SEBHA UNIVERSITY JOURNAL OF HUMAN SCIENCES VOL.21 NO. 4 2022
DOI: 10.51984/JOHS.V20I4.2154

جامعة سبها للعلوم الإنسانية مجلة
Sebha University Journal of Human Sciences

Journal homepage: https://sebhau.edu.ly/journal/index.php/johs

جودة الحياة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة سبها "دراسة ميدانية"

جمعة الفتحي

قسم علم النفس، كلية التربية براك، جامعة سبها، ليبيا

الملخص

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة و قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة سبها ،وتكونت عينة الدراسة من (91) طالبا وطالبة (47) طالبا و(44) طالبة تراوحت اعمارهم ما بين (16-18) عاما ،وتكونت ادوات الدراسة من مقياس جودة الحياة اعداد: صالح فؤاد الشعراوي 2002 ومقياس قلق المستقبل اعداد: زينب شقير 2005 ،كما-* اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن لملائمته لأهداف البحث وطبيعته. وتمت معالجة البيانات احصائيا من خلال البرنامج الاحصائي (**SPSS**)، واسفرت النتائج عن: وجود علاقة سالبة دالة احصائيا بين جودة الحياة وقلق المستقبل أي كلما كان الطالب ليس لديه جودة للحياة ادى ذلك الى معاناته من قلق المستقبل. كما تم اقتراح العديد من الدراسات المستقبلية والتوصيات.

الكلمات المفتاحية:

جودة الحياة
قلق المستقبل
طلاب المرحلة الثانوية

Quality of life and its relationship to future anxiety among secondary school students in Sebha, Libya."A field study"

Jummah Mukhtar Ali Alfathi

Department of Psychology, Faculty of Education, Brak, Sebha University, Libya

ABSTRACT

The current study aimed to reveal the relationship between quality of life and future anxiety among secondary school students in sebha city. The study tools from the quality of life scale prepared by: saleh fouad al-shaarawy 2002 and the future anxiety scale prepared by: zainab shukair 2005, also-* the current study followed the descriptive, correlative approach for its suitability to the objectives and nature of the research. The data was processed statistically through the statistical program (spss), and the results resulted in: there is a negative statistically significant relationship between quality of life and future anxiety, meaning whenever the student does not have a quality of life, this leads to his suffering from future anxiety. Several future studies and recommendations have also been proposed.

Keywords:

Quality of life
Future Anxiety
Secondary School

المقدمة

إن الحياة عبارة عن مراحل نمائية حياتية اجتماعيه ونفسية متتالية تبدأ بمرحلة الولادة وتنتهي بمرحلة الموت، ولكنها من زاوية أخرى مختلفة تماما من شخص لأخر باختلاف نظرته إليها ودرجة تقييمه لجودتها ، فقد يجد شخص ما في العمل والإنتاج مقوما اساسيا لجودة حياته، كالمبدعين في مجال الصناعات والتكنولوجيا الحديثة، بينما يجد اخر جودة حياته في العبادة والتأمل، واخر يرى جودة حياته في جمع المال، وغيرها من الاشياء التي تشبع حاجة الانسان سواء على المستوى النفسي او الروحي اوالعقلي او الجسدي، ومن مختلف النواحي صحية او اقتصادية او اجتماعية .(نغم جمال،2016،2).

وإن مفهوم جودة الحياة مجال من مجالات علم النفس، ولعلم النفس دوره المهم في دراسة السلوك الإنساني وتنميته وتحسينه، والسلوك الإنساني هو الذي يسهم في تحقيق أو عدم تحقيق جودة البيئة المحيطة بالإنسان والخدمات التي تقدم له (رغداءنعيسة،151،2012).

كما إن جودة الحياة مفهوم نسبي متعدد الأبعاد يختلف من شخص لأخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية وفق المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقييم

*Corresponding author:
E-mail addresses: jum.alfathi@sebhau.edu.ly
Article History : Received 30 April 2021 - Received in revised form 19 October 2021 - Accepted 16 November 2021

الحياة ومطالبها، والتي غالبا ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة كالقدرة على التفكير واتخاذ القرارات، والقدرة على التحكم وإدارة الظروف المحيطة، والصحة الجسمية والنفسية، والظروف الاقتصادية والمعتقدات الدينية والقيم الثقافية والحضارية التي يحدد من خلالها الأفراد الأشياء المهمة التي تحقق سعادتهم في الحياة. .(رغداء نعيسة،2012، 146)

والحياة من حولنا مليئة بالمشكلات النفسية والضغوطات النفسية والحروب والأزمات وغيرها، التي تؤثر على حياة الإنسان ولا يوجد فرد تخلو حياته من الاضطرابات، ومن هذه الاضطرابات قلق المستقبل، حيث أن درجة القلق تختلف من فرد لأخر بشأن المستقبل خاصة أنه يعيش في حالة من القلق العام من نفسه ومن العالم الذي يعيش فيه. (كمال دسوقي ، 1988 ،23) ، والتلميذ كغيره من أفراد المجتمع يخوض تجارب يومية تساهم في بلورة شخصيته بشكل أو بأخر ومثلما تفتح له هذه الخبرات أفاقا نحو البناء السليم، يمكن أن تترك أثارها السلبية على حاضره ومستقبله، وهو ما يؤثر على جودة حياته ويفقده معنى الحياة والرضا عنها بعدما كان باحثا عنها ومتوجها إليها.(زقاوة أحمد،2018،39)

فقد أثبتت الدراسات في هذا المجال أن غالبية الطلبة لديهم ترقب وخوف من المستقبل يكون نابعا من عدم تحقيق الطموحات المادية والمعنوية مثل عدم وجود وظيفة أو عدم القدرة على تكوين أسرة، لذلك يعتبر قلق المستقبل نوعا من أنواع القلق الذي يشكل خطرا على صحة الفرد.(كمال دسوقي،1988،23)

وتعتبر المرحلة الثانوية المرحلة الأهم في حياة أي شخص، فهذه المرحلة تشهد غالبا تحديد باقي مراحل حياته، ففيها يضمن الإنسان أن يلتحق بجامعة مرموقة وكلية تساعده في تحقيق أحلامه، او قد يحصل العكس بمعنى أنه تحدد هذه المرحلة ما يمكن وصفه بالمستقبل المشرق أو المظلم .(محمود الدموكي ، 2004 ، 6)

ونظرا لأهمية هذه المرحلة وتأثيرها على الفرد ومستقبله وانطلاقا من أهمية جودة الحياة ودورها الفعال في بناء شخصية الطالب نفسيا واجتماعيا وأكاديميا ومواجهة المشاكل التي تواجهه وتحقيق الذات والسعادة والتفاؤل والطمأنينة لديه و من خلال ما سبق تتضح أهمية البحث الحالي في التعرف على العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين.

مشكلة الدراسة:

يعيش الإنسان في الوقت الحاضر في عالم متغير، وتعقد الحياة التي يعيشها الإنسان لم تجعل الإنسان قادرا على تحقيق هدفه، ولم تعد الأهداف قادرة على أن تجلب الطمأنينة والأمن النفسي لديه، فالقلق من المستقبل وما يحمله من مفاجآت وتغيرات تتخطى قدرة الكائن على التكيف معها وهذا ما يجعل التوتر النفسي شديدا، ومن ثم تكون استجابته متطرقة في محاولة منه للتقوقع بعيدا عن هذه التغيرات الملاحظة. (هبة محمد،1996،321)

و تؤثر الحياة الجيدة على الأفراد وتلعب دورا كبيرا وهاما في تحسين صحتهم النفسية والجسدية وفي رضاهم عن حياتهم بشكل عام، وجودة الحياة هي شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة وفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه.(رشا بغدادي،2017،13)

كما ان انشغال البال بالمستقبل من أهم الأمور التي تؤرق الكثير من الناس في الزمن الحالي وخاصة جيل الشباب؛ وذلك نظرا للكثير من المتغيرات الحياتية والمعيشية والمهنية، التي أصبحت تشغل حيزا كبيرا من تفكير الشباب بدء من اختيار نوع الدراسة في المرحلة الجامعية إلى البحث عن وظيفة في المستقبل.(محمد مساوي، 2018، 280)

بناء علي ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

ما العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة سبها؟

أهداف الدراسة:

1- التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

2- التعرف على معدل انتشار قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية.

3- التعرف على العلاقة الإرتباطية بين جودة الحياة وقلق المستقبل.

4- التعرف على الفروق في جودة الحياة لدى طلبة الثانوية وفق متغير"النوع" {ذكر،أنثى} "التخصص"{علمي،أدبي}.

