرائي لقلق المستقبل :

خلل أو اضطراب نفسى 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 : ٥) .

• الإطار النظري للبحث :

• المحور الأول : جودة الحياة : Quality of life

مما لا شك فيه أن مجالات البحوث في علم النفس الإيجابي تتمحور حول ثلاث مجالات متداخلة وذلك حسب رؤية مارتين سليجمان لنطاق البحوث في مجال علم النفس الإيجابي:

« إجراء بحوث في مجال ما يعرف " بالحياة الممتعة أو السارة أو المبهجة أو حياة الاستمتاع والمتعة The Pleasant Life " ويركز في هذا المجال على دراسة وفحص كيف يخبر الناس النعيم، كيف يستمتعون بمذاق المشاعر والانفعالات الإيجابية باعتبارها جزء من الحياة الطبيعية الصحية (مثل العلاقات، الهوايات، الاهتمامات، الترفية، ... الخ).

« إجراء دراسات وبحوث في مجال ما يعرف بالحياة الخيرة أو الطيبة أو الجيدة The Good Life أو ما يصح تسميته بحياة التعهد والالتزام ويهتم فيه بدراسة وتحليل التأثيرات الإيجابية للانغماس، والاستغراق، والتدفق الذي يشعر به المرء عندما يندمج بصورة مثالية في أنشطته الأساسية المفضلة. وتحدث هذه الحالة للمرء عندما تتسق أو تتطابق إمكانيات المرء وقدراته مع المهمة أو العمل الذي يقوم به أو يندمج فيه، مثل شعور المرء بالثقة عندما ينجز المهام التي يواجهها أو يكلف بها.

« إجراء دراسات وبحوث في مجال ما يعرف بالحياة ذات المعنى أو الهادفة The Meaningful Life أو "حياة الانتماء والانتماء إلى الآخرين" وذلك لمحاولة الإجابة عن أسئلة من قبيل كيف يستمد الأفراد حساً إيجابياً من طيب الحياة وجودتها، من الانتماء، من وجود معنى أو قيمة للحياة، ومن وضوح الغرض من الحياة، ومن الإحساس بأنهم جزء من/ويسهمون في تطوير شيئاً ما أوسع وأكثر دواماً من أنفسهم (مثل، الطبيعة، الجماعات الاجتماعية المنظمات، الحركات والتقاليد، ونظم الاعتقاد).

وفيما يخص تطبيقات علم النفس الإيجابي فقد حدد سليجمان في مرجعه " دليل سلامة النفس وصحتها " ست مجموعات للفضيلة (الفضائل المحورية أو المركزية) تضم أربع وعشرون مكاناً قوة شخصية قابلة للقياس وتتنظم هذه الفضائل ومكاناً القوة الشخصية في المحاور التالية:

« الحكمة والمعرفة: الإبداع، الشغف والفضول المعرفي، الانفتاح العقلي، حب التعلم، وبعد النظر.

« البسالة أو الشجاعة والجرأة: الإقدام، المثابرة، التكامل، الحيوية.

« الإنسانية: الحب، العطف والشفقة والرحمة، الذكاء الاجتماعي.

« العدل: المواطنة، الإنصاف، القيادة.

« الاعتدال وضبط النفس: التسامح والرحمة، التواضع والوقار، التدبير والترتيب، تنظيم الذات.

« التسامي: تقدير الجمال والامتياز، الرضا والامتنان، الأمل، الظرف والفكاهة وروح المرح، السمو الروحي.

وقد عُبر في مقدمة المرجع في مكاناً القوة والفضائل الإنسانية عن أن هذه الفضائل الست المشار إليها توجد بشكل متسق في كل الثقافات وعبر كل

المراحل التاريخية، مما يعطيها الطابع العام. وعلى الرغم من العديد من المحاذير والتحفظات من قبل الكثير من علماء النفس على هذا الرأي، إلا أن هذه الإفادة الخاصة بعمومية هذه الفضائل يؤشر بالإضافة إلى ضرورة إثراء وتوسيع نطاق البحوث النفسية لتشمل بصورة أساسية دراسة وتحليل جودة الحياة الإنسانية.

وتتضمن التطبيقات العلمية لعلم النفس الإيجابي مساعدة الأفراد والمؤسسات اكتشاف قدراتهم ومكامن قوتهم الشخصية الإيجابية واستخدامها لزيادة وتحسين والحفاظ على مستويات السعادة. ويمكن أن يستخدم المعالجون النفسيين، المرشدون النفسيين، المدريون، وغيرهم من الخبراء المهنيين في مجال علم النفس الطرق والفضائل الجديدة لبناء وإثراء حياة الأفراد الذين لا يعانون بالضرورة من المرض أو الاضطراب النفسي.

• تطور مفهوم جودة الحياة:

مع ظهور الألفية الثالثة، ومع حدوث الانفتاح على العالم حدثت تغيرات عصرية أدت إلى الصراع والتحدى، الأمر الذي جعل المسئولين يتجهون إلى ما يسمى بالجودة الشاملة.

والجودة الشاملة هي في الأساس الإنسان نفسه القادر على أن يصوغ هذه الجودة في أداؤه وعلى أن يخلقها ويرتقى ويبدع فيها.

وامتد مفهوم الجودة الشاملة ليشغل مجالات الحياة المختلفة، ولأنه يعتبر مفهوماً جديداً (إلى حد ما) في المجتمع المصري ظهر اهتمام جديد لهذا المفهوم وظهرت حركة التطوير والتغيير والتعديل في مجالات حياة الإنسان.

إن مفهوم جودة الحياة يرتبط بفرع العلم المختلفة سواء كان هذا في علم الطب أو الاجتماع أو علم النفس أو الاقتصاد، وتضمن هذا المفهوم العديد من المتغيرات النفسية الذاتية بالإضافة إلى المتغيرات الموضوعية والخارجية المرتبطة بحياة الفرد.

هذا ويعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم التي تستخدم في المواقف المختلفة وفروع العلم والمعرفة المتعددة، فيمكن أن يشير إلى السعادة أو تقدير الذات أو الصحة النفسية أو الصحة العقلية أو الرضا عن الحياة، وظهرت وجهات نظر متعددة لدى المتخصصين في مجال من المجالات العلمية وكل يرى أبعده في هذا المفهوم، وعلى الرغم من عدم الاتفاق على تعريف محدد لجودة الحياة إلا أنهم اتفقوا على أن هذا المفهوم من المفاهيم التي تتغير بتغير الزمن والحالة النفسية والعمر الزمني للفرد، واعتبرت بعض الدراسات أن جودة الحياة نتاجاً للصحة النفسية الجيدة وأكدت على أهمية تحسين جودة الحياة كهدف واضح لبرامج الصحة النفسية، ومع صعوبة تحديد مفهوم جودة الحياة فقد بذلت جهود لتحديد تعريف يلائم الأهداف المختلفة لكل دراسة ويلائم الاتجاهات المختلفة للباحثين (عادل العدل، ٢٠١١، ٩٣).

وامتد مفهوم الجودة الشاملة إلى تحسين العملية التعليمية في كل المدارس والجامعات، مع التأكيد على أن تمتد إدارة هذا المفهوم إلى الاستمرارية في

التطوير بهدف التحسين المستمر وبشكل جيد ، إلى أن يتم الوصول إلى منتج جيد بنال الرضا والقبول على أن يتم هذا التحسن في جميع مجالات الحياة: الفرد ، المجتمع ، المنتج (مخرجات الجودة الشاملة).

وظهر مفهوم جودة الحياة لبيتس (وليشمل) مفهوم الصحة النفسية ومفهوم التوافق ، تمشيا مع النظرة الإيجابية للحياة والتي يشملها علم النفس الإيجابي .

وارتبط مصطلح جودة الحياة بمفهوم الرضا ، ومفهوم جودة الحياة الروحية وجودة الحياة الخلقية والاجتماعية ، ومفهوم السلوك التكيفي ، كما شمل المفهوم على نفس 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. (Matarazoj في مایسة شكرى ، ٢٠٠٤).

وجاء شالوك (Schalock, 2002) بوضع ثلاث مؤشرات لجودة الحياة لتتمثل جميعها في أهم مجالات حياة الفرد وهى:

- ◀ السعادة الانفعالية: الرضا / مفهوم الذات / خفض الضغوط.
 - ◀ العلاقات بين الشخصية: التفاعلات / العلاقات / المساندة.
 - ◀ السعادة: الحالة المادية / العمل / المسكن (أطلق عليها السعادة المادية).
 - ◀ النمو الشخصى: التعليم / الكفاءة الشخصية (الذاتية) / الأداء.
 - ◀ تقرير المصير: الاستقلالية / الأهداف والقيم الشخصية / الاختيارات.
 - ◀ السعادة: الصحة / أنشطة الحياة اليومية / وقت الفراغ (أطلق عليها السعادة الجسمية).
 - ◀ الاندماج (المشاركة) الاجتماعية: التكامل والترابط الاجتماعى / المساندة الاجتماعية.
 - ◀ الحقوق الإنسانية والقانونية ، والعمليات الواجبة.
- بينما نجد أن عادل الأشول (٢٠٠٥) قد أوضح أن منظمة اليونسكو أشارت إلى أن جودة الحياة لها ظروف موضوعية ومكونات ذاتية.
- وقد التزم كل من صلاح الدين عراقى ومصطفى مظلوم (٢٠٠٥) بهذين المكونين لجودة الحياة وقاما بوضع مقياس ذى بعدين هما:
- ◀ مقياس جودة الحياة الموضوعاتية.
 - ◀ مقياس جودة الحياة الذاتية.

وشمل المقياس المعايير التالية لجودة الحياة: الصحة البدنية / مستوى المعيشة / العلاقات الاجتماعى / العلاقات الأسرية / الأنشطة المجتمعية / الصحة النفسية / العمل / التعلم / فلسفة الحياة / الحقوق / وقت الفراغ.

ووضعت أميرة بخش (٢٠٠٦) أبعاد أخرى لجودة الحياة: السلامة البدنية / التفكير العقلانى / الاتزان الانفعالى / المهارات الاجتماعية.

• معايير جودة الحياة :

توصلت زينب شقير (٢٠٠٩) إلى أن ومفهوم جودة الحياة يتضمن محتوى مفاهيم الصحة النفسية وقسمت هذه المفاهيم إلى معايير ثلاث على النحو التالي:

• المعيار الأول: معيار الصحة Health

١-الصحة البدنية Body Health:

مقدار ما يتمتع به الفرد ومن صحة جسدية جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعضوية ، مع تقبله لمظهره الخارجى والرضا عنه ، وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة ، وشعور بالارتياح تجاه قدراته وامكاناته وتمتعته بحواس سليمة ، وميله للنشاط والحيوية معظم الوقت ، وقدرته على الحركة والاتزان ، مع الاستمرارية فى النشاط والعمل دون إجهاد أو ضعف لهتمته ونشاطه .

٢-الصحة العقلية (المعرفية) Mentality Health:

مقدار ما يتمتع به الفرد من قدرة على حل المشكلات وسلامة التركيز فيما يفكر فيه أو يدركه ، وقدرة على اتخاذ القرار بنفسه ، علاوة على ما يمتلكه الفرد من مجموعة من الأفكار العقلانية الصحيحة التى تتميز بالموضوعية والمنبئة عن توقعات وتصميمات صحيحة .

٣-الصحة الانفعالية (المزاجية / النفسية): Emotionally Health

مجموعة من العواطف والمشاعر والانفعالات الإيجابية تجاه الفرد نفسه وكذلك تجاه الأشخاص والموضوعات والمواقف التى يعيشها الفرد ، التى تشعره بالسعادة والرضا عن الحياة وتدفعه للتفوق والتغلب على الصراعات والضغوط الداخلية والخارجية .

• المعيار الثانى: بعض خصائص الشخصية السوية:

١- الصلابة النفسية Psychological Hardiness

هى صمود الفرد أمام ما يواجهه من صدمات وضغوط حياتية فى مجالات الحياة المختلفة فى ضوء ما يعتقد الفرد بأنه يمتلك من الامكانات النفسية والعقلية والاجتماعية التى تساعد على تلك المواجهة .

٢-الثقة بالنفس Self-confidence

أوضح جيلفورد أن معايير الثقة بالنفس تتمثل فى الشعور بالكفاية والشعور بتقبل الآخرين والإيمان بالنفس والاتزان الانفعالى ، وعليه فالثقة بالنفس هى شعور الفرد بكفاءته وقدراته المعرفية والسلوكية على مواجهة الضغوط والصعوبات التى تعوقه ، ومجاهدته فى تحقيق رغباته وإشباع حاجاته مع تقبل الآخرين واحترامهم وتحقيق الثقة المتبادلة بينه وبينهم بعيدا عن الغرور .

٣- السلوك التوكيدي Assertive-Behavior

مهارة الفرد فى التعبير عن آرائه سواء كانت متفقة أو مختلفة عن الآخرين والإفصاح عن مشاعره الإيجابية (مدح) أو السلبية (غضب) حيالهم والدفاع عن حقوقه الخاصة ، والمبادأة فى إنهاء التفاعلات الاجتماعية ومقاومة ضغوط الآخرين لإجباره على إتيان سلوك لا يرغبه . (طريف شوقى ، ١٩٨٨)

٤- الرضا عن الحياة Satisfaction with life

مجموعة المشاعر والاتجاهات الإيجابية التي تعبر عن قناعة الفرد ورضاه بما يمتلكه من إمكانات شخصية وأسرية ومهنية ومجتمعية وصدقات وغير ذلك والتي تبدو منعكسة في تكرار حدوث الانفعالات السارة ومشاعر البهجة والتفاؤل.

٥- السعادة (Well-Being) Happiness

تمثل السعادة الجانب الانفعالي السوي في الشخصية والتي يوازن بها الفرد بين المشاعر السلبية والمشاعر الإيجابية ليتغلب بمشاعر السعادة على الجانب السلبي في الانفعالات والمشاعر والعواطف ، ويسمو الفرد بانفعالاته وعواطفه إلى الجانب السار في الحياة المتمثل في البهجة والسرور والرضا والتفاؤل والارتياح النفسي في حياته الشخصية والأسرية والعملية والاجتماعية والتي تمثل انعكاساً لمشاعر الرضا عن الحياة.

٦- التفاؤل Optimism:

« اتجاه أو اعتقاد الفرد بأنه أفضل شئ هو الذي سيحدث وأن الخير سوف يهزم الشر. (Allin, 1987) »

« اتجاه من جانب فرد ما نحو الحياة أو نحو أحداث معينة يبيل أحياناً إلى حد مفرط للعيش على الأقل ، فلسفة حياة ، وفلسفة كون تتميز بفكرة أنه ليس في الإمكان أبدع مما كان. (كمال الدسوقي ، ١٩٨٨) »

٧- الاستقلال النفسي Self-Independent

مهارة الفرد في الاعتماد على نفسه في أداء المهام والأعمال التي يكلف بها وقدرته على إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية بنفسه دون الاعتماد على الآخرين.

