العـــدد (٨)، سبتمبر ٢٠٢١، ص ص ١- ٤٨

قلق المستقبل وعلاقته بجودة الحيـــاة لدى عينة من الشبـــاب السعـــودي في منطقة مكة المكرمة

إعـداد

مها عبد القادر محمد بن صديق
باحثة ماجستير
قسم علم النفس_ كلية الدراسات العليا التربوية جامعة الملك عبدالعزيز

أ.د. فاطمة خليفة السيد
أستاذ قسم علم النفس– كلية الآداب والعلوم الإنسانية
جامعة الملك عبدالعزيز

قلق المستقبل وعلاقته بجودة الحيــاة لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة

مها عبد القادر محمد بن صديق [1] أ.د. فاطمة خليفة السيد [2]

ملخـــــــص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل وجودة الحياة لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة، والكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل وجودة الحياة، والكشف عن الفروق في مستويات قلق المستقبل وجودة الحياة والتي تعزى للمتغيرات الديموغرافية (الجنس، الحالة الاجتماعية، الحالة الاقتصادية)، بلغ حجم العينة (٣١٣)،(١٢٥) ذكور، و(١٨٨) إناث، تراوحت أعمارهم من ٢٠ إلى ٣٠ سنة بمتوسط حسابي ٢٥.٣سنة، وانحراف معياري ٢.٣١، واستخدمت الباحثتان مقياسين: مقياس قلق المستقبل، إعداد زينب محمود شقير (٢٠٠٥)، مقياس جودة الحياة إعداد هشام إبراهيم عبدالله (٢٠١٠)، توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج : وجود مستوى مرتفع لقلق المستقبل ، وجود مستوى متوسط لجودة الحياة، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وجودة الحياة، وجود فروق في مستوى قلق المستقبل تعزى للحالة الاجتماعية أعزب، وجود فروق في مستوى جودة الحياة تعزى للحالة الاجتماعية متزوج، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات قلق المستقبل وجودة الحياة تعزى لمتغيري الجنس والمستوى الاقتصادي. وتوصلت الباحثتان إلى بعض التوصيات منها: تفعيل الخدمات النفسية ضمن منظومة الخدمات الارشادية المقدمة للشباب خلال المراحل الانتقالية، وفي عدة أطر مجتمعية، والتأكيد على ضرورة نشر ثقافة التمتع بجودة الحياة، بأبعادها المختلفة، وتحقيق مستويات جيدة من الرفاهية النفسية.

الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل، جودة الحياة، الشباب السعودي.

---

١ باحثة ماجستير – قسم علم النفس – كلية الدراسات العليا التربوية جامعة الملك عبدالعزيز.

٢ أستاذ قسم علم النفس– كلية الآداب والعلوم الإنسانية – جامعة الملك عبدالعزيز.

among a Future anxiety and its relationship with quality of life sample of Saudi youth in Makkah region

Abstract

The present study aimed to identify the level of future anxiety and the quality of life among a sample of Saudi youth in Makkah Al-Mukarramah region, to reveal the nature of the correlation between future anxiety and the quality of life, and to reveal differences in levels of future anxiety and the quality of life that are attributable to demographic variables (gender, marital status, economic status). The sample size was (313): (125) males, and (188) females, whose ages ranged from 20 to 30 years, with an arithmetic mean of 25.3 years, and a standard deviation of 2.31. The researcher used two scales: the scale of future anxiety, prepared by Zainab Mahmoud Shuqair (2005) and the quality-of-life scale prepared by Hisham Ibrahim Abdullah (2010). The study reached a number of findings of which the presence of a high level of future anxiety, the presence of an average level of quality of life, the presence of a statistically significant correlation between future anxiety and quality of life, and the presence of differences in the level of anxiety. Future anxiety attributed to single marital status, the existence of differences in the quality of life attributed to marital status, the absence of statistically significant differences in the mean scores of future anxiety and quality of life attributable to the variables of gender and economic level.

The researcher reached some recommendations, including: activating psychological services within the system of guidance services provided to young people during the transition stages, and in several community frameworks; emphasizing the need to spread the culture of enjoying the quality of life, in its different dimensions; and achieving good levels of psychological well-being.

Keywords: Future Anxiety, Quality of Life, Saudi Youth.

المقدمة:

معايشة الانسان لأحداث الحياة المبهمة، تجعله حتماً يصبغها بالطابع البشري والبعد الإنساني الذي يتسم بالانفعالات والمخاوف والقلق، غير أنه يحاول خلال هذه الرحلة التطلع للمستقبل بإيجابية وتفاؤل، لخلق محيط اجتماعي حيوي، والتمتع بحاضر جيد ومستقبل جميل، وحياة في مجملها تتسم بالجودة.

ويعد البحث في مجال جودة الحياة بحثًا يندرج تحت قائمة مجالات البحث في علم النفس الإيجابي، فمع الاهتمام المتزايد بالجوانب الإيجابية في الشخصية، والتي تقع ضمن اهتمامات علم النفس الإيجابي، ظهر متغيّر جودة الحياة واتسع ليشمل الصحة الجسمية، والنفسية، والتوافق، والتفاؤل بالمستقبل، والرضا عن الحياة، والتعليم والدراسة، والحياة الأسرية والاجتماعية، توافقاً مع النظرة الإيجابية للحياة والتي يشملها علم النفس الإيجابي (أبو رأسين، ٢٠١٢).

وقد أصبح مفهوم جودة الحياة في السنوات الأخيرة بؤرة تركز عليها الكثير من البحوث والدراسات (أبو حلاوة، ٢٠١٠). وأصبح العلماء ينظرون إليها بوصفها مفهومًا أوسع من مفهوم الصحة النفسية (Gatab, 2011)

ويقصد بجودة الحياة قدرة الفرد على تبني أسلوب حياة يستطيع من خلاله إشباع رغباته وحاجاته الأساسية، وأيضاً وجود معنى لحياته التي يعيشها، وإدراكه من خلال جودة الحياة مكانته في المحتوى الثقافي، والنظام القيمي الذي يعيش فيه، وعلاقته بالأهداف والتوقعات والمعايير والاهتمامات، وتتأثر جودة الحياة بشكل كبير بالصحة البدنية، والحالة النفسية، والحالة الاجتماعية، والعلاقة بالمستقبل، ويسعى الانسان لأن يكون هناك معنى لوجوده، ومعنى لحياته التي يعيشها (الكتناني،٢٠١٩).