5- التعرف على الفروق في قلق المستقبل لدى طلبة الثانوية وفق متغير "النوع"{ذكر،أنثى} "التخصص"{علمي،أدبي}.

أهمية الدراسة:

أ/ الأهمية النظرية:-

1- يلقي الضوء على متغير جودة الحياة ومتغير قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية.

2- تأثير متغير جودة الحياة وقلق المستقبل في بناء شخصية الطالب نفسيا اجتماعيا وأكاديميا.

3- إمكانية تفاعل متغير جودة الحياة وقلق المستقبل مع الواقع المعاش وإعطاء الصورة الحقيقية لهما.

4- أهمية الدراسة في بناء مستقبل الأمة.

5- تعد من الدراسات القليلة الذي تناولت متغير جودة الحياة وعلاقته بالقلق من المستقبل لدي طلبة الثانوية وذلك على حد علم الباحث.

6- دراسة جودة الحياة تعطي صورة واضحة عن مدي انتشار القلق من المستقبل لدي الطلبة.

الأهمية التطبيقية:

1- التحسين من مستوي جودة الحياة والعمل من قبل المسئولين علي رفعها لدي الطلبة.

2- وضع البرامج الإرشادية التي تعمل علي التقليل من قلق المستقبل إذا وجد لدي الطلبة وتجنب الوقوع فيه.

هذه ليست اهداف وانما اهمية

مصطلحات الدراسة:

جودة الحياة Quality of life

وضعت منظمة الصحة العالمية المفهوم التالي لجودة الحياة (هي إدراك الأفراد لمركزهم في الحياة لسياق الثقافة والنظم القيمة الذي يعيشون فيها).(WHO،1996)

قلق المستقبل Future Anxiety

يعرفه معوض 1996:

هو التشاؤم من المستقبل ويتضمن قلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية المستقبلية ومن تدني القيم وعدم الثقة في المستقبل.(معوض،1996،68)

طلاب المرحلة الثانوية:

هي المرحلة الثانية من مراحل التعليم ما قبل الجامعي وتشمل الطلاب الذين يتراوح أعمارهم من (15،18)عام، مدتها ثلاثة سنوات، تبدأ من الصف الأول الثانوي حتي نهاية الصف الثالث الثانوي، وتشمل نوعي من التعليم هما(الأدبي، العلمي) وتنتهي بنيل الطالب شهادة الثانوية العامة.

الإطار النظري للدراسة:

المبحث الاول : جودة الحياة:

جودة الحياة لغة:

الجودة Quality:أصلها الفعل الثلاثي (جود) والجيد طبقا لابن المنظور، وجاد بالشي جودة والجودة أي صار جيدا.(طاهر بشير،11،2015)

جودة الحياة اصطلاحا:

يعتبر مفهوم جودة الحياة التطور الأحدث في قضية شغلت البشرية منذ القدم، حيث لم يظهر بمحض الصدفة وأيضا كان ظهوره عبر الزمن، وبدأ الاهتمام بمفهوم جودة الحياة في المجال الطبي، حيث لاحظ الأطباء العلاقة بين الحالة الصحية للفرد، وجودة الحياة من خلال معايير الجودة في الرعاية الصحية وضرورة الاهتمام بقضايا الحياة لدي المرضي.(سارة تامر،2017، 95)

ويعرف فروم1960 جودة الحياة: بأنها إحساس ينشأ من الحياة المنتجة وتنحصر في إحساس الإنسان للواقع الملموس وفي اكتشاف نفسه واتخاذه لغيره مع احتفاظه بخصائص شخصية في ان واحد وهي حالة تنجم عن ارتباط المرء بالعالم ارتباطا منتجا.(نادية حسن،2010،17)

بينما تعرف منظمة الصحة العالمية جودة الحياة بأنها : إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستوي اهتمامه.(مسعودي إمحمد،2015،205).

ويعرفها الباحث بأنها: درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية والمعرفية والإبداعية والثقافية والتنسيق بينها مما يؤدي الى الاحساس بالصحة النفسية، أي هي تبني أسلوب حياة جيد لدى الفرد يشبع دوافعه و رغباته واحتياجات.

الاتجاهات النظرية المستخدمة في تفسير جودة الحياة:

1- الاتجاه الفلسفي: وينظر إلى جودة الحياة من منظور فلسفي على أن هذه السعادة المأمولة لا يمكن للإنسان الحصول عليها إلا إذا حرر تقدمه من أسر الواقع وحلق في فضاء مثالي يدفع الإنسان إلى التسامي على ذلك الواقع وترك العنان للحظات من خيال إبداعي وبالتالي فجودة الحياة من هذا المنظور مفارقة للواقع تلمسا للسعادة متخيلة حالة يعيش منها الإنسان حالة من التجاهل التام للآلام ولمصاعب الحياة والذوبان في صفاء روحي مفرق لكل قيمة.

2- الاتجاه الطبي: ويهدف إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسمية مختلفة أو نفسية أو عقلية وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية، كما تعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشاسعة للمحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة.

3- الاتجاه الاجتماعي: ويشمل على العلاقات الاجتماعية والدعم الاجتماعي فالإنسان اجتماعي بطبيعته و يحتاج إلى الآخرين من أجل سعادته كما أن التمتع بالصحة الجيدة والقدرة الوظيفية العالية والدخل المرتفع والعلاقات الاجتماعية مع الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل من أهم العوامل المحددة لجودة الحياة.

4- الاتجاه النفسي: اعتمد على إدراك الفرد كمحدد أساسي للمفهوم وعلاقة المفهوم بالمفاهيم النفسية وإتباعها وتحقيق الذات والصحة النفسية والثقة بالنفس ومستويات الطموح لدى الفرد.(إبراهيم محسن،2018،12)

مؤشرات جودة الحياة:

1. الإحساس بجودة الحياة هي حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرا على إشباع حاجاته المختلفة (النظرية . المكتسبة) والاستمتاع بالظروف المحيطة به.

2. المؤشرات النفسية: وتبدي في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب أو التوافق مع المرض أو الشعور بالسعادة والرضا.

3. المؤشرات الاجتماعية: وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

4. المؤشرات المهنية: وتتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبه لها والقدرة على تنفيذ مهام وظيفية وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.

5. المؤشرات الجسمية والبدنية: وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية والتعايش مع الآلام والنوم والشهية في تناول الغذاء والقدرة الجنسية.(بسماء أدم، 2014، 352).

أبعاد جودة الحياة:

1) جودة الحياة الموضوعية:وتشمل هذه الفئة الجوانب الاجتماعية لحياة الأفراد والتي يوفرها المجتمع من مستلزمات مادية.
2) جودة الحياة الذاتية: ويقصد بها مدى الرضا الشخصي بالحياة وشعور الفرد بجودة الحياة.
3) جودة الحياة الوجودية: وتتمثل الحد المثالي لإشباع حاجات الفرد واستطاعته العيش بتوافق روحي ونفسي مع ذاته ومع مجتمعه.(إيمان يونس،2013،68).

العوامل التي تؤدي الى تدهور جودة الحياة:

1)- النمو السكاني المرتفع الذي لا يسمح بتوفير الخدمات اللازمة للسكان بقدر كاف كالتعليم، والرعاية الصحية، والغذاء الصحي، والسكن الملائم، وغيرها لجميع السكان.

2)- سوء تسيير النفايات المنزلية، والصناعية، ونفايات المستشفيات، مما يؤدي إلى تراكمها وبالتالي تدهور البيئة في المدينة.

3)- تلوث الهواء جراء الغازات المنبعثة من المركبات والوحدات الصناعية.

4)- عدم التحكم في مياه الصرف الصحي وسوء معالجتها.

5)- تدني مستوى معيشة السكان.

6)- انتشار الأمراض.

7)- تدهور المساحات الخضراء.

8)- غياب الأمن.

9)- انتشار الآفات الاجتماعية.(غلام مريم،2016،31).