٨- الكفاءة الذاتية Self-efficacy

(والتي أطلق عليها فتحى الزيات الفاعلية الذاتية) والمتمثلة في مجموعة متميزة من المعتقدات أو الإدراكات المترابطة أو المتداخلة لتنتج مجموعة من الوظائف المتعلقة بالضبط الذاتي لعمليات التفكير والدافعية والحالات الانفعالية والسيولوجية. (فتحى الزيات ، ١٩٩٩ ، ١٩٩٠).

• المعيار الثالث: المعيار الخارجى:

١- الانتماء Affiliation

يحقق الشعور بالانتماء حفاظ الفرد على تماسك المجتمع وتدعيم الروابط الاجتماعية بين أفرادها وارتباط الفرد بالأفراد المحيطين به سواء بين الأهل أو الأصدقاء أو زملاء العمل (أو الدراسة) بالإضافة إلى شعوره بالارتباط والانتماء للمجتمع الأكبر (الوطن) وشعوره بالولاء للجماعة من حوله وما يحقق (من وراء ذلك) من شعور بالسعادة والامتنان لانتمائه للجماعة.

وقد عرفه سامبسون (١٩٧١): بأنه اتجاه نفسى واجتماعى يشعر الفرد من خلاله بالتوحد مع الجماعة وعمق ارتباطه بالآخرين ، وهو يتغلغل في البناء النفسى للفرد منذ المراحل الأولى لنموه والذي يبدو فيما بعد فى مطابقة الفرد لجماعته.

٢- العمل (المهنة) Job:

هى تلك الوظيفة (شبة الثابتة) التى يبرز فيها الفرد قدراته وامكانياته فى الأداء (سواء العقلى أو الجسدى أو المزاجى) كل بحسب طبيعة ونوع مهنته بما يساعده على إشباع الاحتياجات الأولية والأساسية له ولأسرته كما أنها تساعده فى تحقيق مكانة اجتماعية هامة.

٢- المهارات الاجتماعية Social-skills

مجموعة المهارات الأدائية والسلوكيات اللفظية وغير اللفظية التى تعبر عن قدرة الفرد على التفاعل الإيجابى مع الآخرين ، والتى تساعده على ضبط انفعالاته وقبول رضا الآخرين وذلك فى مواقف التفاعل الاجتماعى المختلفة والتى تمثل فى مجموعها قدرة الفرد على التعايش الإيجابى مع الآخرين من حوله ، وبمقدار قدرته على إصدار سلوكيات ومشاعر تتلاءم وطبيعة الموقف الذى تعيشه.

٤- المساعدة الاجتماعية Social Support

هى مقدار ما يتلقاه الفرد من مساعدة ودعم مادى وسلوكى وعاطفى من الآخرين المحيطين به: الأسرة ، الأصدقاء ، الجيران ، الزملاء وما يقابل ذلك الدعم من قبول ورضا من الفرد ليتقبل ذلك الدعم.

٥- المكانة الاجتماعية Social Position

قدرة الفرد فى الوصول إلى منزلة عالية ومتميزة فى مجتمعه ، من خلال تميزه فى عمله (أو دراسته) وقدرته على المشاركة الاجتماعية الفعالة وشعوره بالمسئولية الاجتماعية ، وامتناله لقيم وتقاليد مجتمعه وشعوره بالدور الفعال فى تنمية المجتمع من خلال ما يمارسه من عمل متميز عن الآخرين.

٦- القيم الدينية والخلقية والاجتماعية Religious, Moral & Social Values

مجموعة من المبادئ والقواعد والمثل العليا الدينية والخلقية والاجتماعية التى يؤمن بها أفراد المجتمع ، ويتفقون عليها فيما بينهم ويستندون إليها فى تصرفاتهم وسلوكياتهم ، والتى من خلالها يمكن الحكم على قدرة الفرد فى الالتزام بتلك المعايير والقيم والضوابط الدينية والخلقية والاجتماعية وعدم الخروج عليها ، والالتزام بالأوامر والنواهي والتعليمات والقواعد الاجتماعية وذلك للحصول على القبول والرضا الاجتماعى من الآخرين من جانب ، وقدرته على إقامة علاقات طيبة ايجابية مع أفراد المجتمع بما يحرص على حقوق الآخرين فى جو من الثقة والاحترام المتبادل معهم.

• العوامل المحددة لجودة الحياة: (فى سناء عماشة ، ٢٠١١)

يرى ووبولدنج ، wubbolding (١٩٩٧) أن نظام المدرسة يتكون من سبع روابط تحتاج لمزيد من الاهتمام من أجل الوصول للجودة فى الفصل ومن ثم المدرسة ككل وهى :

١- الاعتمادية المتبادلة : Interdependence

يسمح المعلم فيها بعمل اختيارات فعالة ، ويتخلى فيها المعلم عن دور الرئيس الذى يؤثر فى سلوك التلاميذ فيجعل آدائهم منخفضا وسلوكهم متمردا .

٢- أنظمة فرعية : Subsystem

مثل الأنظمة الكبيرة التى تتكون من مجموعات حسب العمر أو مكان المعيشة فيجب أن تكون مثل هذه المجموعات فى بيئة الفصل الدراسى .

٣- الاتزان : Homeostasis

يحتاج النظام ليكون في إتزان إلى سياسات مرنة للحفاظ على وظيفة النظام وإذا حدث اضطراب للنظام لأي ظرف يجب أن تكون هناك خطة منظمة بديلة تساعد التلاميذ والمعلمين لاستعادة الحالة الطبيعية للعمل .

٤- التكيف والتماسك : Adaptability and conesion

إن النظام المدرسي يتكيف أثناء حدوث تغيرات ، والتكيف يعنى قدرة المدرسة على دمج مجتمعات جديدة (تلاميذ ، أفكار ، إدارة ، فريق) كما أنها تتكيف للتغيير في المهنة والفصول الدراسية مع تغير المزاج المنتخب .

٥- الحدود : Bourdaries

الحدود تعمل كإرشادات للسلوك ، وهى أسس أخلاقية ذات صفة قانونية يستخدمها المعلمون كإرشادات وأفكار للعمل الاجتماعى والنفسى ، وفى جودة المدرسة يتم عمل القوانين بشكل واضح ومناسب للدراسة الجيدة للسياسات .

٦- الصحة والاختلال الوظيفى : Health and Dysfunction

إن النظام يكون سليما أو به خلل وظيفى ، فالتنظيمات غير الصحية تعزز وتنمى القلق والتسويق وتجنب المسئولية والفسل والنواتج قليلة الجودة ، والأداء المنخفض ، وتأجيل العمل ، وتجنب الإبداع .

٧- الاتصال : Communication

يعد العمل بنظام عادل وديمقراطى ، يتميز بالرغبة فى الاستماع ، إلى الحفاظ على التوازن فى العلاقات والاحترام والوضوح ، ويعد العمل على تحسين الروابط السابقة إلى الوصول بالفصل وبالتالي المدرسة إلى تحسين الجودة (Wubblding , 1997 , 76-79) .

• أهم أدوار جودة الحياة:

- ويتمثل مفتاح جودة الحياة فى أدوار متعددة أهمها:
- ◀◀ رعاية الطفل فى جودة مقدمى خدمات رعاية الطفل.
- ◀◀ رعاية المراهق فى جودة الاهتمام النفسى والاجتماعى والفكرى له.
- ◀◀ رعاية الراشدين والبالغين فى جودة الحياة المعيشية والحصول على مهنة وظيفية تكفل معيشتهم.
- ◀◀ رعاية المسن فى تقديم الخدمات الإنسانية التى تخفف عنه الإصابة بالاضطرابات النفسية المختلفة.
- ◀◀ رعاية ذوى الاحتياجات الخاصة التى تكفل لهم جودة الحياة المعيشية النفسية والاجتماعية.

على أن تشمل الرعاية التحديد الجيد لمفهوم جودة الحياة ، ووضع المعايير الأساسية لها ، والتوصل إلى أوجه القصور فى تحقيقها ، والمعالجة الجيدة لهذه النواقص فى جودة الحياة.

• مجالات جودة الحياة :

إن علم النفس التطبيقى قد أسهم بشكل كبير فى تحسين جودة الحياة فى مجالات متعددة من أهمها:

* جودة البيئة :

وذلك كما حددتها منظمة اليونسكو (١٩٨٣) فى مؤتمر التربية البيئية " بأنها المحافظة على البيئة واستخدامها بوعى من قبل الإنسان باعتباره كائنا"

اجتماعيا" يعيش فى إطار بيئة طبيعية خلقها الله وسخرها له ، وبيئة صناعية كونها هو بعقله وإرادته وسلوكه". وأن جودة البيئة سواء كانت طبيعية أو صناعية هى مسئولية الإنسان على المستوى الفردى والجماعى ، ولا تقتصر جودة البيئة على الموارد الطبيعية فقط ، بل إن السلوك الاجتماعى للفرد يعتبر عاملا مهما فى تحسين نوعية البيئة ، وذلك يتمثل فيما يسمى (الضبط الاجتماعى) يقصد به تعديل السلوك الفردى بما يتلاءم مع القيم والمعايير الاجتماعية السائدة ، وهذا التعديل هدفه إحداث التوازن بين إشباع حاجات الفرد ومقابلة متطلبات البيئة ، كما يضاف إليهم البيئة الثقافية والمتمثلة فى كل ما استخدمه الإنسان خلال تاريخه من أنشطة بشرية متعددة ، ولكن تتحقق جودة الحياة الثقافية ببرز تفعيل أهمية التعليم والتنشيف بقضايا علاقة الإنسان ببيئته وحقوقه وواجباته باعتباره المدخل السليم لترشيد سلوكه وتبصيره بعواقب أعماله وسلوكياته أثناء تفاعله مع معطيات البيئة (فى : فوقية رضوان ٢٠٠٥ ، ١٠٤ .٩٥).

جودة الحياة الأسرية :

إن جودة الحياة الأسرية هى نقطة التلاقى بين صحة الأسرة النفسية وجودة حياة أفرادها ، فالأسرة هى أول مؤسسة اجتماعية وأقوى الجماعات تأثيرا فى سلوك الأفراد ، وهى المسئولة عن تكوين شخصية الطفل وتوجيه سلوكه وصبغ هذا السلوك بصيغة اجتماعية ، وتعتبر الأسرة النموذج الأول للجماعة التى يتفاعل الطفل مع أعضائها ، وكثيرا ما يتوحد مع عضو منها ويتخذة نموذجا يحتذيه فى سلوكه .

وهناك عدد من العلاقات تؤثر فى صحة الطفل النفسية كالعلاقة بين الوالدين ، والعلاقة بين الوالدين من جانب والطفل من جانب آخر ، والعلاقة بين الأخوة (محمد الطيب وسيد البهاص ، ٢٠٠٩ ، ٧٤ - ٧٦).

جودة الحياة التعليمية :

إن من محكات الجودة فى العملية التعليمية ما يتعلق بالمعلم وإعدادة والمناهج ، وأساليب التدريس ، والإدارة التعليمية ومستوياتها .

وعلى المعلم أن تتوافر فيه مجموعة من السمات الشخصية أهمها : الصلابة النفسية ، ومركز التحكم ، والسيطرة ، والمثالية ، ونمط الشخصية .

بالإضافة إلى هذه السمات هناك بعض الخصائص المهنية اللازمة لتحقيق تلك الجودة منها : التدريب للمعلم قبل الخدمة ، التريب المستمر أثناء الخدمة التخفيف من الإنهاك النفسى الذى يعانى منه المعلم .

إن جودة الإدارة التعليمية تعد من أهم مجالات جودة الحياة التعليمية فهناك بعض المسئوليات الملقاة على عاتق المؤسسة التعليمية سواء كانت مدرسة أو كلية أو جامعة من قبل القائمين على تلك المؤسسات لتحقيق النمو النفسى والصحة النفسية للطلاب ، ومن أهمها : أن تقوم العلاقة بين المعلم وتلاميذه على أساس من الديمقراطية وتبادل الآراء بما يحقق التوافق المدرسى وتقديم الرعاية النفسية لكل تلميذ ومساعدته فى حل مشكلاته ، وتنمية العلاقات المتبادلة بين المدرسة والأسرة عن طريق مجالس الآباء ، والاهتمام

بالتوجيه والإرشاد النفسى للتلميذ داخل المؤسسة التعليمية وخارجها من جميع العاملين بالإدارة التعليمية (المرجع السابق، ٨٠.٧٧).

• دور الرعاية الاجتماعية فى تحسين جودة الحياة :

تمثل الرعاية الاجتماعية للفرد العمود الفقرى فى تحسين جودة الحياة لديه وتوفير حياة كريمة له ، ومن أهم ما مؤشرات الرعاية الاجتماعية : نظافة البيئة / سهولة المواصلات / توافر السلع / زيادة الدخل / توفر فرص التعليم والعمل / توفر الخدمات الصحية المناسبة / توفر الخدمات النفسية / توفر الخدمات الاجتماعية / حرية العقيدة وحرية التعبير / توفر فرص الترفيه والاستجمام والراحة / العدالة الاجتماعية وتكافؤ الفرص لدى المواطنين (أمل الشنفرى ٢٠٠٦).

• المؤشرات الذاتية لشخص يتمتع بجودة الحياة :

السعادة / الرضا عن الذات وعن الآخر / العلاقات الاجتماعية الإيجابية / الوعى بمشاعر الآخرين / ضبط الانفعالات / الضبط الداخلى للسلوك / المسئولية الشخصية والاجتماعية / التفاؤل / الانتماء والولاء للأسرة والوطن / التعاونية والمشاركة فى العمل / التوافق الشخصى والمهنى والأسرى والاجتماعى / القناعة والرضا / مفوم الذات والوعى بها / درجة المرونة الفكرية وتقبل الآخرين.

• استراتيجية تحسين جودة الحياة للفرد منذ البداية:

رعاية الأم الحامل / التغذية السليمة / الوقاية من أمراض الطفولة / المتابعة على التطعيمات المطلوبة / توفير بيئة آمنة خالية من الصراعات / البعد عن التفكك الأسرى / توفير بيئة اقتصادية جيدة / البعد عن الحروب والمشاحنات / تحقيق الأمن النفسى فى الحياة / التسامح وتقبل الذات والآخر (بدر الأنصارى ٢٠٠٦) / توفير حياة كريمة تعتمد على الحب والعطاء / السعى لتحقيق السعادة للفرد وللآخر / التوزيع العادل للثروة / الوقاية النفسية والصحية / حل المشكلات بأسلوب علمى متطور / المحافظة على التمتع بقضاء أوقات الفراغ / الوقاية من الإصابة بالأمراض النفسية والعقلية.