وذكرت (الآشي، ٢٠١٨)" أن الفرد يسعى لتحقيق ذاته من خلال إنجاز أعماله، وتحقيق أهدافه بنجاح ورضا، إلى جانب سعيه إلى طلب جودة حياة أفضل"

ومن الأمور التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بجودة الحياة القلق، وقلق المستقبل تحديداً، ويشير قلق المستقبل إلى شعور الفرد بعدم الارتياح نتيجة استغراقه في التفكير تجاه ما يتوقع حدوثه في المستقبل، والنظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية، والشعور بالتوتر والضيق والانزعاج، وكلما زاد هذا التخوف من المستقبل قلت قدرة الفرد على

إشباع حاجاته، أما إذا لم تكن لديه مخاوف من المستقبل، فستكون حياته أكثر استقراراً، ويكون أكثر رضا عن نفسه (المشاقبة،٢٠١٥)

ويعرف قلق المستقبل بأنه" جزء من القلق العام، موضوعه توقع المستقبل، مما يدفع صاحبه للارتباك والشعور بالتهديد، وفقدان الطمأنينة النفسية والتشاؤم والفشل في تحقيق الذات وتجسيد الطموحات" (وادة،٢٠٢٠)

ويؤدي قلق المستقبل إلى العديد من التأثيرات السلبية على الفرد، ومنها التشاؤم وانعدام الثقة والانطواء وانخفاض مفهوم الذات، بالإضافة إلى الخوف من المشكلات الاجتماعية وعدم الاطمئنان على مستقبله (المشاقبة،٢٠١٥)

وقد وجد(Zaliski,1996) ، أن الانسان عندما ينظر ويتأمل المستقبل، فإنه يخاف من عدة أشياء يتوقع أن يواجهها في المستقبل، ويرى أيضاً كل أنواع القلق لها بعد زمني قصير ومحدود نسبياً يؤثر فينا لفترة زمنية محدودة، وعلى العكس فإن قلق المستقبل يشير إلى التأثير بعيد المدى.(Zaliski,1996,174)

تشير نعيسة (١٥٤: ٢٠١٢) بأن مفهوم جودة الحياة متعدد الأبعاد ونسبي ويختلف من شخص لآخر وذلك وفق المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ومطالبها، والتي غالباً ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة، كالقدرة على التفكير واتخاذ القرار، والقدرة على التحكم وإدارة الظروف المحيطة، والصحة الجسمية والنفسية، والظروف الاقتصادية والمعتقدات الدينية والقيم الثقافية والحضارية التي يحدد من خلالها الأفراد الأشياء المهمة في تحقيق سعادتهم في الحياة .

كما أن قلق المستقبل 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.إن المستقبل مكون رئيسي وأساسي لسلوك الإنسان، فالقدرة على بناء أهداف شخصية بعيدة المدى والعمل على تحقيقها هي صفة هامة للكائنات البشرية، كما أن عدم قدرة الأفراد من الناحية النفسية على إنجاز الخطط بعيدة المدى، يرتبط بالافتقار إلى منظور زمن المستقبل (شقير، عماشة، القرشي، ٢٠١٢)

ومع تسارع وتيرة الحياة، وفي خضم تقلباتها المتعددة يجد الشاب نفسه مرغماً على مواكبتها ومسايرتها، وذلك بأن يعمل لأجل حياة مستقرة، جيدة ومميزة، وقد يكون ذلك الأمل

الأكثر سعياً للإنجاز، وقد لا يتحقق له ذلك إلا في ظل ظروف حسنة تسمح له بالوصول لرغد الحياة المرجوّ(بداوي،٢٠١٥)

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها :

إن محور اهتمام أي مجتمع وهدفه المنشود هو تحسين جودة الحياة لأفراده من خلال تحسين الأوضاع الحالية، والتطلع لمستقبل أفضل وتوفير فرص نمائية على كل المستويات .

ويمكن القول أن جودة الحياة مفهوم يتضمن الإحساس بالسعادة، والرضا عن الحياة، وإشباع الحاجات، وشعور الفرد بالصحة الجسمية والنفسية، والاستمتاع بالظروف المادية، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، وبالتالي تقييم الفرد لحياته على أنها حياة متوازنة بين الشعور الذاتي للفرد بالرضا والسعادة، ومستوى كفاية ورقي الخدمات المقدمة له، والظروف البيئية الاجتماعية الملائمة المحيطة به. (عمر، ٢٠١٩)

وفي ضوء الاهتمام بجودة الحياة بصفة عامة والذي بدأ البحث فيه منذ فترة قريبة، وبالرغم من تناوله لدى كثير من الباحثين في ارتباطه كمفهوم عام بمكوناته الفرعية، أو ارتباطه بمفهوم الذات والصحة النفسية، وعلاقته بالنسق القيمي لدى الأفراد، أجريت كذلك الدراسات من أجل تحسين معنى الحياة وجودة الحياة لدى عينات مختلفة من المرضى، أو ذوي صعوبات التعلم أو المسنين وغيرهم من الفئات (خميس،٢٠١٠)

وتعد فئة الشباب من الفئات المستهدفة للوقوع في العديد من الاضطرابات النفسية نتيجة التغيرات الاجتماعية والصحية والاقتصادية والظروف المختلفة التي يتعرض لها الشباب في هذه الفترة. (العنزي، ٢٠١٣)

وتعتبر (شقير،٢٠١٠) فئة الشباب من الفئات الهامة في المجتمع، والبحث في جودة الحياة لديهم جانب مهم وحيوي، بما في ذلك التفاعلات التي تحدث لديهم على المستوى النفسي والظروف الحياتية في البيئة المحيطة، وإدراكهم لها وانعكاس ذلك على توقعاتهم وتطلعاتهم وتأثير ذلك على سلوكياتهم واتجاهاتهم نحو المستقبل.

وترى الباحثتان أن قلق المستقبل أحد المشكلات التي تؤرق المجتمعات نظراً للتغيرات التي عصفت بالأفراد وجعلت التفكير في المستقبل مصدر انزعاج للفرد، "فأكثر ما يخشاه الانسان عدم الاستقرار واضطراره للتكيف مع التغيرات الطارئة والمفاجئة. وغالباً ما نجد النظرة العامة للمستقبل سلبية في ظل اضطراب الحياة وازدياد حدة المشاكل الحياتية وتسارع الأحداث

السياسية والضغوط الاقتصادية إضافةً إلى الاحباطات التي نمر بها في أوجه الحياة المختلفة". (شقير،٢٠١٢)

وتتمثل مشكلة الدراسة الحالية في أن التفكير في المستقبل عامل مسبب للقلق ويؤرق الكثير من الأفراد وخاصةً فئة الشباب، الذين يطمحون ويسعون بشكل مستمر نحو تحقيق ذواتهم وإيجاد معنى لوجودهم. (العنابي، ٢٠٠٠: ١٢)

بالتالي يعايش الشباب الضغوط النفسية والتي تعود إلى عقبات عديدة تواجههم ولا يجدون لها حلاً، ومن هذه العقبات: هل سيجد عملاً، وهل سيكون له زوجة وأسرة، وهل سيكون أباً أو أماً؟، وغيرها من معضلات وتحديات يواجهها شباب اليوم. (عبد الحليم،٢٠١٠)

لذلك نشطت الدراسات الحديثة وركزت على موضوع القلق بمختلف أشكاله، وتناولت جميع المراحل العمرية، وخاصةً مرحلة الشباب لما تنطوي عليه من خصائص وما تحمله من طموحات وآمال، فهي أكثر الفئات عرضة للإصابة بالقلق بمختلف أنواعه، لاسيما القلق من المستقبل، فقد أشارت دراسة (Susulowska,1) إلى " وجود فروق في مستوى قلق المستقبل تبعاً للمرحلة العمرية، إذ قدرت نسبته (٢.٨%) في مرحلة الطفولة، (١٥,٥%) في مرحلة المراهقة، وتصل إلى (٥١,٤%) في مرحلة الشباب .(Zaleski,1996,47)

وهو ما أكدته دراسة (هادي،٢٠١٠) " أن أكثر ما يثير قلق الشباب هو المستقبل، والشعور بعدم الارتياح، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة، إضافة إلى التفكير السلبي."