المبحث الثاني: قلق المستقبل::

مفهوم قلق المستقبل Future anxiety

القلق لغة:

يمكن تعريف القلق بناء على ما ورد في المعجم الوسيط بأنه: قلق الشيء قلقا حركه، وقلق قلقا: لم يستقر في مكان واحد ولم يستقر على حال واضطرب وانزعج فهو قلق، والقلق حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث، والمقلق: الشديد القلق، يقال رجل قلق وامرأة قلقة.(غالب مقداد،2015،12)

القلق اصطلاحا:

يشير القلق إلى حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده، وهو ينطوي على توتر انفعالي تصاحبه اضطرابات فسيولوجية.(صالح الداهري،2010،326)

كما يعرفه أرون بك تعريفا بأنه: انفعال يظهر مع تنشيط الخوف الذي يعتبر تفكيرا معبرا عن تقويم أو تقرير لخطر محتمل.(عبد اللطيف فرج،2009،128)

بينما تعرف زينب محمود شقير"2005" قلق المستقبل على أنه: خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار الذكريات والخبرات الماضية غير السارة تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن.(حسين ذهبية،2012،15)

ويعرف "أحمد رجب السيد،2008 ،14" قلق المستقبل: بأنه حالة انفعالية غير سارة تنتاب الفرد أثناء التفكير في المستقبل يتوقع خلالها تهديدا لمستقبله ، ولما سوف يكون عليه في المستقبل، والشعور بشي من التشاؤم وعدم الرضا وعدم الاطمئنان والثقة في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية.(منى إبراهيم،2011،3)

بينما يعرفه الباحث بأنه : حالة انفعالية يشعر الفرد فيها بالخوف والتوتر وانخفاض في طموحاته (الاكاديمية والاجتماعية والمهنية) مما يؤدي الى القلق من المستقبل وما يخفيه.

النظريات المفسرة للقلق:

1- القلق في النظرية السلوكية المعرفية "التعلم الاجتماعي":

دمجت هذه النظرية بين المفاهيم والإستراتيجيات المعرفية والسلوكية، حيث ركز "بندورا" وزملاؤه على دراسة نوع أخر من التعلم هو التعلم بالملاحظة الذي يعد الآن نمطا أساسيا للتعلم، يختلف عن كل من الاشتراط الإجرائي والكلاسيكي، فليس بالضرورة أن يعزز السلوك خارجيا في كل الأحوال حتى يكتسب.

ولقد ظهر لديهم بوضوح دور التعلم بالملاحظة في اكتساب السلوك وتطور المرض النفسي في البشر، فوجود صديق قلق مثلا قد يؤثر بقوة في الفرد الأخر على الرغم من أن أي منهما لا يبدو واعيا بمثل هدا التأثير، وترتكز هذه النظرية على الدور القوي الذي تلعبه أفكارنا ومشاعرنا حول ذاتنا في الاختيارات التي نقوم بها، وعلى سبيل المثال فإن لدى المرضى النفسيين اتجاهاتهم وتوقعاتهم حول الكيفية التي تظهر بها سلوكهم المضطرب واحتمالية قدرتهم على تغييره، ولقد بحث "بندورا" ثلاثة أثار للتعلم بالملاحظة وهي:

أ.تعلم استجابات جديدة

ب.كف سلوكيات ممنوعة سبق العقاب عليها

ج. تسهيل ظهور استجابات تقع في حصيلة الملاحظ

2- القلق في النظرية الوجودية:

بدأ الحديث عن القلق مع بداية ظهور الفلسفة الوجودية، يقول كيجارد أحد مؤسسي هذه الفلسفة (أن الاختيار يجر إلى المخاطرة، والمخاطرة بطبعها تؤدي إلى القلق، قلق على الإمكانيات العامة، وقلق من الوجه الذي اختاره الإنسان، فهذا قلق من، وهذا قلق على، وهذا شبيه بالدوار الذي يصيب الإنسان حينما ينظر في هاوية)

ولقد بقى القلق موضوعا أساسيا لدى جميع الفلاسفة الوجوديين على اعتبار انه جزء من الحياة، كما استمر هذا الاهتمام لدى علماء النفس الوجوديين من أمثال رولومي Rolo May أحد أهم رواد هذا الاتجاه في الولايات المتحدة، ويعتقد مي May أن الاضطراب وسيلة غير سوية يسعى الفرد من خلالها للحفاظ على إحساسه بوجوده في ظروف يكون الإحساس بالوجود فيها بالشكل السوي معاقا، ويرى أن القلق جزء من وجود الإنسان، والقلق ليس خوفا من شي موضوعي بل يعبر عن شعورا غامضا وخوفا عاما من مهددات الوجود، ويرى أن درجة القلق يمكن أن تندرج من الدرجات المقبولة إلى الشديدة المعوقة للنمو، وقد يدفع الفرد لكبتها أو تجاهلها لتحقيق الاستقرار، إلا أن هذا لا يتحقق إلا بقبول المهددات المثيرة للقلق أصلا كجزء من الوجود، هذا يساعدنا على قبولنا لحياتنا واستغلالها بفعالية.

ويعتقد أن فقدان القيم من أهم مشكلات الإنسان الناتجة عن سيطرة الحياة المادية التي أدت الى اضطهاد وجودنا، حيث تدفع إلى فقدان الإحساس بالوجود بنماذجه المختلفة (الوجود في العلم المادي، الوجود في العلم الاجتماعي، الوجود في العلم الذاتي)، حيث يفشل في الموازنة بين الإحساس بالوجود في هذه النماذج، مما يعني غلبة إحساسه بالوجود في أحدها، فقد يهمل العالم المادي والاجتماعي ويتمركز حول ذاته، وقد يهمل حاجاته في مقابل إرضاء المجتمع.

3- تفسير النظرية الفسيولوجية للقلق:

تنشأ أعراض القلق النفسي من زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي بنوعيه تنبيه الجهاز السمبتاوي ارتفاع ضغط الدم لدى الفرد، وتزايد ضربات القلب، وجحوظ العينين، وزيادة العرق، وجفاف الحلق، وأحيانا رجفة في الأطراف، وصعوبة في التنفس، أما ظواهر نشاط الجهاز الباراسمبتاوي فأهمها كثرة التبول والإسهال، ووقوف الشعر، وزيادة الحركات المعوية مع اضطراب الهضم والشهية والنوم، ويتميز القلق فسيولوجيا بدرجة عالية من الانتباه المرضي في وقت الراحة، مع بطئ التكيف للكرب، أي أن الأعراض لا تقل مع استمرار التعرض للإجهاد، نظرا لصعوبة التكيف لدى مرضى القلق.

ويرى "سلي" Sely أن مفتاح العملية كلها يمكن أن يكون في منطقة المهاد، وتحت المهاد Hypothalamus والمعروف بأنه يوفق بين العضلات والوظائف الحشوية بخاصة تلك التي لها أهمية في الدفاع ضد مواقف الخطر،وتقوم المنطقة الشمية Rhinencephaion أيضا بدور مهم في التكامل بين النشاط الانفعالي و ألحشوي، وقد تكون هاتان المنطقتان مسئولتان عن المظاهر البدنية للقلق.

أما "ماسلو" فيذكر أن القلق يصاحبه زيادة شاذة في القابلية للاستثارة في كل من الجهازين اللاإرادي والعصبي المركزي. ويقول أن القلق بوصفه عرضا

مشتركا في العصاب له خصائص الاستجابة، فالمريض المصاب بالقلق يستجيب لمواقف الحياة اليومية العادية كما لو كانت طوارئ أو مواطن خطورة، ويفسر "ماسلو" ذالك بافتراض أن خبرة القلق تنتج عن ضعف وظيفة الكف في الجهاز الشبكي المنشط، وهذا الضعف يسمح بتسهيل تفريغ عديد من النبضات في اللحاء، مما يؤدي إلى مستوى تنبه فوق العادي.(إبراهيم الزبيدي،2013).

أعراض القلق:

1)الأعراض الجسمية:

تظهر هذه الأعراض على أعضاء متعددة جدا، فتشمل القلب وارتفاع في نبضاته وتقلصات مؤلمة له، وارتفاع ضغط الدم، كما تشمل الجهاز الهضمي والتنفسي فيشعر المصاب بالقلق بصعوبة في البلع أو الإحساس بغصة، بالإضافة إلى ضيق في التنفس أو سرعة، ويشعر باضطراب معوي مما قد يحدث غثيانا أو إسهالا أو إمساكا، والجهاز العضلي يتأثر كذلك، حيث تحدث تقلصات عضلية مؤلمة في الساقين والذراعين والآم في الصدر، بالإضافة إلى إحساس جلدي بالحرارة والعرق والتنميل، وكذلك برودة الأطراف واضطرابات في النوم والصداع وفقدان الشهية، وتجدر الإشارة إلى أنه كلما زادت حدة القلق زادت هذه الأعراض وتعددت. (عبد اللطيف فرج،153،2009)

2)الأعراض الوجدانية:

وتشمل التوتر العام، والشعور بعدم الراحة، وسهولة الاستثارة والهياج، والشك والارتباك، الأرق، عدم القدرة على النوم، الشعور بالعداوة، توقع الشر والمصائب، عدم التركيز والنسيان.