ويرى حمدى الضماوى أن جودة الحياة تتحقق من خلال ثلاث أمور هى :
الأولى : مجاهدة النفس : أن الصراع الذى يدور فى النفس وينتهى إلى سلوك على نحو ما هو صراع بين نزعتين متضادتين : نزعة مادية تسود فيها قوى الذات الدونية ، تلك التى إذا ساءت تطرف السلوك إلى اللاسوية (عدم الاعتدال) ونزعة روحية تسم بالسلوك ليتفق مع قيم النفس الموجبة ، ولحفاظ على قوة الدافع أو التوازن قد تتحدد فى أربع مسالك : استنهاض الإرادة. والانشغال بالاستقامة. و استباق الخيرات وتثبيت النفس. والسمو والعفة.

الثانية : تمسك الإنسان بالكينونة وتعميق الوجود : إن السبيل إلى جودة الحياة يكمن فى تمسك الإنسان بكينونته وليس بما يملكه ، بداخله وليس بخارجه ونستطيع أن نوضح ذلك عبر مسلكين : البعد عن الشهوة والتملك. والبعد عن الأثرة إلى الإيثار.

الثالثة : استشراق الإنسان لأفق الحرية الرحب : إرادة الحياة قوية فى الإنسان تجعله يخاف الموت ويسلك وفقا لما يحافظ على ذاته ، فيحافظ على الحياة ، أنه

خوف من فقد الهوية ، خوف من الانفصال (حمدي الضرماوي ، ١٩٩٩ ، ص ص ٢١٥ - ٢٢٧).

• المحور الثاني : قلق المستقبل Future Anxiety

إن قلق المستقبل قديم قدم الإنسان ، وإن اختلفت المصطلحات الدالة عليه ، ولكن المستقبل غالباً ما يشغل فكر الناس عامة ، والشباب بوجه خاص ، حيث إن الانشغال بالمستقبل هو المكون الرئيسي للفكر ، وقد يكون هو المحدد الأعظم للسلوك ، فالإنسان في حالة سعي دائم صوب المستقبل ، وهو في حالة صيرورة نحوه ، والشباب يعيش في مستقبله ، فوجوده هو ما سيكون عليه ، فالإنسان مشروع لم يتحقق اكتماله بعد ، ومن ثم تتبدى أهمية التماس الشباب لمعنى حياته ، وتبينه لأهداف توجه حركته ، وهو ما يعبر عنه بإرادة الوجود ، وهي قوة الدفع والتوجيه والتنظيم للنشاط الإنساني بغية تحقيق الوجود أي تحقيق الذات ، والوصول إلى مستوى مناسب من الإنسانية المتكاملة ، وهو ما يمثل جوهر الصحة النفسية للفرد .

وقد قدم زالكسي Zaleski عام ١٩٩٦ مفهوم قلق المستقبل Future Anxiety (F4) كسمة شخصية ومن خلال المدخل المعرفي يتم وصف وجهة النظر لزمن المستقبل على أنها قاعدة لقلق المستقبل. (www.sciencedirect.com)

وتوصل زالكسي Zaleski إلى بعض النتائج التمهيدية لقلق المستقبل وأوضح أن المستوى المتقدم لقلق المستقبل يبدو شديد الارتباط بالمعالجة اليدوية للآخرين من أجل ضمان مستقبل الفرد وبشكل أكثر خصوصية بأن الأهداف الخاصة بمستوى قلق المستقبل المتقدم تعبر عن نظرة تشاؤمية عالية في التنبؤ بحل مستقبلي للمشكلات العالمية التي ستواجهها الإنسانية. (Zaleski, Z., 1996)

كما يشير زالكسي إلى أن المكون المعرفي هو المكون الأساسي الذي يكمن وراء الشعور بقلق المستقبل ، وأنه يستند إلى بعض المفاهيم منها : التنافر المعرفي عند فيستنجر ، والعجز المكتسب لسيلجمان ، والخوف من الفشل عند اتكينسون والتشوه المعرفي واليأس عند بيك ، وفاعلية الذات عند باندورا . ويؤكد زالكسي أنه يوجد عدة أسباب تجعلنا نتعامل مع قلق المستقبل ، فقلق المستقبل يتضمن الانزعاج والشك والخوف والقلق من تغيرات غير مرغوبة قد تحدث في مستقبل الشخص ، ويعتبر هذا نوعاً من التهديد حيث أن شيئاً ما غير حقيقي (مؤلم) يمكن أن يحدث بالنسبة للشخص .

كما أن توقع الأحداث المؤلمة حتماً سوف يقود إلى قلق المستقبل ، وهذا يعني أنه توقع أحداث مؤلمة ، لكنه ليس مرتبطاً بوجود أحداث ضاغطة أو تأثيرات سلبية ، فالقلق يمكن أن يحدث قبل أو بعد حدوث هذه المثيرات السلبية .

وقلق المستقبل هو شكل من أشكال القلق مثل القلق الاجتماعي وقلق الموت وقلق الانفصال . وكل أنواع القلق المعروفة يكون لها بعد مستقبلي ، لكن هذا البعد محدود وقاصر على فترات زمنية محدودة (دقائق أو ساعات) ، أما قلق

المستقبل فيشير إلى المستقبل المتمثل بفترة زمنية بعيدة. (Zaleski, 1996: 165)

إن المستقبل مكون رئيسي وأساسى لسلوك الإنسان ، فالقدرة على بناء أهداف شخصية بعيدة المدى والعمل على تحقيقها هي صفة هامة للكائنات البشرية كما أن عدم القدرة من الناحية النفسية لبعض الناس على إنجاز الخطط بعيدة المدى يرتبط بالافتقار إلى منظور زمن المستقبل . (السيد عبد الدايم عبد السلام ، ١٩٩٦ : ٦٤٤).

• تعريف قلق المستقبل :

« قلق المستقبل هو التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية المستقبلية ، والخوف من تدنى القيم وعدم الثقة في المستقبل وقلق الموت والخوف من العجز في المستقبل واليأس في المستقبل . (محمد عبد التواب معوض ، ١٩٩٦ : ٦٨)

« هو حالة من التوتر وعدم الأطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل ، وفي الحالة القصوى لقلق المستقبل فإنه يكون تهديدا بأن هناك شيئا ما غير حقيقى سوف يحدث للشخص . (Zaleski, 1996, 165)

« حالة من التشاؤم من المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية المستقبلية وعدم الثقة في المستقبل وعدم الأطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل (Hunter & Conner, 2003) .

« ويذكر إبراهيم إسماعيل (١٣٠٦٠٦) أن قلق المستقبل هو القلق الناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقع حدوثها في المستقبل .

« أما أحمد رجب (٢٠٠٨، ١٤) فيعرف قلق المستقبل بأنه عبارة عن حالة انفعالية غير سارة تنتاب الفرد أثناء التفكير في المستقبل ، يتوقع خلالها تهديدا لمستقبله ، ولما سوف يكون عليه هذا المستقبل ، والشعور بشيء من التشاؤم وعدم الرضا ، وعدم الأطمئنان والثقة في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المتوقعة في المستقبل مصحوبة بشيء من عدم التركيز والتفكير غير الصحيح والتوتر والضيق والشعور ببعض الأعراض الجسمية كالصداع والضعف العام .

• عوامل مساعدة لحدوث قلق المستقبل :

أكدت معظم النظريات المفسرة للقلق أن للبيئة التي يعيش فيها الفرد دورا مهما في حدوث القلق ، وبخاصة إذا ما كانت تحتوي على عوامل التهديد والإحباط والتناقضات ، وقلة فرص تحقيق الذات ، وكثرة الضغوط النفسية والشدة وانهيار العلاقات الاجتماعية والقيم وغيرها من مسببات الاضطرابات النفسية ، حيث يعترى الفرد التوتر والتوجس والخوف وتوقع الفشل والإحساس بالنقص حينما يسعى لتحقيق ذاته وآماله وطموحاته المستقبلية (محمود محي الدين ، ٢٠٠٤ ، ١٣٩ ، ١٤٠) .

كما يعزز ذلك الأفكار الخاطئة واللاعقلانية لدي الفرد ، والتي تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك المواقف والأحداث بشكل خاطئ ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره ، وعلى أفكاره العقلانية والواقعية ومن ثم عدم الأمن والاستقرار (زينب شقير ، ٢٠٠٥ ، ٤) .

إضافة إلى أن هناك مجموعة من العوامل تؤدي إلى قلق المستقبل منها : عجز الفرد في الحاضر مما يعطيه صورة مؤشر لصعوبة المستقبل ، والطموحات الزائدة والأمانى التي لا تتناسب مع الإمكانيات الفعلية وتعدد الظواهر المتباينة المقلقة الموجودة في الواقع ، والتي تبعث في البعض الشعور بالخوف والرغبة ، والتي تنذر بالقلق من تكرار تلك المواقف في المستقبل ، مع وجود بعض الظواهر الاجتماعية المتباينة التي تحدث مثل تلك التي تتعلق بأمن الفرد ومستقبله المهني والزواجي والصحي ، و طغيان الجانب المادي في جميع مجالات الحياة . فالتناقضات الهائلة بين هو حسي وما هو معنوي ، وبين الأحلام الوردية والواقع المادي ، ذلك كله يضع الفرد في منعطف خطر من الصراعات النفسية وظهر الاضطرابات الانفعالية والشخصية كالقلق المرتبط بالمهنة أو الزواج أو الأمراض أو الرزق أو الموت ، أي كل المخاوف المتعلقة بالمستقبل (عاشور دياب ، ٢٠٠١ ، ٤٣٧-٤٣٨) .

- أما عن أسباب حدوث قلق المستقبل فهناك العديد من الأسباب أهمها :
- ◀ قصور الفرد عن التوافق مع المشكلات أو وجود تفاوت بين مستوى طموحات الفرد وامكاناته الواقعية .
 - ◀ التفكير الأسرى ونقص الانتماء الأسرى أو المجتمعى والشعور بالتمزق (Molin, 1990)
 - ◀ قصور الرؤية نحو المستقبل أو ضآلة المعلومات وتشوه الأفكار .
 - ◀ الشك في قدرة المحيطين بالفرد والقائمين على رعايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله (سيد صبحى ، ٢٠٠٢)
 - ◀ وجود بعض الظواهر المتباينة المقلقة الموجودة في الواقع والتي تبث في البعض الشعور بالخوف والرغبة والتي تنذر بالقلق من تكرار تلك المواقف في المستقبل .
 - ◀ وجود بعض الظواهر الاجتماعية المتباينة التي تتعلق بأمن الفرد ومستقبله المهني والزواجي والصحي ، و طغيان الجانب المادي في جميع مجالات الحياة .
 - ◀ تقلص دور المعلم تجاه الطلاب .
 - ◀ غياب الوازع الدينى والقيم الروحية والأخلاقية لدى الشباب .
 - ◀ الخوف من الآخرين وعدم الثقة فيهم .

وتوصلت نبيلة أبوزيد (٦١،١٩٩٢،٤٨) إلى أن أسباب أخرى لقلق المستقبل هي : كانت مشاعر الإحباط ظاهرة ملحوظة لدى الشباب ، والبطالة ، وأزمة السكن وارتفاع تكاليف المعيشة ، والرغبة في الهجرة للخارج لتحقيق تطلعاتهم وإشباع حاجتهم ، وعدم إتفاق الخبرات العلمية والتخصصات المهنية للشباب مع أنواع العمل الموجودة في الواقع ، وعدم قدرة الشباب على تحقيق الأهداف .

ويشير عاشور دياب (٢٠٠١،٤٥) إلى أن العوائق البيئية والشخصية الكبيرة والمتنوعة التي تواجه الفرد وإمكانات الحاضر المتواضعة والتناقضات الهائلة بين ما هو حسي وما هو معنوي وبين الأحلام الوردية والواقع المرير تشكل أسبابا حقيقية لقلق المستقبل .

- ويذكر Molin (١٨٥،١٩٩٠) أن أسباب قلق المستقبل لدى الفرد ترجع إلى :
- ◀ إمكاناته وعيوبه وعدم قدرته على التكيف مع المشاكل التي يعانى منها .
 - ◀ عدم قدرته على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع .

- « التفكك الأسرى.
- « مشكلة فى كل من الوالدين والقائمين على رعايته فى عدم قدرتهم على حل مشاكله.
- « الشعور بعدم الانتماء والاستقرار داخل الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة.
- « نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن المستقبل وكذلك تشوه الأفكار الحالية.
- « الشعور بعدم الأمان والإحساس بالتمزق.

• سمات وملامح قلق المستقبل :

- يذكر محمد عبد التواب (١٩٩٦ ، ٦٨ - ٩٦) بعض سمات قلق المستقبل :
- « التشاؤم والإنطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد ويصل به الأمر فى بعض الأحيان إلى البكاء لأسباب تافهة.
- « ظهور الانفعالات لأدنى سبب ويقع تحت تأثير انفعاله ولذلك نراه يثير الخلافات والمجادلة وبدلاً من أن يتجه نحو التخلص والتوازن فإنه يتجه نحو التعقيد والاضطراب وعدم الاستقرار.
- « يتسم بحالة من السلبية كدفاع ، والخوف من المستقبل المؤدى إلى الخوف من الحاضر الذى يوقع الشخص فى حالة سلبية.
- « عدم الشعور بالأمن.
- « الخائف من المستقبل يعبر عن خوفه من المستقبل بالرجوع إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو ، أى يتسم بالنقص والتثبیت ولذلك تشاهد بعض الكبار يظهرون بمظاهر الأطفال فى أفكارهم وأفعالهم.
- « الهروب الواضح من كل ما هو واقع ويصاب بغية الكذب ويكذب فى الأفعال، أى أنه يتضح فى كل حركاته وفى مواقفه ويحاول دائماً أن يظهر بمظهر معين ولو كان هذا المظهر لا يتفق مع حالته ومع حقيقة أمره.
- « عدم الثقة فى أحد مما يؤدى إلى الاصطدام بالآخرين.
- « عدم القدرة على مواجهة المستقبل.
- « الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها فى المستقبل.
- « التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل
- « صلابة الرأى والتعنت.
- « منسحب اجتماعياً وثقافياً وعاطفياً.

كما يعدد أحمد حسانين (٢٠٠٠ ، ٢٠) بعض سمات أخرى لقلق المستقبل من أهمها :

- « التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر أو الهروب نحو الماضى.
- « الانتظار السلبي لما قد يقع.
- « الحفاظ على الطرق الروتينية والطرق المعروفة فى التعامل مع مواقف الحياة
- « اتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلاً من المخاوف من أجل زيادة الفرص فى المستقبل.
- « استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الازاحة والكبت من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية.
- « استقلال العلامات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.

- « الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.
- « الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
- « ظهور الانفعالات لأدنى الأسباب.
- « التشاؤم لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الستر ويهيؤ له أن الأخطار محدقة به.
- « عدم الثقة في أحد مما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين.

• التأثير السلبي لقلق المستقبل :

- من أهم الآثار السلبية التي تترتب على قلق المستقبل ما يأتي:
- « الشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل والجمود وقلة المرونة والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل (Zaleski, 1996 : 172)
- « تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته أو يبذل وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الأشكال والخرافات والانحراف واختلال الثقة بالنفس (محمد عبدالتواب، ١٩٩٦ : ١٤)
- « يفقد الإنسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضه للانهياب العقلي والبدني. (إبراهيم إسماعيل ، ٢٠٠٣ : ١٨)
- « الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد واستخدام آليات الدفاع وصلابة الرأي والتعنت (أحمد حسانين ، ٢٠٠٠ : ١٩)
- « التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث (آرون بيك ، ٢٠٠٠ : ٣٦)
- « التمرکز داخل إطار الروتين واختيار أساليب للتعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة (Zaleski, 1996 : 174)
- « الالتزام بالنشاطات الوقائية ، وذلك ليحمي الفرد نفسه ، أكثر من اهتمامه بالانحراف في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج ، واستخدام استخدام ميكانزمات الدفاع مثل النكوص والإسقاط والتبرير والكبت (Rappaport, 1991 : 68)
- « الاعتمادية والعجز والاعقلانية، ويعيش الإنسان في حالة انعدام للطمأنينة على صحته ورزقه ومكانته.
- « الانسحاب من النشاطات البناءة والمفيدة والتي قد تحتوي على نوع من المخاطرة ، واستخدام العلاقات الاجتماعية لضمان أمان المستقبل لدى الفرد (فوزية محمود ، ٢٠٠٨ : ٣٨٧).

• خصائص شخصية الشخص الذي يعاني من قلق المستقبل :

- التشاؤم / الشك / الانفعالية الزائدة / عدم الشعور بالأمن النفسي / الخوف من التغيرات المتوقع حدوثها في المستقبل / الاضطرابات السلوكية / السلبية / عدم الشعور بالأمن / التردد في اتخاذ القرار / افعال وثورة لأتفه الأسباب / عدم الثقة في الآخرين / عدم القدرة على مواجهة المستقبل / البكاء الشديد لأسباب غير منطقية وبسيطة / الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع / الهروب من الواقع / التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل / الانسحاب والانزواء والانطواء / صلابة الرأي والتشدد فيه / ضعف الثقة بالنفس / انخفاض التوكيدية لديه / لا يتوقع إلا الشر / يهيئ له أن الأخطار محيطة به. ولعل كل هذه المظاهر ما هي إلا تعبير عن مكونات ومعايير جودة

الحياة والتي تبدو في انخفاضها بشكل ملحوظ لدى المصابين بقلق المستقبل وهذا من دواعي ومبررات إجراء البحث الحالي .

• **ثانياً : الدراسات السابقة :**

تم تقسيم الدراسات السابقة على النحو التالي :

- ◀ أولاً : دراسات أجريت في مجال جودة الحياة لدى الشباب وطلاب الجامعة .
- ◀ ثانياً : دراسات أجريت في مجال قلق المستقبل لدى الشباب وطلاب الجامعة .
- ◀ ثالثاً : دراسات أجريت في مجال العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل .

فيما يلي عرضاً لهذه الدراسات ثم يلي ذلك تعقيب على الدراسات السابقة .

• **أولاً : دراسات أجريت في مجال جودة الحياة (وأبعادها) وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى الشباب :**

برغم ما قابلت فريق البحث العديد من الدراسات إلا أنها اکتفت بالدراسات الحديثة نسبياً وتلك التي اهتمت بعينات من طلاب جامعة .

دراسة أميرة طه بخش (٢٠٠٦) : حاولت الدراسة الكشف عن جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعاقين بصرياً والعاديين وتهدف الدراسة إلى محاولة التعرف على الفروق بين العاديين والمعاقين بصرياً في المملكة العربية السعودية بالإضافة إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة لدى هؤلاء المعاقين بصرياً والعاديين ومفهوم الذات لهم . وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) معاقاً بصرياً بالمملكة العربية السعودية تم اختيارهم من معهد النور بمحافظة الرياض . وكذلك (٥٠) من العاديين بالمرحلة الثانوية تتراوح أعمارهم ما بين (١٥ - ١٨) ، وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العاديين والمعاقين بصرياً في جودة الحياة بأبعادها المختلفة (السلامة البدنية والتفكير العقلاني والاتزان الانفعالي والمهارات الاجتماعية والدرجة الكلية) وهذه الفروق لصالح العاديين .

دراسة قام بها عبد الحميد سعيد وآخران (٢٠٠٦) : للتعرف على مستوى جودة الحياة والضغط النفسية وعلاقة جودة الحياة باستراتيجيات مقاومة الضغوط لدى طلبة الجامعة ، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من ١٨٣ طالب وطالبة بجامعة السلطان قابوس بالقسمين العلمي والأدبي . وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج كان أهمها : وجود علاقة سالبة ودالة بين جودة الحياة والضغط النفسية وكان مستوى جودة الحياة أعلى لدى طلاب الجامعة عن طالباتها .

قام Murphy & Murphy (٢٠٠٦) بدراسة جودة الحياة (باستخدام مقياس منظمة الصحة العالمية لجودة الحياة (WHOQOL-100) وعلاقتها بفعالية الذات وتقدير الذات لدى عينتين شملت الأولى (٥٢) فرد من مستخدمي الخدمة الصحية العقلية ، وشملت العينة الثانية (٥٢) من العاديين ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى جودة الحياة ، بين العينة المرضية والعينة العادية .

دراسة Rule (٢٠٠٧) : للتعرف على العلاقة بين التدين وجودة الحياة لدى عينة من شباب جنوب أفريقيا ، وأسفرت نتائج الدراسة أن الشباب الأكثر تديناً هم أكثره شعوراً بجودة الحياة وأكثر رضا عن الحياة .

دراسة Larson, et al (٢٠٠٧) الطولية بهدف الكشف عن الفروق بين الجنسين في جودة الحياة النفسية المقدرة والموقف من الحياة العامة لدى أزواج (زوجات) وحتى الجلطات الدماغية أثناء السنة الأولى من الإصابة بالمرض. وأسفرت النتائج عن انخفاض جودة الحياة لدى أزواج (زوجات) المصابين (المصابات) بالمرض.

دراسة هشام عبد الله (٢٠٠٨) بهدف التعرف على طبيعة البناء العاملي لجودة الحياة في البيئة العربية، وأثر بعض المتغيرات الديمجرافية على درجات جودة الحياة وإمكانية التنبؤ بجودة الحياة من درجة الشعور بالصحة النفسية وأجريت الدراسة على (٣٧٣) طالب وطالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية وبرنامج الدبلوم التربوي بجامعة الملك عبد العزيز بجدة، وأسفرت النتائج عن وجود فروق بين الجنسين في بعض أبعاد جودة الحياة لصالح الذكور، وليس هناك تأثير للحالة الاجتماعية (متزوج - غير متزوج) أو حتى الحالة المهنية (يعمل - لا يعمل) على درجات جودة الحياة لدى الراشدين، كما أسفرت النتائج أن الصحة النفسية هو العامل الأكثر أهمية في التنبؤ بجودة الحياة.

دراسة عبد الحميد رجيلة (٢٠٠٩) بهدف الكشف عن الفروق بين الطلبة (مرتفعي - منخفضي) الذكاء الاجتماعي في إدراك جودة الحياة النفسية والتحصيل الأكاديمي، والكشف عن مدى اختلاف إدراك جودة الحياة النفسية باختلاف مستوى الذكاء الاجتماعي والنوع والتخصص الأكاديمي، وشملت عينة الدراسة (٤٥١) طالبا من الجنسين بالفرقة الرابعة بكلية التربية بالسويس. وأسفرت النتائج عن وجود فروق في إدراك جودة الحياة النفسية لصالح الطلاب ذوى الذكاء المرتفع، ولم تسفر النتائج عن إمكانية التنبؤ بالتحصيل الدراسى من خلال جودة الحياة والذكاء الاجتماعي.

دراسة زينب شقير (٢٠١٠): بهدف إبراز متغير إيجابي هام في حياة الفرد وفي مجال علم النفس الإيجابي وهو مفهوم جودة الحياة، ودراسة علاقته باضطرابات النوم لدى الشباب من طلاب الدراسات العليا ومدى تأثير هذين المتغيرين بالجنس (ذكور - إناث). كما تهدف إلى تحديد مستويات كل من جودة الحياة واضطرابات النوم (بأنواعه) وأجريت الدراسة على ٥٩٥ طالب وطالبة بالدراسات العليا (الدبلوم العام التربوي، الدبلوم المهني، الدبلوم الخاص)، وطبقت الباحثة مقياسي تشخيص جودة الحياة، واضطرابات النوم (من إعداد الباحثة) وأسفرت الدراسة مجموعة من النتائج كان أهمها والأكثر ارتباطا بالدراسة الحالية: ارتفاع نسبة المستوى المرتفع لجودة الحياة لدى الذكور عنه لدى الإناث ثم العينة الكلية ووجود فروق بين الجنسين في معيارى الصحة وخصائص الشخصية السوية والدرجة الكلية لجودة الحياة لصالح الذكور، بينما تقاربت مجموعتي الذكور والإناث في المعيار الخارجى.

• ثانياً : دراسات أجريت في مجال قلق المستقبل لدى الشباب وطلاب الجامعة :
برغم ما توصلت إليه عضوات فريق البحث العديد من الدراسات في مجال قلق المستقبل إلا أنها اكتفت بعرض الدراسات التي أجريت في الألفية الثالثة فقط في حدود علم الباحثات.

دراسة (McCabe & Barnet , 2000) هدفت إلى بحث العلاقة بين العوامل الأسرية والتوجه المستقبلي لدى الطلاب الأوروبيين والأفريقيين والأمريكيين في الصف السادس كما هدفت إلى فحص العلاقة بين بعض المتغيرات البيئية والأسرية وخمسة أبعاد للتوجه المستقبلي من ذوى الدخل المنخفض وأظهرت النتائج أن أهم العوامل الأسرية ذات العلاقة بالتوجه المستقبلي هي الارتباط بالأم ، الدعم الاجتماعي والدعم العائلي القوي .

دراسة (Morrow , 2000) هدفت إلى تحديد العلاقة بين القلق ومنظور الوقت المستقبلي لدى الطلاب في إحدى الكليات ومعرفة اضطرابات القلق العمومية الأولية ، واضطرابات القلق العمومية الثانوية واضطرابات القلق الأخرى ، وتكونت العينة من ٨٧ فردا مقسمة إلى ثلاث مجموعات ، وأظهرت النتائج أن اضطرابات مرضى القلق العمومية كانوا مهمومين أكثر بالمستقبل من مرضى اضطرابات القلق غير العمومية .

دراسة عاشور دياب (٢٠٠١) هدفت إلى التحقق من مدى فاعلية الإرشاد الديني النفسي في تخفيف قلق المستقبل ، وتكونت العينة من ١١٦ طالبا وطالبة من كلية التربية جامعة المنيا ، وأظهرت النتائج إلى أن جميع أفراد العينة الأساسية تعاني من قلق المستقبل ، وأثر البرنامج العلاجي في تخفيف قلق المستقبل .

دراسة (Koenig & Cunningham, 2001) هدفت إلى دراسة علاقة هجرة الأفراد بالتوجه المستقبلي وبعض المتغيرات الديموجرافية والاجتماعية والشخصية وبلغت العينة ١٠٠ فرد متفاوتون في مستوياتهم العمرية وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة بين الأفراد المهاجرين والمقيمين في متغيرات مستوى الدخل والصحة والحالة الزوجية ووجدت علاقة بين الهجرة والتوجه المستقبلي .

قامت Zena, M. 2001: بدراسة عن التوجه للمستقبل عند المراهقين الأمريكيين الأفارقة ذوى الدخل المنخفض وتقصى العلاقة بين الإنجاز الأكاديمي والتوجه للمستقبل عند المراهقين الأمريكيين الأفارقة ذوى الدخل المنخفض ومعرفة الاختلافات بين الذكور والإناث في التوجه للمستقبل والإنجاز الأكاديمي . وتوصلت الدراسة إلى أن أكثر من ٧٠٪ من التوقعات كانت إيجابية بالنسبة للمراهقين في مجال التعليم والعمل . وكان الذكور أقل توجها للمستقبل من الإناث وكانت الإناث أكثر تفاؤلا بالنسبة لإمكانية الحصول على عمل في المستقبل . وحصل الطلاب ذوى التوجه الأعلى للمستقبل على درجات في المواد الأكاديمية أعلى من درجات الطلاب ذوى التوجه الأقل للمستقبل .

دراسة Jolant, 2002: دراسة الهدف منها تفحص العلاقة بين التوجه للمستقبل (الأهداف المستقبلية ، الاستراتيجيات المعرفية والمخاوف) وبين الإنجاز الأكاديمي عند المراهقين . وتكونت عينة الدراسة من (٣٩١) مراهقا وقسمت العينة إلى ثلاث مجموعات: مجموعة الأداء الأكاديمي المرتفع ، ومجموعة الأداء الأكاديمي المنخفض، ومجموعة الأداء الأكاديمي المتوسط وتوصلت الدراسة إلى أن: المجموعة ذوى الإنجاز الأكاديمي المرتفع والمتوسط كانا أكثر

توجهاً للتعليم من المجموعة ذوى الإنجاز الأكاديمي المنخفض والمجموعتان ذوى الإنجاز الأكاديمي المرتفع والمتوسط كانا أكثر توجهاً نحو المستقبل من المجموعة ذوى الإنجاز الأكاديمي المنخفض.

دراسة إبراهيم شوقي (٢٠٠٢) هدفت إلى التعرف على مشكلات الطلبة بجامعة الإمارات العربية المتحدة، والمتمثلة في المستقبل الزواجي والأكاديمي، وتكونت العينة من ٢٥١٥ طالباً وطالبة بالجامعة، وأظهرت النتائج أن الطالبات أكثر معاناة من الطلاب في جميع مشكلات المستقبل الأكاديمي، كما تبين وجود ارتباط بين مشكلات المستقبل الأكاديمي ونوع الكلية (نظرية - عملية).