وبناءً على ما سبق، فإن فئة الشباب قد يتعرضون لقلق المستقبل بشكل متكرر أكثر من غيرهم، والذي بدوره قد يؤثر على جودة حياتهم، ونظراً لأهمية ذلك، تسعى الدراسة الحالية إلى اختبار العلاقة بين قلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة، والتعرف على أبعاد جودة الحياة الأكثر تأثراً بقلق المستقبل، والمحاولة للإجابة على أسئلة الدراسة.

بناءً على ما سبق تبلورت مشكلة الدراسة الحالية في الأسئلة التالية:

١- ما مستوى قلق المستقبل لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة؟

٢- ما مستوى جودة الحياة لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة؟

٣- هل توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل وجودة الحياة لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة؟

٤- هل توجد فروق في قلق المستقبل لدى عينة من الشباب السعودي تعزى لمتغيرات (الجنس، المستوى الاقتصادي، والحالة الاجتماعية)؟

٥- هل توجد فروق في جودة الحياة لدى عينة من الشباب السعودي تعزى لمتغيرات (الجنس، المستوى الاقتصادي، والحالة الاجتماعية)؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

- مستوى قلق المستقبل لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة.
- مستوى جودة الحياة لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة.
- طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وجودة الحياة لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة.
- التحقق من وجود فروق بين متوسطات درجات قلق المستقبل لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة تعزى لمتغيرات (الجنس، المستوى الاقتصادي والحالة الاجتماعية)
- التحقق من وجود فروق بين متوسطات درجات جودة الحياة لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة تعزى لمتغيرات (الجنس، المستوى الاقتصادي والحالة الاجتماعية)

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في التعرف على مستويات القلق المتعلقة بالمستقبل ومدى تأثيرها في جودة الحياة لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة.

الأهمية النظرية:

ستساعد نتائج هذه الدراسة في:

- التعرف على مشكلة قلق المستقبل ومعدلاتها وتأثيراتها على الأفراد، وعلاقة ذلك بجودة الحياة لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة.
- تسليط الضوء على مفهوم جودة الحياة وقياس أبعادها لدى الأفراد في مرحلة الشباب، لاسيما في ظروف العصر الحالية، وتماشياً مع رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، وبذلك تكون إضافة علمية للمجال المعرفي حول هذا الموضوع.

- تكمن أهمية الدراسة الحالية من أهمية الفئة المستهدفة، حيث تستهدف مرحلة الشباب التي تعتبر من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الفرد، ولها سماتها وخصائصها ومتطلباتها التي يجب الاهتمام بها من قبل المسئولين وأصحاب القرار.
- معرفة أبعاد جودة الحياة الأكثر تأثراً بقلق المستقبل لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة، وإثراء مجال الدراسات النفسية بهذه النتائج.
- فتح آفاق أمام بحوث مستقبلية تتناول متغيرات الدراسة في إطار أوسع.

الأهمية التطبيقية :

- ما ستسفر عنه نتائج الدراسة يساعد في إعداد برامج توعوية ووقائية من قبل المرشدين النفسيين للتخفيف من آثار قلق المستقبل على جودة حياة الشباب السعودي.
- المساهمة في أن تكون نتائج الدراسة وتوصياتها ذات فائدة للقائمين على مبادرات وبرامج الصحة النفسية للشباب.
- تدريب الشباب من خلال ورش عمل على مهارات التخطيط للمستقبل، والاستمتاع بحياة ذات جودة وصحة نفسية.

متغيرات الدراسة:

قلق المستقبل (Future Anxiety)

قلق المستقبل بحسب ما تم تعريفه من قبل الحمداني بأنه:" حالة انفعالية متمثلة بالتوقع مصحوبة بعدم الاطمئنان أو الارتياح لما تحمله الأيام القادمة، تدفع الفرد للتفكير في مستقبل حياته وما سيؤول إليه، في ظل ظروف حياتية متغيرة، تحصل خلالها أمور متوقعة للفرد، تكون مبعث ألمه". (الحمداني، ٢٠١١ :٨٠)

التعريف الاجرائي:

تعرف الباحثتان قلق المستقبل بأنه الشعور بعدم الأمان النفسي والتهديد المحتمل لأحد جوانب حياة الانسان الهامة، على المدى القريب والبعيد، ويؤثر بشكل سلبي على مفهوم الذات والواقع، وإدراك الفرد لإمكانياته وقدراته، بشكل يفقده التركيز ويدفعه للتفكير المتشائم، وتعبر عنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس قلق المستقبل.

جودة الحياة:(Quality Of Life)

تعرف كل من بنية وعبادة جودة الحياة بأنها "وصول الفرد لدرجة النضج الشخصي والنفسي الذي يحقق له السعادة الذاتية، ومن ثم إيجاد معنى لحياته من خلال الأمل الذي يبعثه على كافة أشكال حياته، بحيث يصبح راضياً عنها "(بنية، عبادة ،٢٠١٩)

التعريف الاجرائي:

تعرف الباحثتان جودة الحياة بأنها: إحساس الفرد بالقيمة الذاتية لحياته الشخصية والمهنية، وكفاءة علاقاته الاجتماعية، وصحته الجسدية، وتمتعه بالقيم الإيجابية والسلوك السوي والمواطنة الصالحة، والتي تنعكس على استقراره النفسي، وتخلق لديه حالة عامة من الرضا عن الحياة، وتعبر عنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس جودة الحياة.

حدود الدراسة:

تحاط هذه الدراسة بمجموعة من الحدود تتمثل فيما يلي:

الحدود الموضوعية :

تقوم الدراسة الحالية على معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وجودة الحياة لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة.

الحدود البشرية :

طبقت هذه الدراسة على عينة من الشباب السعودي الذكور والإناث.

الحدود المكانية:

طبقت هذه الدراسة في محافظات منطقة مكة المكرمة وتشمل (جدة، مكة، الطائف)

الحدود الزمانية:

تم تطبيق هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني للعام ١٤٤٢هـ – ٢٠٢١م.

الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات تناولت قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية

كشفت دراسة Peter(2010) إلى بيان المخاوف المتعلقة بقلق المستقبل لدى المراهقين الصم؛ وأظهرت النتائج أن المراهقين الصم قلقون من المستقبل وما يحمله من أشياء مجهولة لهم، بالإضافة إلى خوفهم من الفشل الأكاديمي، والخوف من الحياة بشكل عام.

هدفت دراسة الزواهرة (٢٠١٧) للتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل؛ تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة؛

واستخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية، ومقياس قلق المستقبل، ومقياس مستوى الطموح؛ ومن أهم نتائج الدراسة الكشف عن وجود علاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلاب جامعة حائل، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطلبة على الصلابة النفسية وقلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

تعرفت دراسة حريكه (٢٠١٩) على دور المرشد النفسي في الحد من قلق المستقبل لطلاب جامعة النيلين؛ استخدم مقياس قلق المستقبل؛ وتم اختيار عينة قصدية مكونة من (٢٧١) طالب وطالبة؛ أهم النتائج تمثلت في أنه يتسم قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين بالارتفاع، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لطلاب جامعة النيلين تعزى لمتغير الجنس(ذكر – انثى) لصالح الذكور.