3)الأعراض المعرفية:

وتشمل التطرق في الأحكام في الأشياء، اما بيضاوي أو سوداوي، أي أن الشخص القلق يميل نحو التعاسة، كذالك يميل العصابيين للتصلب أي مواجهة التفكير بطريقة واحدة.(نيفين المصري ،2011،26)

المنظور الإسلامي في التعامل مع القلق:

إن من أعظم نعم الله تعالى علي البشرية نعمة الإسلام، حيث نقاء القلوب وطهارة الأعمال وشفاء للصدور، فيه القرآن الكريم كتاب الهداية والإرشاد ونور أنزله الله عز وجل على قلب معلم البشرية – محمد صلى الله عليه وسلم – ليخرج الناس من الظلمات إلى النور، والتحرر من عبادة العباد والأصنام إلى عبادة الله، قال تعالى:{آلر كتاب أنزلناه إليك لتخرج الناس من الظالمات إلى النور بإذن ربهم إلى صراط العزيز الحميد}(إبراهيم،1)، حيث أعطى حلا شافيا للأزمات التي حلت بالإنسان المعاصر، سواء كانت هذه الأزمات تتعلق بالجوانب الدينية أو النفسية أو الخلقية أو الاجتماعية أو غيرها، بما يكفل تحقيق الطمأنينة و الاستقرار و الأمن النفسي، ومن هذا المنطق يقدم الإسلام للإنسان منهجا وطريقا سلمية للوقاية من القلق.

وترسم الثقافة الإسلامية من وجهة نظر القرآن الكريم و السنة النبوية المطهرة المنهاج الأمثل الذي يقي الإنسان شر الأمراض العضوية والنفسية، وتدفع عنه الخوف والقلق.

واستنادا لما سبق فإن الله سبحانه وتعالى قد حدد الخطوات السليمة التي تحقق السعادة وتمنع أسباب القلق، ويمكن إيجاز العلاج الإسلامي فيما يلي:

1.اللجوء إلى الله تعالى والتوكل عليه:

قال – تعالى– في محكم التنزيل: {ومن يتق الله يجعل له مخرجا ويرزقه من حيث لا يحتسب ومن يتوكل على الله فهو حسبه} (الطلاق،2.3) ويأتي تفسير ابن كثير، أن الله تعالى ينجي من يتقيه ويتوكل عليه من كربات الدنيا والآخرة، ومن كل شي يضيق على الناس، ومن شبهات الأمور والكروب عند الموت.

2.المداومة على قراءة القرآن بتدبر:

يقول (كحيل،ب.ت،5.6) وفي حالة التعرض لمشكلة صعبة الحل، كان القرآن يزودني بطاقة هائلة على الصبر وتحمل المصاعب والرضا بالواقع وعلاج الأمور بالحكمة والتأني وفي العادات السيئة وضعف الشخصية والمخاوف أو الخوف من المواجهة أو الخوف من المستقبل، كان القرآن يمنحني القدرة على إزالة التوتر النفسي والخوف.

3.المحافظة على الصلوات:

تعتبر الصلاة سدا منيعا يحفظ الإنسان من القلق والتوتر عملا بقوله – تعالى-{واستعينوا بالصبر والصلاة وإنها لكبيرة إلا على الخاشعين} (البقرة:45)، وفي ذات السياق يأتي تفسير ابن كثير، حيث يأمر سبحانه وتعالى عباده بالاستعانة على طلب الآخرة بالصبر على أداء الفرائض، فالذي يبتغي خير الدنيا و الآخرة عليه الامتثال للآية الكريمة، فالصبر الكف عن المعاصي وأعلاها أداء الصلاة.

4.المحافظة على الدعاء:

إن ذكر الله عز وجل من العبادات الميسورة التي لا عناء فيها ولا تعبا، وتتأتى للعبد في معظم أحواله، ومع سهولتها ويسرها فهي عظيمة الأجر جليلة القدر قال –تعالى- {إذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون} (البقرة:186).

5.المحافظة على ذكر الله:

يشير (توفيق،2012،393) أن دور الذكر والدعاء في علاج القلق هو نفس الدور الذي يقومان به في علاج كل الأمراض النفسية، يقول جل في علاه: {الذين أمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب} (الرعد:28)، يقول ابن كثير في تفسيره أن القلوب تركن وتطيب إلى الله وتسكن عند ذكره، وترضى به مولى ونصيرا.(غالب مقداد،2015).

التأثير السلبي لقلق المستقبل:

لقلق المستقبل تأثير سلبي على سلوك وشخصية الفرد، وهذا بدوره يؤثر وبشكل سلبي على حياته وتطلعاته للمستقبل لتجعل منه شخصا يعيش ليومه بأجواء من الخوف والحزن والقلق والتشاؤم لما سيأتي به المستقبل وما يخبئه المجهول ،ويمكن أن نوجز أثار قلق المستقبل السلبية على الفرد بما يلي:

1.استخدام الميكنزمات الدفاعية عند تعرضه للمواقف الصعبة كالنكوص، الإسقاط، التبرير، الكبت.

2.متوتر باستمرار، ينزعج وينفعل لأبسط الأسباب، مضطرب في التفكير لا يستطيع التركيز.

3.الشعور بالعزلة وعدم المقدرة على التغيير والتخطيط الصحيح للمستقبل ليعيش حياة بسيطة، اتكالي على الآخرين لتامين مستقبله الخاص.

4.يحيا حياة روتينية، كثير الانفعالات والاضطرابات فهذا يجعله ضعيف الثقة بالنفس لا يستطيع تحقيق ذاته.

5.صلب الرأي متعنت، متشائم، عديم الثقة بالآخرين.

6.قليل الثقة بالنفس، يفقد السيطرة بسهولة وبذلك يكون عرضة للانهيار العقلي والبدني.

7.يعيش الشخص في حالة من الانعدام للأمان على صحته، معيشته، مكانته.

8.يتميز بالاعتماد علي الغير، والعجز، واللاعقلانية.

(سوسن مجيد، 2012 ،25)

ويكمن علاج الخوف والقلق من المستقبل في:

1. مواجهة المخاوف وتحديد أسبابها.

2. تطبيق تقنيات الاسترخاء،وذلك للمساعدة علي الوصول الي الأفكار الداخلية الخاصة بك،مما يخفف من حالة الخوف لديك.

3.استبدال الأفكار السلبية التي تثير مشاعر الخوف والقلق بأفكار أكثر إيجابية.

4.التركيز علي اللحظة الحالية والحاضر الذي تعيشه، فعندما يعيش الفرد يومه سيحدد درجة جودة مستقبله،وذلك باختصار لأن المستقبل امتداد للحاضر.

5.وضع أهداف واضحة لحياة الفرد تكون قابلة للقياس ومحددة وواضحة، وقابلة للتحقق أيضا؛ لأنها مرهونة بوقت معين لن يجد الفرد وقتا للتفكير فيه.

وفي الختام،ان التوكل علي الله حق التوكل،وحسن الظن بالله، كفيلان بتخفيض الخوف من المستقبل؛ وذلك لقوله تعالى: (ومن يتوكل علي الله فهو حسبه) .(بارا طاهر،2018) .

ثالثا: الدراسات السابقة:

المبحث الاول: دراسات تناولت جودة الحياة:

1- قياس جودة الحياة وعلاقتها بالصحة العقلية لدى المراهقين في كولومبيا وكندا(ساو تزكي 2007 sawatzky)

The Measurement of Quality of life and it is Relationsnip with perceived Health status in adoleseents.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى قياس درجة الرضا عن جودة الحياة لدى المراهقين من أفراد العينة بشكل عام وعلاقتها بخمسة ميادين مهمة في الحياة (الأسرة . الأصدقاء . البيئة المعيشية . المدرسة . تقدير الذات) وإلى التعرف إلى إمكانية تفسير جودة الحياة العامة والتنبؤ بها من خلال حالة الصحة العقلية والبدنية للمراهقين.

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة مكونة (8225) مراهقا في (49) مدرسة في كولومبيا البريطانية وكندا.

أدوات الدراسة:

تم استخدام مقياس جودة الحياة (Malls) المسح الصحي الإقليمي وسلم (canlrils).

نتائج الدراسة:

1.وصل التباين في الإحساس بجودة الحياة بين أفراد العينة بصورة عامة إلى (76%) ويوجد ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين الصحة النفسية والبدنية المنخفضة وبين الرضا عن جودة الحياة من جهة أخرى في كل ميدان من الميادين الخمسة.