دراسة (Thomas, 2002) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قلق السمعة وقلق المستقبل، وتكونت العينة من ٤٢٦ من طلاب الجامعة وأظهرت النتائج وجود ارتباط دال بين قلق المستقبل وقلق السمعة، كما اتضح اختلاف قلق المستقبل باختلاف الجنس ونوع الكلية (عملية - نظرية)، ووجود أثر للتفاعل الجنس (ذكور - إناث) ونوع الكلية (عملية - نظرية) على قلق المستقبل.

دراسة اسماعيل إبراهيم بدر (٢٠٠٣) هدفت إلى التعرف على مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي المصري والسعودي وتكونت العينة من ٨٠٠ طالباً وطالبة مصري وسعودي، وأظهرت النتائج انخفاض مستوى التوجه نحو المستقبل لدى الذكور في العينة المصرية مقارنة به عند الإناث المصريات.

دراسة رنا فاضل وزهراء صبيح (٢٠٠٤) هدفت إلى الكشف عن مستوي قلق المستقبل لدى المرأة العراقية في ضوء متغيرات: المهنة، والعمر، والحالة الاجتماعية، والحالة الاقتصادية، والمستوى التعليمي، وتكونت العينة من ٣٠٠ امرأة، ١١٧ موظفة، ٧٠ ربة بيت، و١١٣ طالبة من مدينة بغداد، وأظهرت النتائج شيوع قلق المستقبل بين أفراد العينة، وعدم وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير العمر والمهنة والحالة الاجتماعية والحالية الاقتصادية على قلق المستقبل.

دراسة Preiss, L. K., 2004: بهدف بحث العلاقة التي يمكن أن تتواجد بين ممارسة بعض أساليب الحياة وبين المعاناة من القلق (منها قلق المستقبل) داخل الجامعة. وتكونت العينة من عدد ٢٩٣ طالبة بجامعة ولاية Truman وتم جمع بيانات الدراسة من أفراد العينة عن طريق اثنين من الأبحاث المسحية التي تم إجراؤها عبر البريد الإلكتروني وموقع بشبكة الانترنت. أسفرت نتائج تحليل التباين عن وجود تفاعل دال بين متغيرات العمر، ممارسة العادات من حيث نوعها ومدتها وعلاقة دالة سالبة بين أسلوب الحياة والقلق وتوجد علاقة سالبة أخرى بين تكرار ممارسة العادة (أسلوب الحياة) وبين القلق.

دراسة بدر الأنصاري (٢٠٠٤) هدفت إلى التعرف على معدلات انتشار القلق لدى الشباب في ستة عشر بلداً عربياً، وتكونت العينة من ٧٠٠٠ طالباً وطالبة من طلاب الجامعات العربية، وأظهرت النتائج ارتفاع معدلات القلق عامة، ووجود فروق ولكنها غيردالة بين الذكور والإناث، بينما وجد فروقاً دالة بين متوسطات الطلاب ومتوسطات الطالبات لصالح الإناث في ١١ بلداً عربياً.

دراسة محمود محيي الدين (٢٠٠٤) هدفت إلى التعرف على تأثير ثقافة وحضارة كل من المجتمع المصري والعماني في استجابة عينات أفرادهما لقلق المستقبل ؛ بالإضافة إلى معرفة تأثير الجنس والمستوى التعليمي والتخصص العلمي وأخيرا انعكاس المستوى التعليمي للوالدين على مستوى قلق أبنائهم نحو المستقبل لتكوين دلالات وصورة متكاملة عن هذا الاضطراب، وتكونت العينة من ٥٣٣ طالبا وطالبة واختيرت العينة من طلاب الجامعة في مصر وسلطنة عمان وبلغ متوسط أعمارهم ٢٠.٢٤ سنة بانحراف معياري قدره ١.٥٩٦. وأظهرت النتائج أن للبيئة النفسية والاجتماعية تأثيراتها على مستوى قلق المستقبل ، ووجود تأثير دال للتفاعل بين الجنس والتخصص العلمي على قلق المستقبل وعند تناول الفروق بين الجنسين في العينة المصرية كانت هناك فروقا دالة بين الذكور والإناث لصالح الذكور في قلق المستقبل ، ولم توجد فروق بين التخصصات العلمية والأدبية في قلق المستقبل .

دراسة سميرة شند ومحمد الأنور (٢٠٠٦) هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وبين الضغوط النفسية لدى شرائح مهنية مختلفة ، وتحديد ماهية الفروق في الشعور بقلق المستقبل والضغوط النفسية في ضوء متغيرات النوع (ذكور - إناث) ، طبيعة العمل (دائم - مؤقت) ، ومجال العمل (التعليم - الحكومة - القطاع العام - القطاع الخاص) ، وتكونت العينة من ٤٠٠ عامل وعاملة تتراوح أعمارهم بين ٣٩ - ٤٥ سنة ، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الذكور والإناث من العاملين في قلق المستقبل كأبعاد فرعية وكدرجة كلية .

دراسة إبراهيم إسماعيل (٢٠٠٦) هدفت إلى التعرف على فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني وتكونت العينة من ٢٤ طالبا وأظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلاب .

دراسة محمد أنور (٢٠٠٦) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح وحب الاستطلاع والمستوى الاجتماعي والاقتصادي وفق متغير الجنس والتخصص والوصول إلى معادلة انحدارية لكل من الجنسين ، وتكونت العينة من ٣٥٠ طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية ، وأظهرت النتائج أنه توجد فرق دالة إحصائيا في قلق المستقبل باختلاف الجنس والتخصص ، أنه توجد علاقة انحدارية بين قلق المستقبل كمتغير تابع وكل من مستوى الطموح وحب الاستطلاع والمستوى الاجتماعي والاقتصادي كمتغيرات مستقلة وفق متغيري الجنس والتخصص .

دراسة محمود مندوه (٢٠٠٦) هدفت إلى معرفة الفرق بين طلاب الجامعة وفقاً لمتغيرات النوع والتخصص الدراسي والفرقة الدراسية في قلق المستقبل، وتكونت العينة من ٦٠٠ طالبا وطالبة من طلاب جامعة المنصورة ، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين ذكور وإناث وطلاب التخصصات العلمية والأدبية والفرق الدراسية من الفرقة الأولى إلى الفرقة الرابعة في قلق المستقبل المهني لصالح الذكور وطلاب التخصصات الأدبية وطلاب الفرقة الرابعة ، كما

وجد تأثير دال للتفاعل بين (الجنس – التخصص الدراسي) في تباين درجات قلق المستقبل بأبعاده المختلفه.

دراسة سناء مسعود (٢٠٠٦) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية. ودراسة الفروق بين المراهقين والمراهقات فيما يتعلق بقلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية ودراسة الفروق بين مجموعات البحث في متغيرات (قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية). ودراسة تأثير التفاعل بين نوعية التعليم والجنس (ذكر- أنثى) على متغيرات (قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية) وتكونت عينة الدراسة من (٦٩٩) طالب من المدارس الثانوية، وأظهرت النتائج وجود معامل ارتباط موجب ودال إحصائياً بين قلق المستقبل والمتغيرات الأخرى وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات كل من المراهقين والمراهقات على متغير قلق المستقبل لصالح المراهقات ويتأثر قلق المستقبل بنوع التعليم لدى عينة الدراسة ويوجد تأثير للتفاعل بين الجنس (ذكور- إناث) ونوع التعليم على قلق المستقبل .

دراسة فضيلة عرفات (٢٠٠٧) هدفت إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية بشكل عام، كما هدفت إلى التعرف على العلاقة بين متغير قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية ومتغيري الجنس (طلاب – طالبات) والتخصص الدراسي (علمي – إنساني) ، وتكونت العينة من ٥٧٨ طالبا وطالبة وأظهرت النتائج أن مستوى قلق المستقبل مرتفع لدى العينة، ووجود علاقة ارتباطية دالة بين متغير قلق المستقبل ومتغير الجنس، ووجود علاقة ارتباطية غير دالة بين متغير قلق المستقبل ومتغير التخصص الدراسي.

دراسة مصطفى عبدالمحسن (٢٠٠٧) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الوعي الديني وقلق المستقبل المهني ومعرفة الاضطرابات الاكلينكية والشخصية والمشكلات النفسية والاجتماعية لذوي قلق المستقبل المهني ، ومعرفة مدى اختلاف مستوى قلقي المستقبل المهني باختلاف الجنس (ذكور، إناث) والمستوى الدراسي (الفرقة الأولى . الفرقة الرابعة) والتخصص (الشعب العلمية . الشعب الأدبية) ، ومعرفة مدى فاعلية برنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية ، وتكونت العينة من ٢٨ طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية الفرقة الأولى والرابعة بشعبتيها العلمية والأدبية وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي الديني وقلق المستقبل المهني تختلف باختلاف نوعي الوعي الديني (الجوهري . الظاهري) والمستوى الدراسي (الفرقة الأولى . الفرقة الرابعة) والتخصص العلمي (الشعب العلمية . الشعب الأدبية) ، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس قلق المستقبل المهني لدي طلاب كلية التربية الذكور والإناث لصالح الإناث ، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية الشعبية والعلمية والأدبية لصالح الشعب العلمية ، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية الفرقة الأولى والرابعة لصالح الفرقة الأولى.

دراسة فوزية محمود (٢٠٠٨) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والاتجاه نحو تخصص رياض الأطفال لدى كل من طالبات ومعلمات رياض الأطفال، وتكونت العينة من ١١٤ طالبة ومعلمة موزعة على النحو التالي ٥٠ طالبة بالفردقة الأولى رياض الأطفال . بكلية التربية جامعة طنطا و٦٤ معلمة رياض الأطفال بالتربية والتعليم ، أظهرت النتائج وجود فروق بين مجموعات العينة على مقياس قلق المستقبل ، كما وجد علاقة ارتباطية دالة سالبة بين قلق المستقبل والاتجاه نحو التخصص .

دراسة غالب محمد (٢٠٠٩) هدفت إلى بحث العلاقة بين قلق المستقبل وكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف والتحقق من مدى إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء كل من فاعلية الذات ومستوى الطموح ، وتكونت العينة من ٧٢٠ طالبا من جامعة الطائف، وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في كل من فاعلية الذات ومستوى الطموح ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب على مقياس قلق المستقبل ويمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء فاعلية الذات ومستوى الطموح .

دراسة ذكرى يوسف (٢٠١٠) هدفت إلى التعرف إلى قلق المستقبل لدى طلبة كليات الطب في جامعة الموصل ، كذلك التعرف إلى ما إذا كان متغير الجنس ونوع التخصص له علاقة بقلق المستقبل ، وتكونت العينة من ١٨٠ طالبا وطالبة من المرحلة الرابعة في كليات الطب (طب أسنان - طب بيطري) وأظهرت النتائج أن هناك فرقا بين الطلبة على متغير قلق المستقبل وفق متغير التخصص لصالح طلبة كلية الطب البيطري ، ولا توجد فروق دالة احصائيا على متغير قلق المستقبل وفق متغير الجنس (ذكور ، إناث) .

• **ثالثاً : دراسات أجريت في مجال العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل :**
دراسة سلوى عبد الباقي (١٩٩٨) : التي اهتمت بالتعرف على مصادر القلق والتوتر بين طلاب جامعة حلوان (دراسة حالة) ، تكونت العينة من ٥٩٢ طالب وطالبة من كليات وتخصصات متنوعة ، وأسفرت النتائج عن أن الشعور بالدونية ونقص الثقة بالنفس (أحد أبعاد جودة الحياة المنخفضة) يميزان قلق الماضي وقلق المستقبل ، وأن قلق المستقبل تميز بعوامل نوعية وهي اليأس وسوء الحظ والتشاؤم (بعض أبعاد جودة الحياة المنخفضة) ، كما أسفرت عن أن المشكلات المرتبطة بالمستقبل تحتل الأهمية الأولى (الحصول على عمل ، التشاؤم تجاه المستقبل ، توقع سوء الحظ) .

وقدمت ناهد سعود (٢٠٠٥) دراسة تهدف إلى التعرف على مدى انتشار قلق المستقبل وتحديد أكثر مجالاته انتشارا ، كما تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار السمات التفاؤلية والتشاؤمية لدى الطلبة والطالبات (بعض أبعاد جودة الحياة) وعلاقتها بقلق المستقبل ، والمقارنة بين الذكور والإناث في قلق المستقبل . اشتملت العينة على مجموعة من طلاب وطالبات جامعة دمشق مكونة من (٢٢٨٤) من مختلف الكليات العملية والنظرية ومن كافة المستويات (الصفوف) . وأسفرت النتائج عن ارتفاع نسبة القلقين والمتشاؤمين وقلق المستقبل

من الإناث مقارنة مع الذكور وارتفاع نسبة القلقين من المستقبل في كليات العلوم الإنسانية مقارنة مع الكليات العملية وارتباط قلق المستقبل بالتفاوت والتشاؤم وقلق الحالة والسمة والأمل (أبعاد جودة الحياة).

دراسة Van-De-Ven, et al (٢٠٠٩) لتحديد أى من استراتيجيات المواجهة Coping Strategies ترتبط بجودة الحياة لدى المراهقين المصابين بالربو الشعبي، اشتملت عينة الدراسة على (٥٥٣) من المراهقين المصابين بالربو الشعبي وأسفرت النتائج عن أن الحالة الصحية وشدة الأعراض تؤثر سلباً على جودة الحياة العام والإيجابي سواء بشكل مباشر أو غير مباشر من خلال التعامل وأن أسلوب التعامل المرتبط بالقلق من الربو يضعف جودة الحياة عامة.

دراسة ذكرى الطائي (٢٠١٠) التى أجريت على عينة من طالبات كلية الطب بجامعة الموصل، وما أسفرت عنه الدراسة من ارتفاع قلق المستقبل لديهن مقارنة بعينات أخرى.

• تعقيب على الدراسات السابقة :

« توضح دراسات المحور الأول أن الدراسات التى توصلت إليها فريق البحث تهتم بفئات مرضية (دراسة صلاح عراقى وآخر، ٢٠٠٥) وذوى الاحتياجات الخاصة (دراسة أميرة بخش، ٢٠٠٦) بينما كان هناك إغفال شديد فى الاهتمام بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة، ولم يجد فريق البحث سوى دراسة زينب شقير ٢٠١٠ التى اهتمت بجودة الحياة لدى طلاب الدراسات العليا، بينما باقى الدراسات اهتمت ببعض أبعاد و معايير جودة الحياة.

« جاءت دراسات المحور الثانى بتنوع فى دراسة قلق المستقبل على الصعيدين العربى والأجنبى والتى تناولت عينات متنوعة: طلاب الجامعة مثل دراسات (سلوى عبد الباقي ١٩٩٣، ٢٠٠١، Zenal, M. 2002، Jolont، 2002)، وجاءت دراسة محمود شمال ١٩٩٩، تهتم بدراسة قلق المستقبل لدى خريجي الجامعات وجميعها أسفرت عن ارتفاع قلق المستقبل لدى العينات المتنوعة.