هدفت دراسة عبد الحسين (٢٠١٩) إلى التعرف على العلاقة بين الهندسة النفسية وقلق المستقبل لدى طلاب قسم التربية الخاصة بكلية التربية الأساسية بالجامعة المستنصرية؛ تكونت عينة الدراسة من (١٦٠) طالب وطالبة؛ استخدم مقياس الهندسة النفسية ومقياس قلق المستقبل؛ أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أنه توجد علاقة عكسية بين الهندسة النفسية وقلق المستقبل لدى طلاب قسم التربية الخاصة.

أظهرت دراسة عبود ومحمد (٢٠١٩) مفهوم قلق المستقبل وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية؛ تكونت عينة البحث من (٦٠) طالبة من طالبات جامعة ديالي، تم اختيارهن بطريقة عشوائية مقسمة إلى مجموعتين (٣٠) طالبة من كلية التربية للعلوم

الإنسانية و (٣٠) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؛ استخدم مقياس أحداث الحياة الضاغطة ومقياس قلق المستقبل؛ واستنتجت الدراسة أن هناك كثيراً من الأسباب التي تجعل الفرد قلق على مستقبله وعدم قدرته على التكيف مع المشكلات التي تواجهه، مثل نقص الخبرة من أجل بناء أفكار إيجابية عن المستقبل، وذلك يرجع إلى الحروب والانفتاح الإعلامي وغلاء المعيشة والبطالة وتأخر الشباب عن الزواج، مما ينعكس سلباً على المستقبل.

تناولت دراسة صالح (٢٠٢٠) دراسة التوجه المدرك نحو الحياة وعلاقته بقلق المستقبل والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب الصم بالجامعة؛ تكونت عينة الدراسة من (٢٥) طالب أصم بالمستوى الثالث بالكلية التقنية بالمدينة المنورة تراوحت أعمارهم ما بين (١٨– ٢١)؛ وتم تطبيق

مقياس التوجه المدرك نحو الحياة للطلاب الصم بالجامعة من إعداد الباحث، ومقياس قلق المستقبل للطلاب الصم بالجامعة من إعداد الباحث؛

أهم نتائج الدراسة كانت وجود علاقة ارتباطية عكسية بين التوجه المدرك نحو الحياة وقلق المستقبل لدى الطلاب الصم بالجامعة، ووجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين قلق المستقبل والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب الصم بالجامعة، كما توصلت الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بالتوجه المدرك نحو الحياة من خلال قلق المستقبل والانجاز الأكاديمي لدى الطلاب الصم بالجامعة.

تعرفت دراسة الأبيض (٢٠٢٠) على إدمان الإنترنت وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة مكونة من (١٦٠) طالب من طلاب جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز من كلية الآداب والعلوم بوادي الدواسر؛ استخدم مقياس إدمان الإنترنت ومقياس قلق المستقبل؛ أسفرت نتائج الدراسة إلى أن نسبة (٨٤.٤%) من الطلاب تراوح مستوى قلق المستقبل لديهم بين المتوسط والمنخفض، في حين أن نسبة (١٥.٦%) من الطلاب يعانون من ارتفاع مستوى قلق المستقبل لديهم، وهناك علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الإنترنت وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة .

هدفت دراسة العدل (٢٠٢١) إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين أبعاد ضغوط ما بعد الصدمة وأبعاد قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة بعد جائحة كورونا كوفيد ١٩، بلغ عدد العينة (٤١٢) عدد الطلاب (٢٠٣) وعدد الطالبات (٢٠٩)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الطلاب والطالبات في درجات أبعاد مقياس ضغوط ما بعد الصدمة والدرجة الكلية لصالح الطلاب، فيما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلاب والطالبات في درجات أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية.

ثانياً: دراسات تناولت جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية

هدفت دراسة النعيم (٢٠١٤) إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى الشباب في مدينة الرياض من خلال ثلاثة أبعاد هي، تقدير جودة الحياة، إشباع الاحتياجات، الرضا عن الحياة، من حيث المتغيرات الديموغرافية والجوانب البيئية والاجتماعية والشخصية؛ بلغ عدد العينة (٣٠٦) من طلبة الجامعة والموظفين من الجنسين في الفئة العمرية من (٣٥-١٨) عاماً؛ استخدم كأداة للدراسة مقياس جودة الحياة؛ وكان من أهم النتائج وجود مستوى متوسط من جودة الحياة في مدينة الرياض على الدرجة الكلية، وجود علاقة عكسية بين العمر والدرجة الكلية، كما أنه لم توجد اختلافات حسب الجنس، وأخيراً مستوى جودة الحياة لدى الشباب في مدينة

الريـاض يتـأثر بنوعيـة الخـدمات وجودتهـا، كمـا يتـأثر بـالمتغيرات الديموغرافيـة والاجتماعيـة والاقتصادية.

تناولت دراسةLee ، (2015)Foo,Adames,Morgan,Frewenالعلاقة بين قوى الشخصية والتوجهات نحو السعادة وجودة الحياة، وتكونت عينة الدراسة من ٣٠٤ فرداً، تراوحت أعمارهم ما بين ٣٠- ٣٩ سنة، واستخدمت الدراسة أربع أدوات من خلال الاستطلاع على الانترنت، تمثلت في قائمة القيم والفضائل العاملة "قوى الشخصية"، ومقياس التوجهات نحو السعادة، ومقياس جودة الحياة، واختبار المشاركة الحياتية، وأظهرت نتائج الدراسة أن الحيوية، والأمل، والفضول، والقدرة على الحب والامتنان هي أهم خمسة قوى، وأن الحب والامتنان من المتنبئات المباشرة لجودة الحياة.

كشفت دراسةGander ، Ruch,Proyer، ((2016فعالية التدخلات النفسية الإيجابية في تنمية جودة الحياة وتخفيف أعراض الاكتئاب، وتكونت عينة الدراسة من ١٦٢٤ فرداً، وتم تقييم السعادة والاكتئاب قبل وبعد التدخل، فى الشهر الأول والثالث والسادس، وأشارت النتائج إلى أن جميع التدخلات كانت فعالة في زيادة السعادة وخفض أعراض الاكتئاب، كما عملت التدخلات على تحقيق تأثير أفضل بالنسبة للحاصلين على مستوى متوسط من جودة الحياة النفسية، وذلك على المدى البعيد، كما خلصت النتائج إلى أن التدخلات الإيجابية هي استراتيجية فعالة لزيادة جودة الحياة النفسية، وخفض أعراض الاكتئاب، وأن تدخلات علم النفس الإيجابى هي الأكثر فعالية بالنسبة لأولئك الأفراد المتوسطين في جودة الحياة النفسية.