2.وصلت على أن الرضا عن جودة الحياة كان الأغلب يفسر من خلال الصحة النفسية للمراهقين بنسبة (30%) كما يفسر من خلال متغير الأسرة بنسبة (20%) وأن الرضا عن الحياة و الأسرة هما متغيران غالبان في الارتباط بين الصحة النفسية بنسبة (45%) والصحة البدنية بنسبة (68%).

3. جودة الحياة وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة عسير عبدالله سعد منصور آل حاضر (2014).

أهداف الدراسة:

1. الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة بأبعادها المختلفة ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في منطقة عسير.

2.التعرف على الفروق بين الطلاب في كل من جودة الحياة ودافعية الإنجاز في ضوء التخصص الدراسي (أدبي .علمي) وفي ضوء السنة الدراسية(ثاني ثانوي .ثالثة ثانوي).

3. التعرف على الفروق بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي الدافعية والطلاب منخفضي الدافعية في جودة الحياة.

4. التحقق من إمكانية تنبؤ بعض أبعاد جودة الحياة دون غيرها بدافعية الإنجاز.

عينة الدراسة:

تكونت العينة من (500) طالب من مجتمع البحث منهم (250) طالبا بمدينة أبها و(250) بمحافظة خميس مشيط.

أدوات الدراسة:

استخدم الباحث مقياس جودة الحياة (التنيان 2009) ومقياس دافعية الإنجاز (خليفة 2000)

نتائج الدراسة:

1.توجد علاقة إرتباطية موجبة دات دلالة إحصائية عند (0.01) بين كل من أبعاد الإنجاز وكل من جودة الصحة العامة والعلاقات الأسرية والاجتماعية ، جودة الصحة النفسية والمشاعر، جودة إدارة الوقت.

2. لا توجد علاقة إرتباطية بين أبعاد دافعية الإنجاز وبعد جودة التعليم والدراسة.

3. عدم وجود فروق دات دلالة إحصائية في استجابات مجتمع البحث باختلاف (التخصص) على نطاق أبعاد جودة الحياة ودافعية الإنجاز ماعدا على نطاق بعد (جودة التعليم و الدراسة) ولمقياس جودة الحياة وبعدي (السعي نحو التفرق و التخطيط للمستقبل) وكانت النتائج لصالح طلاب التخصص العلمي.

4.عدم وجود فروق دات دلالة إحصائية باختلاف السنة الدراسية ماعدا بعد التخطيط للمستقبل من أبعاد دافعية الإنجاز وكانت النتائج لصالح طلاب الثاني ثانوي.

3. جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الإرشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية(نغم سليم جمال 2016)

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة للكشف عن مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة والكشف عن مستوى الحاجات الإرشادية لدى أفراد العينة والتعرف على العلاقة بين جودة الحياة والحاجات الإرشادية والفروق في مستوى الجودة من حيث (الجنس . الإقامة).

عينة الدراسة:

بلغ عدد أفراد العينة (321) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية العامة في محافظة السويداء للعام الدراسي 2016 وبلغت نسبتهم 5% بالاعتماد على الطريقة العشوائية الطبقية ولجأت الباحثة لاستخدام هذه الطريقة بسبب عدم وجود قاعدة واحدة للحصول على عينة كافية تمثل مجتمع البحث الأصلي .

أدوات الدراسة:

1.مقياس جودة الحياة لطلبة المرحلة الثانوية.

بعد الإطلاع على المقاييس السابقة أعدت الباحثة مقياس جودة الحياة بما يتناسب مع المرحلة الثانوية وهي المقياس:

أ. مقياس جودة الحياة (أحمد الكنج 2014)

ب. مقياس جودة الحياة (محمد منسي وكاظم 2006)

ج. مقياس جودة الحياة (هويدة محمود وفوزية الجملي 2010)

نتائج الدراسة:

1. جاء تقييم الطلبة لجودة الحياة في المستوى المتوسط بمتوسط حسابي بلغ (2.90)

2. جاء تقييم الطلبة لمتوسط حاجتهم الإرشادية في المتوسط الجيد بمتوسط حسابي بلغ (3.43)

3. توجد علاقة إرتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والحاجات الإرشادية لدى أفراد العينة.

4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة بين الذكور والإناث من أفراد العينة لصالح الإناث.

5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة بين الطلبة المقيمين والطلبة الوافدين لصالح الطلبة المقيمين.

6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحاجات الإرشادية بين الذكور و الإناث من أفراد العينة.

7. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحاجات الإرشادية بين الطلبة المقيمين والطلبة الوافدين لصالح الطلبة الوافدين.

أهداف البحث تم تحقيقها كاملة وخاصة في العلاقة بين جودة الحياة والحاجات الإرشادية.

4. جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى تلاميذ الثانوية (زقاوة أحمد 2018)

أهداف الدراسة:

1. التعرف على مستوى جودة الحياة المدركة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

2. التأكد من الفروق بين الذكور والإناث في مستوى الشعور بجودة الحياة.

3. التحقق من وجود الفروق بين التخصص العلمي والأدبي على أبعاد جودة الحياة.

4. التحقق من وجود الفروق تبعا لنوع البيئة التي ينتمي إليها التلميذ.

عينة الدراسة:

تكونت الدراسة من (120) تلميذ وتلميذة من مستوى السنة الأولى ثانوي بتخصص الأدبي والعلمي من ثانوية سي طارق ولاية غليزان وثانوية سيدي خطاب (شبه حضاري).

أدوات الدراسة:

تم الاعتماد على مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة من إعداد منسي وكاظم (2006) ويتكون المقياس من (60) فقرة موزعة على ستة أبعاد جودة الصحة العامة ، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية ، جودة الدراسة والتعليم ، جودة العواطف ، جودة الصحة النفسية ، جودة شغل الوقت وإدارته ، ويحتوي كل بعد على خمسة فقرات موجبة و خمسة فقرات سالبة.

نتائج الدراسة:

1. وجدت علاقة موجبة بين صورة الذات والنظرة الإيجابية للمستقبل.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين بينما وجدت فروق دالة في كل من بعد جودة الدراسة والتعلم وكانت لصالح الإناث وفي بعد العواطف لصالح الذكور.

3. هناك فروق دالة في بعد جودة العواطف وكانت لصالح التخصص العلمي.

4. لا توجد فروق دات دلالة إحصائية في جودة الحياة على مستوى الأبعاد الثلاثة بينما ظهرت فروق دالة إحصائية في بعد كل من جودة الحياة الأسرية والاجتماعية ، جودة الدراسة والتعلم ، جودة شغل الوقت وإدارته ، وكانت جميعها لصالح بيئة شبه حضري.

المبحث الثاني: دراسات تناولت قلق المستقبل:

1- قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض (تهاني الحربي).

أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة إلى معرفة قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض.

عينة الدراسة :

تكونت العينة من (520) طالبة ثانوية في مدينة الرياض.

أدوات الدراسة :

مقياس مستوى الطموح لمحمد عبد الثواب معوض وسيد عبد العظيم، ومقياس قلق المستقبل لزينب شقير، ومقياس تقدير الذات لمجدي محمد الدسوقي.

نتائج الدراسة :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض.

2. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض.

2- مستوى القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (قريشي محمد، 2013).

أهداف الدراسة :

1. التعرف على مدى انتشار القلق لدى تلاميذ وتلميذات ثانوية متعددة التخصصات بورقلة.

2. التعرف على الفروق في القلق بين التلاميذ والتلميذات حسب الجنس .

3. التعرف على الفروق في القلق بين التلاميذ والتلميذات حسب الشعب المختلفة.

عينة الدراسة :

تكونت العينة الاستطلاعية من (50) تلميذا وتلميذة من تلاميذ الأقسام النهائية بالثانوية منهم (25) تلميذا و (25) تلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

العينة التجريبية بلغ عددهم (300) تلميذ وتلميذة يمثلون مجتمع الدراسة.

أدوات الدراسة :

تم استخدام مقياس جامعة الكويت للقلق من إعداد "أحمد عبد الخالق".

نتائج الدراسة :

1. أشارت النتائج إلى أن أفراد العينة لا يعانون من مشكلة القلق وأن وجوده في الحدود العادية لديهم.

2. بينت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين لصالح الإناث وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الشعب المختلفة في درجة القلق.

3- مستوى الإيجابية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة (عفراء خليل، 2011).

أهداف الدراسة :

1. التعرف على الإيجابية بمكوناتها لدى طلاب الجامعة.