« اغفلت الدراسات السابقة العلاقة بين مستوى جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلاب مرحلتى البكالوريوس والدراسات العليا وبصفة خاصة طالبات الجامعات السعودية، وكان هناك القليل من الدراسات التى اهتمت بالعلاقة بين قلق المستقبل وبعض أبعاد جودة الحياة لدى الأسوياء والمهنى. وهذا من دواعى القيام بالدراسة الحالية وذلك لما لتهذين المتغيرين من أهمية فى حياة الفرد.

• فروض البحث :

وتتمثل فروض الدراسة فى الآتى:

« توجد علاقة ارتباطية بين متغيرات الدراسة وبين بعضها البعض، وينبثق منها ما يلى :

✓ توجد علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين معايير جودة الحياة الثلاثة وبين بعضها البعض، وكذلك بينها وبين الدرجة الكلية لجودة الحياة لدى طالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوى (عينة كلية) بكلية التربية. جامعة الطائف.

✓ توجد علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين جودة الحياة (ومعاييرها الثلاثة) وبين قلق المستقبل لدى طالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوى (عينة كلية) بكلية التربية. جامعة الطائف.

- « لا يوجد تأثير دال للمستوى الدراسي (التربية الخاصة – دبلوم تربوي) على جودة الحياة لدى عينة الدراسة.
- « لا يوجد تأثير دال للمستوى الدراسي (التربية الخاصة – الدبلوم التربوي) على قلق المستقبل لدى عينة الدراسة.
- « يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من جودة الحياة لدى عينة الدراسة.

• إجراءات البحث :

• أولاً: منهج البحث :

هو المنهج الوصفي المقارن الذي يستخدم لدراسة العلاقة الارتباطية بين متغيري الدراسة ، وتأثير التخصص على المتغيرين ، والتنبؤ بقلق المستقبل من جودة الحياة.

• ثانياً : عينة البحث :

انقسمت عينة الدراسة إلى الآتي :

- « عينة الدراسة الاستطلاعية : واشتملت على (٢٠٠) طالبة من طالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوي بكلية التربية – جامعة الطائف (مناصفة). وذلك لتقنين مقياسي البحث.
- « عينة الدراسة الأساسية (الوصفية) : واشتملت على ٣٠٠ طالبة مقسمة على النحو التالي:

- ✓ المجموعة الأولى (١٥٠) طالبة بقسم التربية الخاصة بكلية التربية – جامعة الطائف ، مستويات الخامس والسادس والسابع ، بمتوسط عمر زمني ٢٠٠٨.
- ✓ المجموعة الثانية (١٥٠) طالبة بالدبلوم التربوي ، بمتوسط عمر زمني ٢٢٠٢.
- ✓ وقد راعت عضوات فريق البحث تقارب مجموعتي الدراسة في بعض المتغيرات الديمجرافية : تقارب العمر الزمني ، جميعهن غير متزوجات ، جميعهن تعيش داخل مدينة الطائف ، لم لإحداهن الرسوب خلال فترة الدراسة ، وجميع طالبات الدبلوم التربوي لا تعملن والتحقق من رغبتهن للعمل ومعاناتهن من البطالة وجميعهن يعشن مع أسرهن (أب وأم وأخوة وأخوات) ، ويشغلن الترتيب الأوسط بين الأخوة والأخوات، والأب والأم لا يقل تلعيمنهن عن المتوسط (وتم استبعاد حالات لأمهات غير متعلمات).

• ثالثاً : أدوات البحث :

- مقياس جودة الحياة : (إعداد زينب شقير، ٢٠٠٩ وتقنين فريق البحث الحالي) أعدت هذا المقياس زينب شقير عام ٢٠٠٩ ، ويشمل معايير ثلاث ويحتوي كل معيار على مجموعة من الخصائص والسمات التي تمثل كل معيار على حدة على النحو التالي :

« المعيار الأول :مقياس الصحة health

✓ الصحة البدنية Health Body

✓ الصحة العقلية(المعرفية) Mentality Health

✓ الصحة الانفعالية Emotional Health

« المعيار الثاني : بعض خصائص الشخصية السوية :

✓ الصلابة النفسية psychological hardness

- ✓ الثقة بالنفس Self -Confidence
- ✓ السلوك التوكيدي Assertive – Behavior
- ✓ الرضا عن الحياة Satisfaction with Life
- ✓ السعادة (Well – Being) Happiness
- ✓ التفاؤل Optimism
- ✓ الاستقلال النفسى Self –Indipendant
- ✓ الكفاءة الذاتية Self –Efficacy
- ◀◀ **المعيار الثالث المعيار الخارجى :**
- ✓ الانتماء Affiliation
- ✓ العمل (المهنة) Jop
- ✓ المهارات الاجتماعية Social -Skills
- ✓ المساعدة الاجتماعية Social Support
- ✓ المكانة الاجتماعية Social Position
- ✓ القيم الدينية والخلقية والاجتماعية Religious ,Moral&Social Values

ويتكون المقياس من (١٠٠) فقرة موزعة على المعايير الثلاثة بمكوناتها .

وقد قامت معدة المقياس بتقنيه على عينة مكونة من ٢٣٠ فردا من العاديين ، ٢٨٥ فردا من غير العاديين من الجنسين ، وأجرت صدق المقياس بعدة طرق: صدق التكوين ، وصدق التمييز . كما أجرت ثبات المقياس بطرق : إعادة التطبيق، والتجزئة النصفية ، ومعامل ألفا كرونباخ .

• **تقنين المقياس فى البحث الحالى :**

وقد قامت فريق البحث الحالى بإعادة تقنين المقياس بتطبيقه على عينة مكونة من ٢٠٠ طالبة من طالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوى بكلية التربية – جامعة الطائف (مناصفة) .

• **وتم حساب صدق المقياس بالطرق التالية :**

صدق التكوين بإيجاد علاقة ارتباطية بين المعايير الثلاثة للمقياس وكذلك للدرجة الكلية للمقياس وكانت على النحو التالى : ٠,٥٦ - ٠,٦٦ - ٠,٨٤ - ٠,٦٧ - ٠,٨١ - ٠,٧٥ على التوالي .

وتم حساب ثبات المقياس بطريقتين : طريقة التجزئة النصفية ، وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية وكان معامل الارتباط بين نصفي الاختبار ٠,٨٩ وهو معامل دال عند مستوى دلالة ٠,٠١ ومرتفع ومطمئن . كما تم حساب معامل ألفا وكان ٠,٨٩ - ٠,٨٨ - ٠,٩١ - ٠,٨٣ للمعايير الثلاثة وللدرجة الكلية على التوالي .

• **مقياس قلق المستقبل :** إعداد فريق البحث الحالى

• **مببرات إعداد المقياس :**

توصل فريق البحث إلى إعداد المقياس على النحو التالى : حرص فريق البحث عند تصميم المقياس أن تصفن محددات السلوك الإجرائى والخصائص المميزة التى تعكس الشخصية التى تعاني من قلق المستقبل ، حيث تركز الاهتمام على

الأعراض والمظاهر المميزة لشخصية المصاب بقلق المستقبل. وقد سار بناء المقياس في الخطوات التالية: راجع فريق البحث التراث السيكولوجي لقلق المستقبل والدراسات السابقة وبعض مقاييس قلق المستقبل إلى أن توصلن إلى مجموعة مبررات لإعداد مقياس قلق المستقبل:

- « حداثة المفهوم نسبياً في مجال البحوث النفسية.
- « ندرة المقاييس التي أعدت .
- « معظم المقاييس التي أعدت لقلق المستقبل لفئات من عينات تختلف عن عينة الدراسة الحالية.
- « عدم وجود مقياس مقنن على عينة طالبات الجامعة السعوديات.

• مراحل اعداد المقياس :

تم الإطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت القلق بوجه عام وقلق المستقبل بوجه خاص ، والأدوات التي استخدمت في قياسه وتوصلت فريق البحث إلى ثلاثة مظاهر أساسية لقلق المستقبل يبني عليها المقياس هي :

- « المظاهر الانفعالية المرتبطة بقلق الصحة وقلق الموت: والتي تمثل المشاعر غير السارة والأضطرابات الانفعالية المرتبطة بالمستقبل وتوتر عصبى مرتبط بصحة الفرد وتأثره بفكرة الموت.

- « قلق التفكير في المستقبل (القلق الذهني): حيث الانشغال الزائد في التفكير في المستقبل ، وصعوبة التخطيط لمستقبل الفرد ، والتفكير الدائم فيما قد يعترض الفرد من مشكلات وأزمات في الحياة ، وتصور خاطئ وسلبي عن المستقبل ، وتوقع واعتقاد بتعرضه لكوارث وأزمات يصعب مواجهتها .
- « الخوف واليأس من المستقبل : حيث الخوف من مواجهة المستقبل المجهول والخوف من صعوبة حل المشكلات التي قد تواجهه مستقبلاً ، مع اليأس من تحقيق أهدافه ، مما يجعله يعيش في خوف ورعب من المستقبل .
- « تم التوصل إلى ٣٠ عبارة موزعة بالتساوي على الأبعاد الثلاثة للمقياس .
- « وتضمنت تعليمات المقياس المستخدمة أن يضع الفرد علامة (√) لكل عبارة حسب نوع الإستجابة .. (معترض بشدة) .. (أحياناً) .. (موافق بشدة) .
- وتقدر الإستجابة على النحو التالي : .. (٢) .. (١) .. (صفر) (للعبارات من ١ - ١٢) ، صفر .. ١ .. ٢ (للعبارات من ١٣ - ٣٠) . وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين صفر - ٦٠ درجة وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة قلق المستقبل لدى الفرد .

• الخصائص السيكومترية للاختبار :

صدق المقياس: يعد الصدق إحدى الخصائص المهمة في الحكم على صلاحية المقياس وهو أكثر الصفات التي يجب أن يتصف بها المقياس ويعني الصدق جودة المقياس بوصفه أداة لقياس ما وضع لقياسه والسمة المراد قياسها .

وتم إجراء الصدق للمقياس بإحدى الطرق وهي:

الصدق الظاهري للمقياس: حيث تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة الجامعة بقسم علم النفس بكلية التربية بجامعة الطائف وقد كان العدد الكلي للمحكمين (١٠) محكماً من أجل الكشف عن مدى صدق فقرات الأداة وملاءمتها لما وضعت لقياسه من حيث: مدى ملاءمة العبارة لموضوع المقياس. ومدى مناسبة العبارة للسمة التي تقيسها . وسلامة ووضوح الصياغة اللغوية للفقرات .

وفى ضوء آراء المحكمين وملاحظاتهم التي أبدوها أجريت بعض التعديلات حيث تم حذف (٤) عبارات وإضافة أربعة آخرين بنسبة اتفاق على الحذف والإضافة ٨٠٪ أو أكثر من المحكمين بسبب عدم توافقها لأنها تحمل معاني مكررة بصيغ مختلفة.

التماسك الداخلى: تم تطبيق المقياس على (٢٠٠) طالبة من طالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوى بكلية التربية - جامعة الطائف (مناصفة) ، ثم تم حساب معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس والجدول التالى يوضح ذلك.

جدول رقم (١): جدول معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل

رقم البند	درجة الارتباط	رقم البند	درجة الارتباط	رقم البند	درجة الارتباط
١	٠.٤١	١١	٠.٤٢	٢١	٠.٥٠
٢	٠.٤٢	١٢	٠.٤٤	٢٢	٠.٤٤
٣	٠.٣٩	١٣	٠.٦٦	٢٣	٠.٤٨
٤	٠.٤٤	١٤	٠.٤٤	٢٤	٠.٤٦
٥	٠.٥٧	١٥	٠.٣٩	٢٥	٠.٥٥
٦	٠.٤٦	١٦	٠.٤٨	٢٦	٠.٤٥
٧	٠.٥٥	١٧	٠.٥٥	٢٧	٠.٦٠
٨	٠.٥٦	١٨	٠.٥١	٢٨	٠.٥٢
٩	٠.٤٩	١٩	٠.٥٠	٢٩	٠.٤٩
١٠	٠.٥٠	٢٠	٠.٤٨	٣٠	٠.٥٩

من الجدول السابق يتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١ كما تم حساب معاملات الارتباط بين مظاهر المقياس والدرجة الكلية له ويوضحها الجدول التالى.

جدول رقم (٢): جدول معاملات الارتباط بين المظاهر وبعضها والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل

المحور	الإنفعالية	قلق التفكيرى المستقبل	الخوف واليباس من المستقبل	الدرجة الكلية
الإنفعالية	-	٠.٧٦	٠.٧٧	٠.٧٠
قلق التفكيرى المستقبل		-	٠.٧١	٠.٧٨
اليباس من المستقبل			-	٠.٧٧
قلق المشكلات الحياتية المستقبلية				٠.٧٣
الدرجة الكلية				-

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين المظاهر وبعضها البعض وبين المحاور والدرجة الكلية جميعها موجبة ودالة عند مستوى ٠.٠١ مما يؤكد صدق المقياس لما وضع له .

ثبات المقياس : تم حساب ثبات المقياس بالطرق الآتية:

« طريقة إعادة التطبيق: حيث تم إجراء ثبات المقياس بتطبيقه على عينه التقنين مرتين ، بفاصل زمنى ١٥ يوماً، وقد بلغ معامل الارتباط بين درجات الطالبات في التطبيقين (٠.٨٩، ٠.٨٣، ٠.٨٩، ٠.٨٨) على التوالى وهو معامل دال عند مستوى ٠.٠١.

« معامل ألفا كرونباخ: تم حساب معامل ألفا على عينة طالبات الجامعة حيث بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل ٠,٩٤٢ مما يؤكد ثبات المقياس بدرجة مرضية.

• رابعا : خطوات إجراء البحث :

بعد أن اطمأنت الباحثات على أداتى البحث والتأكد من صلاحيتهما للتطبيق وتمكنها من تحقيق الأهداف وإيجاد الخصائص السيكومترية لهما من صدق وثبات ، تم التطبيق لتلك الأداة على عينة البحث (العينة الأساسية) . ثم استخدمت الباحثات الأسلوب الإحصائى الملائم لمعالجة فروض البحث ، ثم أجرى عرضا لنتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها فى ضوء الإطار النظرى والدراسات السابقة، وبعد الانتهاء من ذلك وفى ضوء ما توصلت إليه النتائج تم التوصل إلى مجموعة من التوصيات الهامة والبحوث المقترحة التى تفيد العاملين والدارسين فى مجال الصحة النفسية ومجال التربية الخاصة.