هدفت دراسة (٢٠١٦ Fairweather,Schmidt)إلى فحص جودة الحياة والمحاولات الانتحارية في استراليا؛ تكونت عينة الدراسة من (١٣٠) فرداً تم اختيارهم بشكل عشوائي؛ واستخدم الباحثون منهج الدراسة الطولية للانتحار ومقياس جودة الحياة؛ استمر الباحثون بجمع البيانات لمدة أربع سنوات؛ ومن أهم النتائج أن مستوى جودة الحياة لديهم منخفض من الناحية الاقتصادية والاجتماعية والأسرية، وذلك بسبب عدم قدرتهم على العمل وتدني مفهوم وقيمة الذات لدى عينة الدراسة.

تعرفت دراسة بعزيز وبن عيسى (٢٠١٩) على مدى تأثير أساليب مواجهة الضغط النفسي على جودة الحياة عند المرأة العاملة في الحماية المدنية؛ تكونت العينة من سيدتين تعملان في الحماية المدنية؛ استخدم للدراسة أدوات المقابلة والاستبيان ودراسة الحالة ومقياس جودة الحياة

ومواجهة الضغط النفسي؛ ومن أهم نتائج الدراسة وجود تأثير مباشر لأساليب مواجهة الضغط على جودة الحياة العائلية، الوظيفية، وجودة العلاقات الاجتماعية.

استنتجت دراسة عمرون (٢٠١٧) طبيعة العلاقة بين مستوى الطموح وجودة الحياة لدى المرأة العاملة المتأخرة عن الزواج؛ بلغت العينة (٨٠) امرأة عاملة متأخرة عن الزواج تتراوح أعمارهن بين (٣٠-٤٥) عاماً؛ استخدم في الدراسة مقياس جودة الحياة ومقياس مستوى الطموح؛ وكان من أهم النتائج أن مستوى الطموح ومستوى جودة الحياة لدى المرأة العاملة المتأخرة عن الزواج متوسط.

كشفت دراسة متولي (٢٠١٨) عن العلاقة بين الأمن النفسي وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (الجنس، التخصص، العمر، المرحلة الدراسية، مكان الإقامة)؛ تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة، ١٤٥ ذكور، ١٥٥ إناث؛ توصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين الأمن النفسي وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مجموعتي طلبة الجامعة تعزى لمتغير مكان الإقامة في درجاتهم الكلية على مقياس جودة الحياة.

هدفت دراسة الحربي وحريري(٢٠٢٠) إلى التعرف على السمة السائدة لأبعاد جودة الحياة (جودة الخدمات، الجودة الأكاديمية، الجودة الأسرية) والسمة السائدة لأساليب المعاملة الوالدية لدى الأسر في مدينة جدة؛ بلغ عدد العينة (١٧٠) زوج وزوجة؛ استخدمت الباحثتان استبيان جودة الحياة واستبيان المعاملة الوالدية؛ أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن السمة السائدة لأبعاد جودة الحياة لدى الأسر في مدينة جدة تتمثل في الجودة الأسرية بنسبة ٨٦%، كما توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين أساليب المعاملة الوالدية وبين جودة الحياة ككل.

تعرفت دراسة عامر (٢٠٢٠) على دور الصمود النفسي للتنبؤ بجودة الحياة في ظل جائحة كورونا؛ بلغ عدد العينة (٤٤٢) مشارك من الذكور والاناث، بالإضافة لمتغيرات الحالة الاجتماعية والمرحلة التعليمية؛ استخدم الباحث مقياس جودة الحياة ومقياس الصمود النفسي؛ وكان من أهم النتائج أن للصمود النفسي تأثير موجب على جودة الحياة.

هدفت دراسة (المحمدي، العتيبي،٢٠٢١) إلى الكشف عن الفروق في مستوى جودة الحياة تبعاً للعديد من العادات الصحية والسلوكية خلال أزمة فيروس كورونا المستجد، لدى عينة من السعوديين بلغ عددهم (١٥٣٢)، بالإضافة إلى الكشف عن أثر الحجر المنزلي على هذه العادات خلال هذه الأزمة، وأظهرت النتائج أن الأفراد الذين يمارسون الرياضة بانتظام، وذوي

النظام الغذائي المتوازن، والذين ينامون بشكل كافٍ مع عائلاتهم، والذين يشعرون أن لديهم الوعي الصحي الكافي عن الوقاية من فايروس كورونا، والذين لم تتأثر أعمالهم أو وظائفهم خلال هذه الأزمة، يتمتعون بمستويات أعلى من جودة الحياة مقارنةً بنظرائهم الذين لا يمارسون هذه السلوكيات.

ثالثاً: دراسات تناولت قلق المستقبل وعلاقته بجودة الحياة

هدفت دراسة المشاقبة (٢٠١٥) إلى التعرف على مستوى جودة الحياة ومستوى قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية، والتعرف على العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل، وهل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال جودة الحياة؛ تكونت عينة الدراسة من (٢٨٤) من الطلاب؛ استخدم مقياس جودة الحياة ومقياس قلق المستقبل؛ وكانت من أهم النتائج وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية والآداب، وجود مستوى بسيط من قلق المستقبل لديهم، وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين جودة الحياة وقلق المستقبل، وأنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال جودة الحياة.

كشفت دراسة سويعد (٢٠١٦) إلى التعرف على العلاقة بين كلاً من الحصانة النفسية وقلق المستقبل وجودة الحياة، لدى الشباب من نزلاء مراكز الإيواء في قطاع غزة، والتعرف على الفروق الفردية بين أفراد العينة في مستوى الحصانة النفسية وقلق المستقبل ومستوى جودة الحياة لأفراد العينة؛ استخدمت الباحثتان مقياس الحصانة النفسية ومقياس قلق المستقبل ومقياس جودة الحياة؛ وكان من أهم النتائج أن مستوى الحصانة النفسية وجودة الحياة مرتفعان، ومستوى قلق المستقبل منخفض لدى أفراد العينة.

هدفت دراسة الحاج (٢٠١٨) إلى التعرف على جودة الحياة وعلاقتها بقلق المستقبل وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى لدى المكفوفين؛ أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٢٥٠) كفيف (١٣٥) من الذكور و(١١٥) من الاناث؛ استخدم الباحث مقياس جودة الحياة ومقياس قلق المستقبل ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية؛ أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة عكسية بين جودة الحياة وقلق المستقبل، لا توجد فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة لدى المكفوفين تعزى لمتغيرات (النوع، العمر، المستوى التعليمي، مكان الإقامة)

تحققت دراسة أحمد وإبراهيم وحبيب (٢٠١٨) من فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالب من المرحلة الثانوية، مقسمين إلى

(١٥) طالباً كمجموعة تجريبية و(١٥) طالباً كمجموعة ضابطة، مع مراعاة التجانس بين أفراد العينة من حيث السن والمستوى الاجتماعي والاقتصادي وجودة الحياة؛ وكانت أدوات الدراسة عبارة عن (مقياس التفكير الإيجابي للطلبة بالمرحلة الثانوية، مقياس قلق المستقبل للطلبة بالمرحلة الثانوية، استمارة المستوى الاجتماعي والاقتصادي، مقياس جودة الحياة، برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية (إعداد الباحث)؛ أهم نتائج الدراسة هي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل والتفكير الإيجابي وجودة الحياة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في خفض قلق المستقبل وتحسين جودة الحياة وتنمية التفكير الإيجابي لعينة من طلبة التعليم الثانوي العام.