2. التعرف على الفروق في الإيجابية بمكوناتها وفق متغير "النوع" ، "التخصص الدراسي".

3. التعرف على معدل انتشار قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة.

4. التعرف على العلاقة الإرتباطية بين الايجابية وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة.

عينة الدراسة :

تألفت عينة الدراسة من (900) طالب وطالبة.

أدوات الدراسة :

ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء مقياسين احدهما لقياس الايجابية والأخر لقياس قلق المستقبل.

نتائج الدراسة :

أشارت نتائج الدراسة الى ان عينة يتمتعون بمستوى من الايجابية أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس كما أظهرت نتائج الدراسة ان قلق المستقبل لدى أفراد العينة اقل من المتوسط الفرضي للمقياس فضلا عن وجود علاقة إرتباطية سالبة بين المتغيرين.

المبحث الثالث: دراسات تناولت جودة الحياة وعلاقتها بقلق المستقبل:

1- جودة الحياة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى المكفوفين (جهاد أحمد وعلى فرح).

أهداف الدراسة :

1. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على جودة الحياة وعلاقتها بقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى المعاقين بصريا.

عينة الدراسة :

طبقت هذه الدراسة على عينة عشوائية بلغ حجمها (250) من الإناث والذكور.

أدوات الدراسة :

استخدم الباحث مقياس جودة الحياة ومقياس قلق المستقبل.

نتائج الدراسة :

توصلت هذه الدراسة الى النتائج التالية :

1. يظهر المكفوفين ارتفاع دال إحصائيا في درجة جودة الحياة.

2. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وقلق المستقبل.

.لا توجد فروق في جودة الحياة تعزى للمستوى التعليمي.

2- جودة الحياة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب (محمد المشاقبة، 2014).

أهداف الدراسة :

1. هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على مستوى جودة الحياة ومستوى قلق بالمستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية.

2. التعرف على العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل وهل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال جودة الحياة.

عينة الدراسة :

تكونت العينة من (284) طالبا من طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية.

أدوات الدراسة :

تم استخدام مقياس جودة الحياة ومقياس قلق المستقبل.

نتائج الدراسة :

1. أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية والآداب.

2. وجود مستوى بسيط من قلق المستقبل لدى الطلاب.

3. وجود علاقة إرتباطية سالبة ودالة إحصائيا بين جودة الحياة وقلق المستقبل.

رابعا: الدراسة الميدانية (المنهج والاجراءات)::

منهج الدراسة :

اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن لملائمته لأهداف البحث وطبيعته.

مجتمع الدراسة :

هو جميع طلاب السنة الثانية والثالثة الثانوي بقسميهما (العلمي ، والأدبي) بمدارس التعليم الثانوي بمدينة سبها، البالغ عددهم (1250) طالبا وطالبة.

عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من (47) طالبا و (44) طالبة وتم تقييمهم من خلال إجابتهم على الاستبيان بهدف التحقق من وجود علاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل، ولقد جاءت عملية تطبيق الاستبيان بهدف حساب صدق وثبات الاستبيانين وبالتالي تحديد إمكانية صلاحيتة ليكون إحدى أدوات الدراسة، وبالتالي فإن العينة تتكون من (91) طالبا وطالبة كما هو موضح بالجدول التالي:

يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة الأساسية.

جدول رقم (1)يبين توزيع عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة الأساسية

المتغير	مستويات المتغير	حجم العينة	النسبة المئوية	المجموع
الجنس	ذكور	47	%52	91
	إناث	44	%48	
الشعبة	علمي	61	%67	
	أدبي	30	%33	
السنة الدراسية	الثانية	16	%18	
	الثالثة	75	%82	

تشير نتائج الجدول السابق أنه على متغير الجنس يوجد تقارب بين النسب المئوية للمستوين بينما على متغيري الشعبة ، والسنة الدراسية هناك تفاوت في النسب المئوية.

إجراءات صدق وثبات أدوات الدراسة :

أولا. مقياس جودة الحياة :

.وصف المقياس

يتكون المقياس من (30) عبارة ، بدائله (أوافق بشدة ، أوافق ، متردد ، أعارض ، أعارض بشدة) تعطى القيم (5 ، 2 ، 3 ، 2 ، 1) على التوالي.

أ- الصدق:

1. صدق المحتوى (المحكمون).

تم التحقق منه من خلال عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة بالقسم.

2. صدق المقارنة الطرفية (التمييزي).

للتحقق من صدق المقارنة الطرفية (التمييزي) تم المقارنة بين المجموعتين العليا والدنيا من العينة الاستطلاعية البالغ حجمها 22 مفردة ، وقد تم التعامل مع المجموعتين بأن تم اختيار أعلى 50% وأدنى 50% من هذه العينة فكان عدد كل مجموعة 11 مفردات ، وللمقارنة بين المجموعتين تم استخدام اختبار "ت" فكانت النتائج وفق الجدول التالي :

جدول رقم (2)يبين اختبار"ت" للمقارنة بين المجموعتين العليا والدنيا على مقياس جودة الحياة

المجموعة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة	الاستنتاج
العليا	11	120.36	4.65	5.51	0.00	دالة
الدنيا	11	100.45	11.04			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة " ت " 5.51 وبمستوى دلالة 0.00 وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية وهو 0.05 ، وبالتالي توجد فروق بين المجموعتين العليا والدنيا على مقياس جودة الحياة ، وهذه الفروق تشير إلى ان المجموعة العليا لديها قدر من جودة الحياة أكثر من المجموعة الدنيا ، وبالتالي فإن المقياس ميز بين المجموعتين وعلى ذالك يعتبر صادقا بالمقارنة الطرفية (تمييزا).

ب . الثبات :

للتحقق من ثبات المقياس استخدام لذالك التجزئة النصفية ومعامل (الفا كورنباخ) فدلت النتائج على أن قيمة التجزئة النصفية 0.81 ومعامل الفا كورنباخ 0.80 وهذه قيم مناسبة جدا للثبات ، وبالتالي يعتبر المقياس ثابتا ويمكن الوثوق بنتائجه.

ثانيا. مقياس قلق المستقبل :

.وصف المقياس :

يتكون الاستبيان من (20) عبارة ، بدائله (أوافق بشدة ، أوافق ، متردد ، أعارض ، أعارض بشدة) تعطى القيم (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) على التوالي. حجم

أ . الصدق

1. صدق المحتوى (المحكمون).

تم التحقق من خلال عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة بالقسم.

2. صدق المقارنة الطرفية (التمييزي).

للتحقق من صدق المقارنة الطرفية (التمييزي) تم المقارنة بين المجموعتين العليا والدنيا من العينة الاستطلاعية السابق ذكرها ، وللمقارنة بين المجموعتين تم استخدام اختبار " ت " فكانت النتائج وفق الجدول التالي :

جدول رقم (3)يبين اختبار" ت " للمقارنة بين المجموعتين العليا والدنيا على مقياس قلق المستقبل

المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة	الاستنتاج
العليا	11	49.10	10.44	5.03	0.00	دالة
الدنيا	11	32.45	3.39			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة " ت " 5.03 وبمستوى دلالة 0.00 ، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية وهو 0.05 ، وبالتالي توجد فروق بين المجموعتين العليا والدنيا على مقياس قلق المستقبل وهذه الفروق تشير الى ان المجموعة العليا تعاني من قلق المستقبل أكثر من المجموعة الدنيا ، وبالتالي فإن المقياس ميز بين المجموعتين وعلى ذالك يعتبر صادقا بالمقارنة الطرفية (تمييزا).

ب . الثبات :

للتحقق من ثبات المقياس استخدام لذالك التجزئة النصفية ومعامل (الفا كورنباخ) فدلت النتائج على أن قيمة التجزئة النصفية 0.82 و معامل الفا كورنباخ 0.82 وهذه قيم مناسبة جدا للثبات ، وبالتالي يعتبر المقياس ثابتا ويمكن الوثوق بنتائجه.

حدود الدراسة:

تتحدد الدراسة الحالية بدراسة (جودة الحياة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين بمدينة سبها) وباستخدام مقياس جودة الحياة، ومقياس قلق المستقبل وتتحدد أيضا:

1. الحدود المكانية والزمانية:

أجريت هذه الدراسة في مدرسة الرازي الثانوية ، ومدرسة القدس الثانوية ، ومدرسة سبها الثانوية خلال السنة الجامعية (2019).