• نتائج البحث ومناقشته :

فيما يلي عرضا لنتائج فروض البحث ومناقشة جداول النتائج لكل فرض على حدة ويعقبها تفسيراً للنتائج. وقبل عرض نتائج الفروض ، فيما يلي عرضا للإحصاء الوصفي لمجموعتى البحث (التربية الخاصة – الدبلوم التربوى)، ويوضحا جدول (٣)

جدول (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لطالبات التربية الخاصة (ن=١٥٠) وطالبات الدبلوم التربوى (ن=١٥٠)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	المتغير
٥,٠٨٩	٣٣,٩٠٧	تربية خاصة	معياري١ (جودة)
٥,٠٨١	٣٢,٨٣٣	دبلوم تربوى	
٥,٢١٢	٣٢,٧٠٧	تربية خاصة	معياري٢ (جودة)
٥,٢٢٨	٣١,٤٢٠٠	دبلوم تربوى	
١٠,٦٤٧	٧٧,٣٠٠	تربية خاصة	معياري٣ (جودة)
١١,٢٩٦	٧٦,٥٥٣	دبلوم تربوى	
١٢,٩٦٣	١٤٣,٩١٣	تربية خاصة	الدرجة الكلية
١٢,٩٣٩	١٤٠,٨٠٧	دبلوم تربوى	
٧,٠٩٣	٣٩,٠١٣	تربية خاصة	قلق المستقبل
٧,٢٤٤	٤٢,٨٨٠	دبلوم تربوى	

• نتائج الفرض الأول ومناقشتها :

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون ويوضحها جدول (٤)

جدول (٤) معامل ارتباط بيرسون بين جودة الحياة (وأبعادها) وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة الكلية (ن=٣٠٠)

المتغيرات	معياري١ (جودة)	معياري٢ (جودة)	معياري٣ (جودة)	الدرجة الكلية	قلق مستقبل
معياري١ (جودة)	-	٠,٧٧	٠,٦٩	٠,٧٣	٠,٦٧ -
معياري٢ (جودة)		-	٠,٧٢	٠,٦٦	٠,٧٠ -
معياري٣ (جودة)			-	٠,٥٧	٠,٥٩ -
الدرجة الكلية				-	٠,٥٦ -
قلق مستقبل					-

تشير نتائج الجدول (٤) إلى ما يلي :
 ◀ توجد علاقة إرتباطية دالة وموجبة بين معايير جودة الحياة الثلاثة وبين بعضها البعض ، وكذلك بين المعايير الثلاثة وبين الدرجة الكلية لجودة الحياة، وجميعها دالة عند مسوى دلالة (٠,٠١) .
 ◀ توجد علاقة إرتباطية دالة وسالبة بين معايير جودة الحياة الثلاثة وبين قلق المستقبل وكذلك بين الدرجة الكلية لجودة الحياة وبين قلق المستقبل، وجميعها دالة عند مسوى دلالة (٠,٠١) .

• نتائج الفرض الثاني:

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الأحادي (٢×١) ويوضحه جدول (٥)

جدول (٥) نتائج نتائج تحليل التباين الأحادي لمتغير جودة الحياة بين طالبات التربية الخاصة وطالبات السبلم التربوي

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح.	متوسط المربعات	ف	الدلالة
معيان الصحة	بين المجموعات	٨٦,٤٠٣	١	٨٦,٤٠٣	٣,١٣٨	دالة .٠,٠١
	داخل المجموعات	٨٢٠,٥٢٧	٢٩٨	٢٧,٥٣٥		
	المجموع الكلي	٨٢٩١,٩٣٠	٢٩٩			
معيان الشخصية السوية	بين المجموعات	١٢٤,١٦٣	١	١٢٤,١٦٣	٤,٥٥٧	دالة .٠,٠١
	داخل المجموعات	٨١١٩,٦٣٣	٢٩٨	٢٧,٢٤٧		
	المجموع الكلي	٨٢٤٣,٧٩٧	٢٩٩			
المعيان الخاجي	بين المجموعات	٤١,٨١٣	١	٤١,٨١٣	٠,٣٤٧	غ.د. .٠,٥٥٦
	داخل المجموعات	٣٥٩٠,٥٧٣	٢٩٨	١٢٠,٤٧٨		
	المجموع الكلي	٣٥٩٤٤,٣٨٧	٢٩٩			
الدرجة الكلية لجودة الحياة	بين المجموعات	٧٢٣,٨٥٣	١	٧٢٣,٨٥٣	٤,٣١٥	دالة .٠,٠١
	داخل المجموعات	٤٩٩٨٥,٢٦٧	٢٨٩	١٦٧,٧٣٦		
	المجموع الكلي	٥٠٧٠٩,١٢٠	٢٩٩			

تشير نتائج الجدول السابق إلى ما يلي:

◀ وجود تأثير دال للمستوى الدراسي (التربية الخاصة – دبلوم تربوي) على جودة الحياة الصحية ، حيث كانت قيمة ف (٣,١٣٨) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)، وبالجوع إلى المتوسطات الحسابية للمجموعتين (جدول ٣) نجد أنها دالة لصالح مجموعة طالبات التربية الخاصة.

◀ وجود تأثير دال للمستوى الدراسي (التربية الخاصة – دبلوم تربوي) على جودة حياة الشخصية السوية ، حيث كانت قيمة ف (٤,٥٥٧) وهي دالة عند

مستوى (٠،٠١)، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية للمجموعتين (جدول ٣) نجد أنها دالة لصالح مجموعة طالبات التربية الخاصة.

عدم وجود تأثير دال للمستوى الدراسي (التربية الخاصة – دبلوم تربوي) على جودة حياة المعيار الخارجى ، حيث كانت قيمة ف (٠،٣٤٧) وهى غير دالة إحصائياً .

وجود تأثير دال للمستوى الدراسي (التربية الخاصة – دبلوم تربوي) على جودة الحياة الصحية ، حيث كانت قيمة ف (٤،٣١٥) وهى دالة عند مستوى (٠،٠١) ، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية للمجموعتين (جدول ٣) نجد أنها دالة لصالح مجموعة طالبات التربية الخاصة .

وبذلك لم يتحقق الفرض الأول من فروض الدراسة (سوى الفرض الجزئى المتعلق بجودة الحياة الخارجية) .

• نتائج الفرض الثالث :

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الأحادى (٢×١) ويوضحه جدول (٦)

جدول (٦) نتائج نتائج تحليل التباين الأحادى لتغير قلق المستقبل بين طالبات التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوى

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ج.	متوسط المربعات	ف	الدلالة
قلق المستقبل	- بين المجموعات - داخل المجموعات - المجموع الكلى	١١٢١،٣٣٣ ١٥٣١٣،٨١٣ ١٦٤٣٥،١٤٧	١ ٢٩٨ ٢٩٩	١١٢١،٣٣٣ ٥١،٣٨٩	٢١،٨٢١	٠،٠٠٠١ دالة

تشير نتائج الجدول السابق إلى وجود تأثير دال للمستوى الدراسي (التربية الخاصة – دبلوم تربوي) على قلق المستقبل ، حيث كانت قيمة ف (٢١،٨٢١) وهى دالة عند مستوى (٠،٠٠٠١) ، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية للمجموعتين (جدول ٣) نجد أنها دالة فى اتجاه مجموعة طالبات الدبلوم التربوى .

وبذلك لم يتحقق الفرض الثانى من فروض الدراسة .

• نتائج الفرض الرابع :

وللتحقق من صحة هذا الفروض ، تم تطبيق تحليل الانحدار، ويوضح ذلك جدول (٧) .

جدول (٧) قيم تحليل التباين للانحدار

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ج.	متوسط المربعات	ف	الدلالة
الانحدار المتبقى الكلى	الانحدار المتبقى الكلى	٤٢،٣٦٨ ١٦٣٩٢،٧٧٩ ١٦٤٣٥،١٤٧	١ ٢٩٨ ٢٩٩	٤٢،٣٦٨ ٥٥،٠٠٩	٠،٧٧٠	٠،٣٨١

يبين الجدول السابق قيم تحليل التباين للانحدار ويوضح عدم وجود تأثير دال إحصائياً لتغير جودة الحياة على قلق المستقبل . ويبين جدول (٨) قيم تحليل الانحدار على قلق المستقبل .

جدول (٨) قيم تحليل الانحدار لمتغير التسامح على الأمن النفسي

الدلالة	قيم ت	قيمة بيتا	الخطأ المعياري	معامل الانحدار	مصدر الانحدار
٠,٠٠٠١	٧,٨٢٣		٤,٧٠٨	٣٦,٨٣٢	الثابت
٠,٣٨١	٠,٨٧٨	٠,٠٥١	٠,٠٣٣	٢,٨٩١	قلق المستقبل

يوضح الجدول السابق أن معادلة الانحدار لمتغير جودة الحياة على قلق المستقبل $٢,٨٩١ + ٣٦,٨٣٢$ وكانت قيمة ت $٠,٨٧٨$ بدرجة احتمال $٠,٣٨١$ وعليه فإن قيمة معامل الانحدار وأخطاؤه المعيارية تدل على أن متغير جودة الحياة لا ينبئ بقلق المستقبل . وبذلك يتم رفض الفرض الرابع من فروض الدراسة.

• تحليل النتائج ومناقشتها :

أسفرت نتائج جدول (٤) عن وجود علاقة إرتباطية دالة وموجبة بين معايير جودة الحياة الثلاثة وبين بعضها البعض ، وكذلك بين المعايير الثلاثة وبين الدرجة الكلية لجودة الحياة، وجميعها دالة عند مسوى دلالة (٠,٠١)، ووجود علاقة إرتباطية دالة وسالبة بين معايير جودة الحياة الثلاثة وبين قلق المستقبل وكذلك بين الدرجة الكلية لجودة الحياة وبين قلق المستقبل، وجميعها دالة عند مسوى دلالة (٠,٠١) . وقد اشتركت معظم الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية فى أنها إجريت على طلبة الجامعات ، وتؤيد النتائج الحالية نتائج دراسة عبد الحميد سعيد وآخرون (٢٠٠٦) التى أسفرت عن وجود علاقة سلبية لجودة الحياة مع متغيرات سلبية أخرى فى الشخصية لدى طالبات الجامعة (مثل الضغوط النفسية). كما تؤيدها نتائج دراسة Murphy & Murphy (2006) التى أوضحت وجود علاقة إيجابية بين فعالية الذات وتقدير الذات (أحد مكونات معيار الشخصية السوية) والدرجة الكلية لجودة الحياة ، وأيضا دراسة محمد غالب (٢٠٠٩) التى أسفرت نتائجها عن وجود علاقة إرتباطية بين درجات طلاب جامعة الطائف (علوم وأداب) فى قلق المستقبل ودرجاتهم فى كل من فعالية الذات ومستوى الطموح (أحد مكونات معيار جودة الشخصية السوية).

أسفرت نتائج جدول (٥) ، (٦) وجود تأثير دال للمستوى الدراسى (التربية الخاصة - دبلوم تربوى) على كل من : جودة الحياة الصحية ، وجودة الشخصية السوية ، والدرجة الكلية لجودة الحياة لصالح مجموعة طالبات التربية الخاصة وعن عدم وجود تأثير دال للمستوى الدراسى (التربية الخاصة - الدبلوم التربوى) على جودة المعيار الخارجى ، كما تشير النتائج إلى وجود تأثير دال للمستوى الدراسى (التربية الخاصة - دبلوم تربوى) على قلق المستقبل فى اتجاه مجموعة طالبات الدبلوم التربوى .

من الملاحظ فى الدراسات السابقة التى توصلت إليها عضوات فريق البحث أنه لا توجد دراسة تناظر البحث الحالي سواء فى مجموعتى البحث مجتمعة أو فى متغيرى البحث مجتمعة أيضا، مما حدا بفريق البحث إلى الصياغة الصفرية للفروض ، ويمكن تفسير نتائج فرضى البحث الثانى والثالث فى ضوء الوضع الاجتماعى للطالبة السعودية ، وتقترب النتائج الحالية من الواقعية خاصة عدم وجود فروق دالة بين المجموعتين فى متغير المعيار الخارجى ، وقد يرجع ذلك لمسيرة الحياة الاجتماعية المتقاربة فى المجتمع السعودى والتى

تحقق مكونات المعيار الخارجي والاجتماعي لجودة الحياة ، حيث الانتماء والحفاظ على تماسك المجتمع السعودي ، وسعى المملكة والأسرة السعودية إلى تدعيم الروابط الاجتماعية بين أفرادها وارتباط الفتاة السعودية بزميلاتها بالإضافة إلى شعورها بالانتماء والولاء لمجتمعها ، وقد لاحظت ذلك فريق البحث في تحمس طالبات الجامعة ودورها الفعال في الارتفاع بشأن وطنها وتمجيده من خلال الاحتفالات باليوم الوطني واحتفالات الجنادرية .. وغيرها بصورة مشرفة تحيي فيها الطالبات تراث وطنها وتجاهد الطالبات في إبراز ذلك بوضوح في مثل هذه المناسبات الوطنية . كما يتمثل هذا المعيار في قدرة الطالبة على التفاعل الاجتماعي داخل مجتمع الجامعة مع زميلاتها والمشاركة في الأنشطة اللامنهجية ، بجانب شعورها بالمسئولية الاجتماعية وامثالها لقيم وتقاليدها ، وشعورها بالدور الإيجابي والفعال في تنمية مجتمعها مع التزامها بجموعة من المبادئ والقيم والمثل العليا الدينية والخلقية والاجتماعية التي يؤمن بها أفراد مجتمعها السعودي .

أما باقي معايير جودة الحياة وكذلك الدرجة الكلية لجودة الحياة فجاءت لتسفر عن تمتع طالبات التربية الخاصة بمعدل أكبر (بفرق دال) في جودة الحياة ومعياريها : الصحة والشخصية السوية مقارنة بطالبات العلوم التربوي . وبالرجوع إلى الحياة التي تعيشها الفتاة السعودية نجد أن الطالبة الجامعية (طالبة التربية الخاصة) تتمتع بتميز في مجتمعها ، لأن تخصصها ملموس وفي حاجة إليه داخل الوطن ، وأنه من الممكن بعد تخرجها أن تجد عدة مجالات وجهات تسمح لها بالعمل فيها .

أما طالبة الدبلوم التربوي (وهي خريجة جامعية من كليات أخرى غير كلية التربية) فهي تجد صعوبة في إيجاد فرص عمل ، مما قد يساهم في تزايد البطالة ، علاوة على شعورها أنها أصبحت عبء زائد على أسرتها ، مع تأخرها في الزواج (عينة البحث الحالي) ، بجانب ما تلاقيه من صعوبات في مواصلة الدراسة المسائية وما تعانيه من مشكلات بسبب الذهاب للجامعة في وقت متأخر من النهار (وهذا ما عبرت عنه العديد من الطالبات أثناء قيام فريق البحث بتطبيق مقاييس الدراسة) .