تعرفت دراسة بنية وعبادة (٢٠١٩) على العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج تبعاً لمتغير التخصص (إرشـــاد وتوجيه حقوق)؛ عينـــة الدراسة تمثلت في (100) طالب وطالبة من جامعة خميس مليانة؛ تم استخدام مقياس جودة الحياة ومقياس قلق المستقبل؛ ومن أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وقلق المستقبل.

هدفت دراسة الشمري (٢٠١٩) إلى التعريف بمستوى القلق المستقبلي لمجهولي الهوية، والتعريف بمستوى جودة الحياة لدى مجهولي الهوية، والتعرف على علاقة قلق المستقبل بجودة الحياة لدى مجهولي الهوية، كذلك التعريف بالعلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل لمجهولي الهوية تبعاً (للمستوى التعليمي، العمر الزمنى)؛ استخدم الباحث مقياس جودة الحياة ومقياس قلق المستقبل كأداة لجمع بيانات الدراسة؛ تم تطبيق أداة الدراسة على عينة من مجهولي الهوية في المنطقة الوسطى (الرياض – القصيم – حائل) بلغ عددهم (٦٦) فرداً؛ وكانت أبرز نتائج الدراسة أن هناك فروق دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس قلق المستقبل وذلك لبعد (النظرة التشاؤمية للحياة) وبعد (التفكير السلبي في المستقبل)، وبعد (المظاهر النفسية لقلق المستقبل)، وبعد (القلق من أحداث الحياة الضاغطة)، وجود علاقة طردية موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لقلق المستقبل وجميع أبعاده وبُعد (المجال الاجتماعي) التابع لمقياس جودة الحياة لدى مجهولي الهوية، يوجد علاقة عكسية دالة سالبة فيما يخص العلامة الكلية لقلق المستقبل وجميع أبعاده وبُعد (المجال الجسمي) التابع لمقياس جودة الحياة لدى مجهولي الهوية، يوجد علاقة

عكسية دالة سالبة إحصائياً بين (المجال النفسي) التابع لمقياس جودة الحياة لدى مجهولي الهوية، وبين بعد الدرجة الكلية لقلق المستقبل وجميع أبعاده، يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) فأقل للمتغير الخاص بالعمر الزمني بالنسبة لبُعد (المجال الاجتماعي) التابع لمستوى جودة الحياة لدى مجهولي الهوية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يتبين مما سبق عرضه من دراسات، أن هناك دراسات جمعت ما بين متغيري الدراسة الحالية بشكل مباشر أو غير مباشر، حيث اتفقت بعض الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في استخدام الاستبيان كأداة للدراسة، وقد اختلفت في بعضٍ منها، وتوضح الباحثتان أوجه الشبه والاختلاف كما يلي:

اتفقت الدراسة الحالية في بيئة عينة الدراسة والفئة العمرية مع دراسة (النعيم،٢٠١٤)، والتي طبقت في المملكة العربية السعودية في مدينة الرياض، وتناولت فئة الشباب من عمر ١٨-٣٥ عام.

وتختلف مع بقية الدراسات الأخرى والتي طبقت في بيئات عربية وعالمية، وتناولت عينات مختلفة مثل ذوي الإعاقة، مجهولي الهوية، وغيرهم من الفئات، كدراسة المشاقبة (٢٠١٥)، دراسة سويعد (٢٠١٦)، الحاج (٢٠١٨)، أحمد وإبراهيم وحبيب(٢٠١٨)، بنية وعبادة(٢٠١٩)، الشمري (٢٠١٩)

وفي ضوء ما سبق من عرض للدراسات السابقة ذات الصلة بقلق المستقبل وجودة الحياة، فإن جميع الدراسات التي تم استعراضها بحثت في كل من المتغيرات التالية (قلق المستقبل، جودة الحياة) بشكل منفصل مع المتغيرات الأخرى، وبشكل يجمع المتغيرين مع بعضهما، وتتميز الدراسة الحالية من خلال جمعها المتغيرين وتطبيقها على فئة الشباب في منطقة مكة المكرمة، حسب المتغيرات الديموغرافية (الجنس، الحالة الاقتصادية، الحالة الاجتماعية)، والتي لم يسبق بحثها، على حد اطلاع الباحثتان على قواعد البيانات.

وتستفيد الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في بناء الإطار النظري، وصياغة مشكلة البحث، وتحديد الأدوات المستخدمة في الدراسة، وفي اختيار المنهج، والأساليب الإحصائية المناسبة، ومناقشة نتائج الدراسة الحالية ومقارنتها في ضوء نتائج الدراسات السابقة.

فروض الدراسة:

١- يوجد مستوى متوسط لقلق المستقبل لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة.

٢- يوجد مستوى متوسط لجودة الحياة لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة.

٣- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وجودة الحياة لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة.

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة تعزى إلى متغير الجنس، المستوى الاقتصادي والحالة الاجتماعية.

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة تعزى إلى متغير الجنس، المستوى الاقتصادي والحالة الاجتماعية.

المنهج والاجراءات

المنهج المستخدم في هذه الدراسة

منهج الدراسة :

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وذلك للكشف عن العلاقة بين متغيرات الدراسة، وتحديد الفروق بين أفراد العينة في كل من: قلق المستقبل، وجودة الحياة، تبعاً لمتغيرات الدراسة وعرضها بطريقة إحصائية كمية وتفسيرها كيفياً.

ويعرف المنهج الوصفي بأنه المنهج الذي يستخدم في دراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها، وأشكالها، وعلاقاتها، والعوامل المؤثرة في ذلك، وهذا يعني أن المنهج الوصفي يهتم بدراسة حاضر الظواهر والأحداث، مع ملاحظة أنّ المنهج الوصفي يشمل في كثير من الأحيان عمليات تنبؤ لمستقبل الظواهر والأحداث التي يدرسها، أمّا هدفه الأساسي فهو فهم الحاضر لتوجيه المستقبل، وذلك من خلال وصف الحاضر بتوفير بيانات كافية لتوضيحه وفهم إجراءات المقارنة، وتحديد العوامل وتطوير الاستنتاجات من خلال ما تشير إليه

البيانات، ويرتبط استخدام المنهج الوصفي غالباً بدراسات العلوم الاجتماعية والإنسانية، التي استخدمته منذ نشأته وظهوره.

ويعد منهج دراسة العلاقات الارتباطية أحد فروع المنهج الوصفي، وأسلوب من أساليب تطبيقه، ويطبق هذا المنهج إذا كان الغرض من البحث الوصول إلى اكتشاف العلاقات بين المتغيرين قائمة أم لا (سيبوكر، نجاحي،٢٠١٩: ٤٩ – ٥١)

وتقوم الدراسات الارتباطية على مبدأ أساسي ينبع من قانون (جون ستيوارت مل) حول طريقة التلازم في التغيير variation method of concomitant ، والذي ينص على أنه يتوقف مقدار الارتباط بصفة عامة على الدرجة التي تصاحب فيها الزيادة أو النقصان في أحد المتغيرين بزيادة أو نقصان في المتغير الآخر، سواءً كان ذلك التغير في نفس الاتجاه أو في الاتجاه المعاكس (خليفة، قليوبي، ٢٠٢٠: ٣٢)

مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من الشباب في منطقة مكة المكرمة في كلاً من المدن التالية: جدة، مكة، الطائف.