2- الحدود البشرية:

تقتصر الدراسة الحالية على عينة من طلاب المرحلة (الثانوية) بمدرسة (القدس) ومدرسة (الرازي) ومدرسة (سبها الثانوية) من كلا الجنسين البالغ عددهم (91)، الذكور (47) والإناث (44) من تخصصات الأدبي والعلمي بالمرحلة الثانوية.

خامسا: عرض نتائج الفرضيات ومناقشتها::

الفرضية الأولى/

توجد علاقة دات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة سبها.

للتحقق من هذه الفرضية استخدم لذالك معامل ارتباط بيرسون ، فدلت النتائج على أن قيمة معامل الارتباط (العلاقة) (0.58-) وبمستوى دلالة 0.00 وهو أقل من 0.05 وبالتالي توجد علاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة سبها ، وهذه العلاقة سالبة أي كلما كان الطالب ليس لديه جودة للحياة ادى ذلك بدوره الى معاناته من قلق المستقبل.

تتفق الدراسة الحالية مع دراسة (محمد المشاقية ، 2014) في وجود علاقة سالبة ، بينما اختلفت مع دراسة (جهاد أحمد وعلي فرج، 2018).

يرى الباحث أن جودة الحياة ترتبط ببيئة الفرد وهي عامل مهم وأساسي وتعتبر من المحددات الأساسية لإدراك الفرد لحياته ومستقبله .

الفرضية الثانية/

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة ، وقلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة سبها تعزى لمتغير الجنس.

للتحقق من هذه الفرضية استخدم لذلك اختبار " ت " للتعرف على الفروق بين الجنسين من الطلبة في جودة الحياة، وقلق المستقبل ، فكانت النتائج وفق الجدول التالي:

جدول رقم (4)يبين اختبار" ت " للتعرف على الفروق بين الجنسين من الطلبة في جودة الحياة ، وقلق المستقبل

المقياس	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة	الاستنتاج
جودة الحياة	ذكر	47	00.98	81.15	54.1	0.13	غير دالة
	أنثى	44	05.103	37.15			
قلق المستقبل	ذكر	47	52.26	11.54	0.60	0.55	غير دالة
	أنثى	44	50.73	12.62			

يتضح من الجدول السابق أنه على مقياس جودة الحياة قيمة " ت " 1.54 وبمستوى الدلالة 0.13 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية وهو 0.05 وبالتالي لا توجد فروق بين الذكور والإناث من الطلبة في درجة ممارستهم لجودة الحياة.

تتفق الدراسة الحالية مع دراسة (زقاوة أحمد، 2018) في عدم وجود فروق بين الجنسين في درجة ممارستهم لجودة الحياة بينما تختلف مع دراسة (نعيم سليم، 2016) (رغداء نعيسة، 2012) (بحرة كريمة، 2014).

ويرى الباحث أن ذلك قد يعود إلى أن كون واقع الذكور والإناث يتساوى فيما بينهم من حيث جودة الحياة أي أن نفس الظروف التي يعاني منها الذكور تعاني منها الإناث في بلادنا "ليبية" الحبيبة.

وعلى مقياس قلق المستقبل فقيمة " ت " 0.60 وبمستوى دلالة 0.55 وهو أكبر من 0.05 وبالتالي لا توجد فروق بين الذكور والإناث من الطلبة في درجة قلق المستقبل.

تتفق الدراسة الحالية مع دراسة (عفراء خليل، 2011) في عدم وجود فروق بين الجنسين في درجة قلق المستقبل، بينما تختلف مع دراسة (محمد المنوني و مازن نعيم، 2012).وبما ان قلق المستقبل هو نتاجا للتغيرات المتلاحقة، يرى الباحث أن الإنسان ليس بمعزل عن البيئة التي يعيش فيها فهو يتأثر بها وبسبب الظروف الصعبة الراهنة التي تمر بها بلادنا الحبيبة "ليبيا" يشعر الطلاب سواء كانوا ذكورا أم إناثا بقلق من المستقبل وما سيواجههم من أحداث.

الفرضية الثالثة/

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة ، وقلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة سبها تعزى لمتغير الشعبة الدراسية.

للتحقق من هذه الفرضية استخدم لذلك اختبار " ت " للتعرف على الفروق بين طلبة شعبة العلمي وطلبة شعبة الأدبي في جودة الحياة ، وقلق المستقبل ، فكانت النتائج وفق الجدول التالي :

جدول رقم (5)يبين اختبار " ت " للتعرف على الفروق بين الشعبتين (العلمي .الأدبي) في جودة الحياة ، وقلق المستقبل.

المقياس	الشعبة الدراسية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة	الاستنتاج
جودة الحياة	علمي	61	100.93	16.54	0.43	0.67	غير دالة
	أدبي	30	99.43	14.11			
قلق المستقبل	علمي	61	51.74	12.88	0.25	0.80	غير دالة
	أدبي	30	51.07	10.28			

يتضح من الجدول السابق أنه على مقياس جودة الحياة قيمة "ت" 0.43 وبمستوى الدلالة 0.67 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية وهو 0.05 وبالتالي لا توجد فروق بين طلبة الشعبتين (علمي ، أدبي) في درجة ممارستهم لجودة الحياة.

تتفق الدراسة الحالية مع دراسة (عبدالله أل حاضر، 2014) في عدم وجود فروق في جودة الحياة لدى الشعبتين، وتختلف مع دراسة (زقاوة أحمد، 2018) في وجود فروق في جودة الحياة لدى الشعبتين.

يرى الباحث أن طلبة الشعبتين لديهم نفس الواقع الملموس من الظروف والضغوطات التي تمر بها بلادنا الحبيبة. وهذا ما يتفق مع تعريف (محمد المشاقية، 2011) لجودة الحياة حيث عرفها بأنها: الحياة النفسية مع تضمين الظروف البيئية.

الفرضية الرابعة/

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة ، وقلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة سبها تعزى لمتغير السنة الدراسية.

للتحقق من هذه الفرضية استخدم اختبار " ت " للتعرف على الفروق بين طلبة السنة الثانية وطلبة السنة الثالثة في جودة الحياة ، وقلق المستقبل ، فكانت النتائج وفق الجدول التالي :

جدول رقم (6)يبين اختبار "ت" للتعرف على الفروق بين طلبة السنة الثانية وطلبة السنة الثالثة في جودة الحياة، وقلق المستقبل

المقياس	السنة الدراسية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة	الاستنتاج
جودة الحياة	الثانية	16	104.25	13.80	1.07	0.29	غير دالة
	الثالثة	75	99.63	16.07			
قلق المستقبل	الثانية	16	45.50	11.24	2.25	0.03	دالة
	الثالثة	75	52.80	11.87			

يتضح من الجدول السابق أنه على مقياس جودة الحياة قيمة " ت " 1.07 وبمستوى الدلالة 0.29 وهو أكبر من 0.05 وبالتالي لا توجد فروق بين طلبة السنة الثانية وطلبة السنة الثالثة في ممارستهم لجودة الحياة.

تتفق الدراسة الحالية مع دراسة (عبدالله أل حاضر، 2014) في عدم وجود فروق بين طلبة السنة الثانية والسنة الثالثة في جودة الحياة.

يرى الباحث أن كلا السنتين لديهما نفس الإمكانيات والدعم التي تقدمها المدارس ولديهم نفس القدر والمعرفة من جودة الحياة، وهذا ما يتفق مع تعريف (السيد منصور، 2007) لجودة الحياة حيث عرفها بأنها: شعور الفرد بالهناء الشخصي في مجالات حياته عند مستوى يتفق مع أهدافه واهتماماته وتوقعاته.

وعلى مقياس قلق المستقبل فقيمة " ت " 2.25 وبمستوى دلالة 0.03 وهو أقل من 0.05 وبالتالي توجد فروق بين طلبة السنة الثانية وطلبة السنة الثالثة في درجة قلق المستقبل لديهم وهذه الفروق تشير إلى أن طلبة السنة الثالثة يعانون من قلق المستقبل أكثر مما يعانيه طلبة السنة الثانية.

يرى الباحث بأن هذا قد يكون راجع للأسباب الاتية :

. قلة السيولة وضعف الحالة المادية.

. الأوضاع الحالية التي تمر بها بلادنا الحبيبة.

. خوف الطالب من عدم تمكنه من الدخول في المجال الذي يرغب فيه.

. خوف الطالب من عدم الحصول على وظيفة في المستقبل.

. أن المستقبل قد يحمل أخبار غير سارة.

. المرحلة العمرية، حيث أن تفكير الطالب في السنة الثالثة ثانوي أصبح أنضج وأوعى من المراحل السابقة.