وفي مقابل انخفاض جودة الحياة لدى طالبات الدبلوم التربوي فقد تزايد قلق المستقبل لديهن مقارنة بطالبات التربية الخاصة (بفرق دال إحصائياً) وربما يرجع ذلك لعوامل متعددة منها البطالة التي تهدد مستقبلها وتأخرها في الزواج مقارنة ببعض زميلاتها اللاتي تزوجن وهن غير جريجات ، وربما يرجع ذلك (كما ذكرت البعض منهن) لتعدد حالات الطلاق في بعض الأسر وبين زميلاتهن مما يزيد من قلقها على المستقبل ، بجانب التزامها وتمسكها بالعادات الاجتماعية التي تمنعها من الخروج وزيارة زميلاتها وصعوبة ممارسة حياتها الاجتماعية كما تريد هي لا كما تريد أسرتها وظروف المجتمع السعودي .

وقد اتفقت النتائج الحالية مع نتائج دراسة محمود شمال (١٩٩١) التي سجلت وجود درجة عالية في قلق المستقبل لدى خريجات الجامعات العراقية

كما أكدت دراسة سلوى عبد البقى (١٩٩٣) التي أجريت على عينات (دبلوم . جامعة . دراسات عليا) مصريين وسعوديين ، وما أسفرت عنه من تعرضها لقلق المستقبل بأبعاده : التشاؤم من المستقبل ، والاكتئاب ، واليأس ، ودراسة زواليسكي (١٩٩٤) التي أظهرت أن الاتجاه السلبي نحو المستقبل أساس لسوء التكيف ودراسة إبراهيم شوقي (٢٠٠٢) التي أسفرت نتائجها عن مشكلات مرتبطة بالمستقبل الزواجي والأكاديمي لدى طالبات جامعة الإمارات العربية المتحدة ودراسة محمد أنور (٢٠٠٦) التي أوضحت وجود علاقة انحدارية بين قلق المستقبل وكل من مستوى الطوح وحب الاستطلاع (أحد مكونات معيار الشخصية السوية) .

أما عن عدم التنبؤ بقلق المستقبل من جودة الحياة (نتائج الفرض الرابع) فقد جاءت نتائج دراسة هشام عبد الله لتسفر عن التنبؤ بمتغير إيجابي (الشعور بالصحة النفسية) ، بينما دراسة عبد الحميد ربيعة تنبئ بالتحصيل الدراسي من جودة الحياة ، وتعارضت النتائج الحالية مع نتائج دراسة محمد غالب التي أسفرت عن إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من فعالية الذات ومستوى الطموح ، مما يدعو إلى المزيد من البحوث والدراسات من أجل حسم التعارضات في نتائج الدراسات السابقة .

• قائمة المراجع :

- إبراهيم شوقي عبد الحميد (٢٠٠٢) . مشكلات طلبة جامعة الإمارات العربية المتحدة، مشكلات المستقبل الزواجي والاكاديمي ، مجلة العلوم الإنسانية ، الإمارات ، ١٨ (١) ، ٣٩ - ٩٦ .
- إبراهيم محمود بدر (٢٠٠٣) . مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي - دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ٤٠ (١٣) ، ٣٣ - ٨٣ .
- أحمد حسنين أحمد (٢٠٠٠) . قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي برسالة ماجستير ، كلية الآداب . جامعة المنيا .
- أحمد رجب محمد السيد (٢٠٠٨) . فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى أسر الأطفال المعاقين عقليا وأثره على تعديل السلوك اللاتكيفي لدى هؤلاء الأطفال دكتوراه غير منشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
- أحمد عبد الخالق ومحمد بدر الأنصاري (١٩٩٥) . التفاؤل والتشاؤم . دراسة عربية في الشخصية ، مؤتمر الإرشاد النفسي الثاني ، جامعة عين شمس .
- السيد عبد الدايم عبد السلام (١٩٩٦) . منظور زمن المستقبل كمفهوم دافعي معرفي وعلاقته بكل من الجنس ، التخصص ، التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق . دراسات نفسية ، المجلد (٥) ، العدد (٤) ، ص٦٦٦ - ٦٤٣ .
- أمل الشنفرى (٢٠٠٦) : دور وزارة التنمية الاجتماعية في تحسين جودة حياة الأسرة العمانية . وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة . جامعة السلطان قابوس ، ١٧ - ١٩ ديسمبر .
- أميرة بخش (٢٠٠٦) : جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعاقين بصرياً والعاديين بالملكة العربية السعودية ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، ٣٥ (١) .

- بدر محمد الأنصاري (٢٠٠٦): استراتيجيات تحسين جودة الحياة من أجل الوقاية من الاضطرابات النفسية. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة. جامعة السلطان قابوس. ١٧ - ١٩ ديسمبر.
- حمدي الضرماوي (١٩٩٩). جودة الحياة في جوهر الإنسان، المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس، ١٠ - ١٢ نوفمبر.
- ذكرى يوسف الطائي (٢٠١٠). قلق المستقبل لدى طلبة كليات الطب في جامعة الموصل مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، العراق.
- رنا فاضل الجانبي، وزهراء صبيح (٢٠٠٤). قلق المستقبل لدى المرأة العراقية في ظل العراق الجديد، المؤتمر العلمي القطري الرابع والسنوي الثالث عشر لمركز البحوث النفسية جامعة بغداد.
- زينب شقير (٢٠٠٥). مقياس قلق المستقبل، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- زينب شقير (٢٠٠٩). مقياس تشخيص معايير جودة الحياة للعاديين وغير العاديين، ط١ القاهرة، الأنجلو المصرية.
- زينب شقير (٢٠١٠). جودة الحياة واضطرابات النوم لدى الشباب، مؤتمر رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رأثم)، نوفمبر (تحت الطبع).
- سلوى عبد الباقي (١٩٩٣). مسببات القلق خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل مجلة دراسات تربوية، ٨ (٥٨) ١٠٢ - ١٤٥.
- سميرة محمد إبراهيم، ومحمد إبراهيم محمد (٢٠٠٦). قلق المستقبل وعلاقته بالضغط النفسية لدى شرائح مهنية مختلفة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣٥ (٢) ٧٧٢ - ٨٣٠.
- سناء منير مسعود (٢٠٠٦). بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية - جامعة طنطا.
- سناء حسن عماشة (٢٠١١). جودة الحياة لدى مستويات مختلفة من طالبات كلية التصاميم والاقتصاد المنزلي بجامعة الطائف، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
- سيد صبحي (٢٠٠٢). الشباب وأزمة التعبير. سلسلة شبابنا آمالنا، القاهرة، الدار المصرية اللبنانية، ط١.
- صلاح الدين عراقى ورمضان على مظلوم (٢٠٠٥). فعالية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى الطلاب المكتئبين، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، (٣٤)، ج٢.
- عادل الأشول (٢٠٠٥): نوعية الحياة Quality of Life من المنظور الاجتماعي والنفسى والطبي، المؤتمر العلمي الثالث، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- عادل محمد العدل (٢٠١١م). جودة الحياة المدرسية للتلاميذ ذوى صعوبات التعلم وإشباع حاجاتهم غير الأكاديمية. المؤتمر العلمي لقسم الصحة النفسية بكلية التربية: جامعة بنها، الصحة النفسية: نحو حياة أفضل للجميع (العاديين وذوى الاحتياجات الخاصة) ١٧ - ١٨ يوليو: ٩٣ - ١١٠.
- عاشور محمد دياب (٢٠٠١). فعالية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة التربية وعلم النفس، جامعة المنيا، ١١، (١٥)، ٤٣٦ - ٤٦٦.
- عبد الحميد رجيب (٢٠٠٩): التحصيل الأكاديمي وإدراك جودة الحياة النفسية لدى مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي من طلاب كلية التربية بالسويس مجلة كلية التربية - جامعة الاسكندرية، ٩ (١).

- فتحى الزيات(١٩٩٩): البنية العملية للكفاءة الذاتية ومحدداتها ، مؤتمر الارشاد النفسى السادس . جامعة عين شمس
- فضيلة عرفات محمد (٢٠٠٧). قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي، مجلة كلية التربية جامعة الموصل، العراق (١٢)، (٩) .
- فوزية محمود النجاشي (٢٠٠٨). قلق المستقبل وعلاقته بالاتجاه نحو التخصص الدراسي لدى طالبات ومعلمات رياض الأطفال، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا ، ٣٩ (١) ٣٨٠ - ٤٠٤ .
- كمال دسوقي (١٩٨٨). زخيرة علوم النفس. ج١ ، الدار الدولية للنشر والتوزيع ، القاهرة.
- مایسة شكری (٢٠٠٤). السلوك الصحى بين الضردى والالتزام القومى ، مؤتمر قسم علم النفس الاول ، كلية الآداب ، جامعة طنطا .
- محمد الطيب ، و سيد أحمد البهاص (٢٠٠٩م)، الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية.
- محمد أنور إبراهيم (٢٠٠٦). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية (دراسة وصفية - تنبؤية) ، مجلة كلية التربية جامعة الاسكندرية، ٢٣ (٢) ، ١٢٦ - ١٥٤ .
- محمد عبد التواب معوض (١٩٩٦). أثر كل من العلاج المعرفى ، والعلاج النفسى الدينى فى تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة. دكتوراه ، كلية التربية - المنيا .
- محمود شمال حسن (١٩٩٩). قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات ، مجلة المستقبل العربى ، ٢٢ (٢٤٩). بيروت ، مركز دراسات الوحدة العربية ، ٧٠ - ٨٥ .
- محمود محى الدين عشرى (٢٠٠٤). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية بحوث المؤتمر السنوى الحادى عشر -مركز الإرشاد النفسى - جامعة عين شمس ، ١٣٩ - ١٧٨
- محمود مندوه (٢٠٠٦). قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة. الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، القاهرة، ٥٣ (١٦) ، ٢١٩ - ٢٧١ .
- مصطفى حسن (٢٠٠٥م). الإرشاد النفسى وجودة الحياة فى المجتمع المعاصر ، المؤتمر العلمى الثالث . جامعة الزقازيق : كلية التربية.
- مصطفى عبدالمحسن (٢٠٠٧) . فاعلية الإرشاد النفسى فى خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربى بأسويط . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة أسويط .
- ناهد شريف سعود (٢٠٠٥). قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاضل والتساؤل . رسالة دكتوراه غير منشورة . جامعة دمشق . سوريا.
- هشام عبد الله (٢٠٠٨): جودة الحياة لدى عينة من الراشدين فى ضوء بعض المتغيرات الديمجرافية ، مجلة كلية التربية - جامعة الزقازيق ، ١٤ (٤) .
- Crockett, M.A.M. (1995). Increasing efficiency and improvement through helping. Diss. Abs. Int: Section B: The Science & Engineering. 55 (7-8), Jan. 2995.

- Csikszentmihalyi, Mihaly (2006). Flow: The Psychology of Optimal Experience. HarperCollins Publishers direction in diagnosis and interventions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.),
- Haff, F. (2000). Quality of life for persons with Disabilities, J. of American Medical Association, 280 (6).
- Hnter, E. & O'Conner, R. (2003). Hopelessness and future thinking in Para Suicide: The Role of Perfectionism British Journal of Clinical Psychology. 42. 4. 355-365.
- Kahneman, Daniel, Diener, Ed, Schwarz, Norbert (2003). Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology. Russell Sage Foundation Publications.
- Koenig, C. S & Cunningham, W. (2001). Adulthood relocation: Implications for personality, future orientation, and social partner choice. Experimental-Aging-Research , 27 (2). 197-213
- Larson, J., Granzen-Hahlin, A., Bilting, E. & Wredling, R. (2007): The Impact of gender regarding psychological well-being and general life situation among spouses of stroke patients during the first year after the patient's stroke event. J. of Nursing studies. 1-9.
- Martin, M. & Richard, P. (1996). Anxiety disorders: future direction for research and treatment. J. of psychiatry (152).
- McCabe, K.M & Barnett, D. (2000). the relation between familial factors and the future orientation of urban, African American Sixth graders. Journal-of- child-and – family – studies. Vol 9 (4) PP. 491-508
- McMahan, Darrin M. (2006). Happiness: A History. Atlantic Monthly Press.
- Molin, R. (1990). Future anxiety: clinical issues of children in the latter phases of foster care J. of Children & Adolescent Social work, vol. 7, n. 6, p. 501-512.
- Morrow , J . (2000) . The relation ship of anxiety and Future time perspective in Male college students. Journal of anxiety disorders . 12 (3) . 223 – 261
- Murphy, H. & Murphy, E. (2006): Comparing quality of life using the world health organization quality of life measure (WHOQOL-100) in a clinical and non-clinical sample. Exploring the role of self esteem, self-efficacy and social function. J. of Mental Health, vol. 15 (3). 289-300.

- Peterson, C. and Seligman, Martin (2004). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. Oxford University Press.
- Preiss, L. Kathlyn (2004). The effects of exercise on college students experience of anxiety. proquest Dissutations and theses. P. 68..
- Rappaport, H. (1991). Measuring defensiveness against future anxiety: Telepression, Current-psychology: Research and Reviews,. 10(3) . 65-77.
- Rule, S. (2007): Religiosity and quality of life in south Africa, J. of Social Indicators Research, vol. 81 (2). 417-434.
- Schalock N. (2002). Handbook of quality of life for Human service practitioners, American Association of mental Retardation, Washington, D.C.
- Sousa, L. Lyubomirsky, S. (2001). Life Satisfaction. In Encyclopedia of women & Quader: 6 Similarities & Differences & the Important of Society on Gender. J. of Worell (Ed). V. (2), San Diego (A) Academic Press.
- Van-De-Ven, M.O.M.; Engels, R.C.M.E.; Sawyer, S. M.; Otten, R. & Van-Den-Eijnden, R. J. J. M. (2007). The vrole of coping strategies in quality of life of adolescents with asthma. Quality of life research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care and Rehabilitation, vol. 16, No. 4, pp. 625-634.
- Verdugo, M. (2005).: Factual Structure of the quality of life questionnaire, J. of Psychological Assessment, 21 (1).
- WHO (2001). The world health report 2001: Mental health: New understanding, new hope. Geneva, World Health Organization
- Wubbolding , R (1997). The school as a system: quality link ages . J of Reality the Rapy , Vol. 16 (2) PP.76-79.
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concepts measurement and preliminary research. Personal individual difference, vol. 21, n
- Zaleski, Z. & Swieticka (1997): Influence strategies used by Military and civil supervisor: Empirical research. Polish psychology Bulletin, vol. 28, n. 4, p. 325-332.