عينة الدراسة :

العينة الاستطلاعية:

وهي العينة التي تم استخدامها للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، ومدى صلاحيتها لتحقيق أهداف الدراسة، وتكونت هذه العينة من ٦٠ مستجيباً من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة، بواقع ٢٨ أنثى بنسبة ٤٦.٧% ، ٣٢ من الذكور بنسبة ٥٣.٣%، وقد تراوحت أعمارهم من ٣٠-٤٠ سنة بمتوسط حسابي ٣٣.٢ سنة، وانحراف معياري ٠.٤٥ تم اختيارهم عشوائياً.

والجدول التالي يوضح توزيع العينة الاستطلاعية وفقاً لمتغير الجنس، المستوى الاقتصادي، الحالة الاجتماعية.

جدول (١) توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية تبعاً لمتغير الجنس، المستوى الاقتصادي، الحالة الاجتماعية. (ن- ٦٠)

المتغير	الفئات	العدد	النسبة
الجنس	ذكور	٣٢	%٥٣.٣
	إناث	٢٨	%٤٦.٧
	المجموع	٦٠	%١٠٠
المستوى الاقتصادي	منخفض	١٠	%١٦.٧
	متوسط	٤٩	%٨١.٧
	مرتفع	١	%١.٧
	المجموع	٦٠	%١٠٠
الحالة الاجتماعية	أعزب	٢٥	%٤١.٧
	متزوج	٣٥	%٥٨.٣
	المجموع	٦٠	%١٠٠

العينة النهائية:

هي العينة التي تم استخدامها للتحقق من فروض الدراسة، وتكونت من٣١٣ مستجيباً من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة، وقد تراوحت أعمارهم من ٢٠ إلى ٣٠ سنة بمتوسط حسابي ٢٥.٣سنة، وانحراف معياري ٢.٣١تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، والجدول التالي رقم (٢)، يوضح توزيع العينة النهائية وفقاً لمتغير الجنس، المستوى الاقتصادي، الحالة الاجتماعية.

جدول (٢) توزيع عينة الدراسة النهائية تبعاً لمتغير الجنس، المستوى الاقتصادي، الحالة الاجتماعية (ن=٢٥٣)

المتغير	الفئات	العدد	النسبة
الجنس	ذكور	١١٤	%٤٥.١
	إناث	١٣٩	%٥٤.٩
المستوى الاقتصادي	منخفض	٦٧	%٢٦.٥
	متوسط	١٣١	%٦٩.٢
	مرتفع	٥٥	%٢٢.٩
الحالة الاجتماعية	أعزب	١١٣	%٤٤.٧
	متزوج	١٤٠	%٥٥.٣

أدوات الدراسة:

بعد الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة والمقاييس، اعتمدت الباحثتان مقياسين كأداتين للدراسة الحالية وهما:

مقياس قلق المستقبل زينب شقير (٢٠٠٥)

وصف المقياس:

تم إعداد المقياس من قبل زينب محمود شقير بهدف قياس مستوى قلق المستقبل لدى الفرد ويتكون من ٢٨ بند، حيث أن الفقرات من (١-١٠) فقرات إيجابية، بينما الفقرات من (١١-٢٨) فقرات سلبية، وقد وزعت الفقرات على خمسة محاور رئيسية على النحو التالي:

أبعاد المقياس:

البعد	الفقرات
القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية	١٧-٢٠-٢١-٢٢-٢٤
قلق الصحة وقلق الموت	١٠-١٨-١٩-٢٥-٢٦
القلق الذهني	٣-٦-١١-١٣-١٤-٢٣-٢٨
اليأس في المستقبل	٤-٧-٨-٩-١٢-١٦
الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	١-٢-٥-١٥-٢٧

تصحيح المقياس:

وضعت ثلاث بدائل للإجابة إزاء كل فقرة هي: (دائماً – أحياناً – أبداً) مع أوزانها وعلى وفق اتجاهها إذا كان اتجاه الفقرة إيجابي (٣-٢-١) أو سلبي (١-٢-٣) وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع قلق المستقبل لدى الفرد.

الخصائص السيكومترية للمقياس في بيئته الأصلية:

صدق المقياس:

الصدق الظاهري: حيث تم عرض المقياس خلال فترة إعداده على مجموعة من المتخصصين في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي كما سبق عرضه.

* **صدق المحك (الصدق التجريبي):** تم تطبيق المقياس الحالي على عينة قوامها ١٢٠ طالب وطالبة (مناصفة) بالفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة طنطا (ضمن عينة التقنين)، كما تم تطبيق مقياس القلق إعداد غريب عبد الفتاح على ذات العينة، وكان معامل الارتباط بين درجات المقياسين ٠.٨٧، ٠.٨٣ و٠.٨٤ لكل من عينة الذكور، وعينة الإناث، والعينة الكلية على التوالي، وهو ارتباط دال ومرتفع مما يضمن صلاحية المقياس للاستخدام.

* **صدق الاتساق الداخلي:** Construct Validity حيث تم حساب ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس، واتضح أن جميع معاملات الارتباط كانت موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١).

ثبات المقياس

تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق إعادة التطبيق حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين ٠.٨٤، ٠.٨٣، ٠.٨١، لكل من عينة الذكور، والإناث، والعينة الكلية ككل على التوالي، كما تم استخدام معامل ألفا كرونباخ حيث بلغت قيمته ٠.٨٨٢، ٠.٩١١، ٠.٩٢٣ لكل من عينة الذكور، والإناث، والعينة الكلية ككل على التوالي.

مقياس جودة حياة الراشدين هشام عبد الله (٢٠١٠)

وصف المقياس:

تم إعداد المقياس من قبل هشام إبراهيم عبد الله، بهدف قياس جودة الحياة لدى فئة الراشدين. يتألف المقياس في صورته الأولية من (١١٥) عبارة، وبعد ذلك تم إبداء تعديلات مقترحة، وتم استبعاد (٨) عبارات لأن نسبة الاتفاق عليها أقل من ٩٠%، وتعديل صياغة بعض العبارات الأخرى، وبذلك أصبح المقياس يتضمن (١٠٧) عبارة، ويعد مقياس جـودة الحيـاة من نوع التقرير الذاتي حيث تتم الاستجـابة على

مفرداته في ضوء مقياس ثلاثي يبدأ بالاستجابة الأولى " تنطبق تماماً" ثم " تنطبق أحياناً وينتهى بالاستجابة الثالثة " لا تنطبق إطلاقاً" وتصحح جيع المفردات في الاتجاه الايجابي (١-٢-٣) عدا المفردات أرقام (٢-٤- ٦- ٧- ٨- ١٠- ١٢ -١٣- ٢٠ – ٢٣ – ٢٥ – ٣٤- ٣٦ – ٥٨ -٦٠ -٦٣ – ٦٥- ٦٧ -٦٩- ٧٤ – ٧٩- ٨٥ – ٨٦- ٨٧ – ٨٨ -٨٩ -٩٠) تصحح في الاتجاه العكسي (١-٢-٣) . ويوضح الجدول التالي توزيع عبارات المقياس.