. القرارات الصادرة من وزير التعليم والتي جعلت الدخول إلى الجامعة حلم الطالب.

التوصيات والبحوث المقترحة:

1. على الجهات المعنية إقامة ندوات توعيه للطلبة قبل تنفيذ أي قرار.

2. توعية الطالب بأن القرارات التي تصدر وزارة التعليم لصالحه هو وذلك للقضاء على الظواهر السلبية في المجتمع " الغش، المحاباة، الرشوة،....).

3. توفير وسائل تعليمية حديثة ومتطورة وزيادة الاهتمام بطلاب المرحلة الثانوية بصفة خاصة.

البحوث المقترحة:

1. دراسة قلق المستقبل وعلاقته بجودة الحياة من حيث التحصيل الدراسي.

2. دراسة جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية للفرد.

3. دراسة جودة الحياة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

4- دراسة جودة الحياة وعلاقتها بالأمن النفسي لدى الطالب الجامعي.

قائمة المراجع

[1]- إبراهيم نعيم محسن ، جودة الحياة لدى طلبة كلية التربية ، 2018 ، 12 ، جمهورية العراق ، جامعة القاس.

[2]- أحمد بن علي بن مبارك الكعبي ، مدى إمكانية تطبيق نظام إدارة الجودة الأيزو 9001 في مدارس التعليم ما بعد الأساسي بمحافظة الشمال القاطنة في سلطنة عمان ، 1995 ، 312 ، مجلة البحوث والدراسات الشرعية.

[3]- أسماء محمد السرسي وآخرون ، جودة الحياة لدى الأطفال ضعاف السمع بالمرحلة الابتدائية ، 2016 ، 387 ، (جامعة عين الشمس).

[4]- إيمان محمد أبو يونس ، الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الناقد وجودة الحياة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة خان يونس ، 2013 ، 68 ، الجامعة الإسلامية بغزة.

[5]- الشافعي الإمام مجد الدين ، 1995 ، القاموس المحيط ، بيروت ، دار الكتب العلمية.

[6]- الزواوي الطاهر أحمد ، 1996 ، ترتيب القاموس المحيط ، الرياض ، دار الكتب العلمية.

[7]- اللقاني أحمد حسين ومحمد ، فارغة ، 2001 ، مناهج التعليم بين الواقع والمستقبل عالم الكتب ، القاهرة.

[8]- بحرة كريمة ، دراسة جودة الحياة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ، 2014 ، 23 ، جامعة وهران الجزائر.

[9]- بسماء أحمد أدم ، جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات ، 2014 ، 352 ، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات.

[10]- بشرى عناد مبارك ، جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج ، 2015 ، 724 ، جامعة ديالي.

[11]- بهلول سارة أشواق ، سلوكيات الخطر المتعلقة بالصحة (التدخين، الكحول، سلوك قيادة السيارة وقلة النشاط البدني) وعلاقتها بكل من جودة الحياة والمعتقدات الصحية ، 2009 ، 23 ، جامعة الحاج لخضر باتنة.

[12]- حرطاني أمينة ، جودة الحياة لدى الأمهات وعلاقتها بالمتغيرات السلوكية عند الأبناء ، 2014 ، 352 ، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات.

[13]- حسين ذهبية ، قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي. دراسة ميدانية. 2012 ، 15 ، جامعة الجزائر. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا.

[14]- رشا البغدادي ، جودة العملين في معاهد التربية الخاصة وأثرها في درجة رضاهم الوظيفي ، 2013 ، 68 ، جامعة دمشق.

[15]- رشا البغدادي ، جودة الحياة لدى العاملين في معاهد التربية الخاصة وأثرها في درجة رضاهم الوظيفي ، 2017 ، 17 ، جامعة دمشق.

[16]- رغداء نعيسة ، جودة الحياة لدى طلبة جامعة دمشق وتشرين ، 2012 ، 204 ، كلية الآداب جامعة دمشق.

[17]- رمزي شحدة سعيد السويركي ، الأمن النفسي وعلاقته بالاستقلال ، الاعتمادية وجودة الحياة لدى المعاقين بصريا بمحافظة غزة ، 2013 ، 59 ، الجامعة الإسلامية غزة.

[18]- زقاوة أحمد ، جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى تلاميذ التعليم الثانوي ، 2018 ، 39 ، معهد العلوم الاجتماعية والإنسانية المركز الجامعي غليزان الجزائر.

[19]- سارة تامر ، قلق الولادة وعلاقته بجودة الحياة لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة ، 2017 ، 95 ، جامعة محمد بو ضياف المسيلة.

[20]- طاهر أحمد بشير ، جودة الحياة وعلاقتها بالمتغيرات النفسية لدى طلاب كلية التربية ، 2015 ، 11 ، جامعة وهران.

[21]- عبد اللطيف حسين فرج ، الاضطرابات النفسية ، 2009 ، 125 ، المملكة العربية السعودية جامعة أم القرى.

[22]- عبد اللطيف حسين فرج ، الاضطرابات النفسية ، 2009 ، 128 ، المملكة العربية السعودية جامعة أم القرى.

[23]- علي حمايدية وآخرون ، جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه ، 2018 ، 96 ، جامعة دمشق.

[24]- غالب رضوان دياب مقداد ، قلق المستقبل لدى مرضى الفشل الكلوي وعلاقته ببعض المتغيرات ، 2015 ، 12 ، كلية التربية الجامعة الإسلامية غزة.

[25]- غلام مريم ، دراسة جودة الحياة بالتجمعات الحضرية الثانوية لبلدية ، 2016 ، 31 ، جامعة أم السواقي.

[26]- غيات أحمد بو فلحية ، جودة حياة التلميذ وعلاقتها بمستواه الدراسي ، 2015 ، 22 ، جامعة وهران.

[27]- فضيلة عرفات محمد السبعاوي ، قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي ، 2007 ، 4 ، كلية التربية الجامعة الإسلامية غزة.

[28]- كمال دسوقي ، 1988 ، ذخيرة علم النفس المجلد الأول ، الدار الدولية للتوزيع القاهرة.

[29]- كوبلر ، 1978 ، علم النفس الإنساني ، ترجمة طلعت منصور وآخرون ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.

[30]- محمد أحمد خدام المشاقبة ، جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية ، 2014 ، 35 ، مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية.

[31]- محمد صالح حبيب ، جودة الحياة وتأثيرها على الذات ، 2014 ، 32 ، جامعة وهران الجزائر.

[32]- مريم حسام ، حق الإنسان في جودة الحياة ، 2017 ، 1 ، كلية الحقوق والعلوم السياسية جامعة باتنة.

[33]- مسعودي أمحمد محمد ، بحوث جودة الحياة في العالم العربي ، 2015 ، 204 ، جامعة وهران الجزائر.

[34]- مسعودي أمحمد محمد ، بحوث جودة الحياة في العالم العربي ، 2015 ، 205 ، جامعة وهران الجزائر.

[35]- معوض محمد عبد التواب ، 1996 ، أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تحقيق قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية جامعة القاهرة.

[36]- منى توكل السيد إبراهيم ، قلق المستقبل وأثره على التحصيل العلمي لدى طلاب الجامعة ، 2011 ، 3 ، المملكة العربية السعودية جامعة المجمعة كلية المجتمع مؤتمر التحصيل العلمي.

[37]- نادية جودت حسن ، جودة الحياة لدى طلبة الجامعات ، 2010 ، 17 ، جامعة وهران .

[38]- نور خبون عيدان . نور أحمد محمد . نور الهدى ناصر جودي ، قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للبنات ، 2017 ، 8 ، جامعة القادسية كلية التربية للبنات قسم الإرشاد.

[39]- نيفين عبد الرحمن المصري ، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة ، 2011 ، 26 ، جامعة الأزهر بغزة عمادة الدراسات العليا كلية التربية قسم علم النفس.

[40]- هبة مؤيد محمد ، قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات ، العددان 26. 27 ، 329 ، مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية.

[41]- هويدة حنفي محمود وآخرون ، فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسيا ، 2019 ، 69 ، مجلة علمية محكمة تصدر عن الأكاديمية الأمريكية للعلوم البشرية وهران.

[42]- وفاء محمد حميدان القاضي ، قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة ، 2009 ، 8 ، كلية التربية الجامعة الإسلامية غزة.

[43]- وفاء محمد حميدان القاضي ، قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة ، 2009 ، 16.15 ، كلية التربية الجامعة الإسلامية غزة.