جدول (٣) توزيع عبارات مقياس جودة الحياة للراشدين على الأبعاد الفرعية

أبعاد المقياس	العبارات	عدد العبارات
الصحة الجسمية	١-١٨	١٨
الرضا عن الحياة	١٩-٣٢	١٤
التفاعل الاجتماعي	٣٣-٤٧	١٥
أنشطة الحياة اليومية	٤٨-٦٠	١٣
الحالة المادية	٦١-٧٣	١٣
الصحة النفسية	٧٤-٩٠	١٧
السعادة	٩١-١٠٧	١٧

الخصائص السيكومترية للمقياس في بيئته الاصلية:

صدق المقياس:

تم التحقق من ذلك باستخدام صدق المحكمين، والصدق التمييزي للمفردات، والصدق التلازمي وذلك على النحو التالي:

١- **صدق المحكمين:** قام الباحث بعرض مقياس جودة الحياة في صورته الأولية على (٦) من المتخصصين في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي لتحديد مدى انتماء كل عبارة للبعد الذي تتدرج تحته.

٢- **صدق المقارنة الطرفية:** تم أخذ الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة محكاً للحكم على صدق مفرداته.

ثبات المقياس:

تم التحقق من ذلك باستخدام بعض مؤشرات الثبات ومنها:

١-الاتساق الداخلي للمقياس: وتم التحقق من ذلك بحساب معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

٢-معامل ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية: تم حساب ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية لعبارات كل بعد، وكذلك الدرجة الكلية للمقياس، وتم حساب معامل الارتباط بينهما، وكانت جميعها قيم جيدة تدل على ثبات المقياس.

وتشير نتائج قيم معاملات الصدق والثبات إلى تمتع مقياس جودة الحياة بجميع مكوناته بدرجة مرتفعة من الثبات، وقد تم التحقق من صدق وثبات المقياس ومعالمه السيكومترية ومكوناته العاملية في المجتمع السعودي على عينة من طلاب الجامعة والشباب والراشدين.

جدول (٤) معاملات ارتباط كل بعد لمقياس جودة الحياة للراشدين بالدرجة الكلية للمقياس (ن= ٦٠)

الأبعاد	معامل الارتباط
الصحة الجسمية	٠.٤٢١*
الرضا عن الحياة	٠.٥٤٣**
التفاعل الاجتماعي	٠.٤٨٧**
أنشطة الحياة اليومية	٠.٤٣٠*
الحالة المادية	٠.٤٤١**
الصحة النفسية	٠.٥٧٢**
السعادة	٠.٥٦٦**

**دالة عند مستوى (٠.٠١).

يتضح من الجدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة للراشدين جاءت موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١). حيث بلغت قيمة معامل الارتباط للبعد الأول: الصحة الجسمية ٠.٤٢١

في حين بلغت قيمته للبعد الثاني: الرضا عن الحيا ة ٠.٥٤٣ أما للبعد الثالث: التفاعل الاجتماعي فقد بلغت قيمته ٠.٤٨٧ في حين بلغت قيمته للبعد الرابع: أنشطة الحياة اليومية ٠.٤٣٠، أما البعد الخامس: الحالة المادية بلغت قيمة معامل الارتباط ٠.٤٤١، في حين بلغت قيمته للبعد السادس: الصحة النفسية ٠.٥٧٢، أما للبعد السابع: السعادة ٠.٥٦٦.

- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

تم ترتيب درجات المقياس للدراسة الاستطلاعية تنازلياً وتم اختيار ٢٧ بالمائة من الفئة العليا و٢٧ بالمائة من الفئة الدنيا، وبعد ذلك تم حساب الفروق بين المجموعتين عن طريق اختبار (ت)، ويوضح جدول (٥) نتائج ذلك.

جدول (٥) صدق المقارنة بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا على مقياس جودة الحياة للراشدين (ن= ٦٠)

	الفئات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
مقياس جودة الحياة للراشدين	الفئة العليا	١٦	٢٩٥.٢١	٨.١٤	١٥.٣٢	٣١	٠.٠١
	الفئة الدنيا	١٧	٢.٣٠.٢١	١٤.١٣			

يتضح من النتائج الواردة في الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة العليا، والمجموعة الدنيا لمقياس جودة الحياة للراشدين، حيث جاءت قيم (ت) دالة إحصائية، مما يؤكد على الصدق التمييزي للمقياس.

ثبات المقياس

تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام الطرق التالية:

(١) طريقة ألفا كرونباخ :

تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس، ويوضح الجدول (٦) نتائج ذلك:

جدول (٦) معاملات ثبات أبعاد مقياس جودة الحياة للراشدين والدرجة الكلية بطريقة ألفا كرونباخ (ن=٦٠)

جدول (٦) معاملات ثبات أبعاد مقياس جودة الحياة للراشدين والدرجة الكلية بطريقة ألفا كرونباخ (ن= ٦٠)

م	البعد	معامل ألفا كرونباخ
١	الصحة الجسمية	٠.٧٧٥
٢	الرضا عن الحياة	٠.٧٨٢
٣	التفاعل الاجتماعي	٠.٧٩٠
٤	أنشطة الحياة اليومية	٠.٧٣٠
٥	الحالة المادية	٠.٧٥٢
٦	الصحة النفسية	٠.٧٨٣
٧	السعادة	٠.٧٥٤
الدرجة الكلية		٠.٨٥٠

يتضح من الجدول (٦) أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ جاءت جيدة، حيث تراوحت قيم معامل ألفا كرونباخ للدرجات الفرعية للمقياس ما بين (٠.٧٣٠-٠.٧٩٠)، في حين بلغت قيمته للدرجة الكلية للمقياس ٠.٨٥٠مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات.

(٢)طريقة التجزئة النصفية:

جدول (٧) معاملات ثبات أبعاد مقياس جودة الحياة للراشدين والدرجة الكلية بطريقة التجزئة النصفية (ن= ٦٠)

م	البعد	التجزئة النصفية	
		سبيرمان – براون	جتمان
١	الصحة الجسمية	٠.٧٣٣	٠.٧٣٠
٢	الرضا عن الحياة	٠.٧٣٩	٠.٧٤٢
٣	التفاعل الاجتماعي	٠.٧١٤	٠.٧١١
٤	أنشطة الحياة اليومية	٠.٧٠٣	٠.٧٠١
م	البعد	التجزئة النصفية	
		سبيرمان – براون	جتمان
٥	الحالة المادية	٠.٧٣٩	٠.٧٣٧
٦	الصحة النفسية	٠.٧٥٠	٠.٧٤٨
٧	السعادة	٠.٧٤٥	٠.٧٤٣
الدرجة الكلية		٠.٨٤٤	٠.٨٤٠

يتضح من النتائج الواردة في جدول (٧) أن معاملات الثبات الخاص بكل أبعاد مقياس جودة الحياة للراشدين، بطريقة سبيرمان– براون متقاربة مع مثيلتها بطريقة جتمان، مما يدل على ثبات المقياس، وبشكل عام تشير النتائج السابقة إلى أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الاتساق الداخلي، الصدق، الثبات، وذلك على عينة الدراسة الحالية.

عرض وتحليل النتائج المتعلقة بفرض الدراسة الأول والذي ينص على " يوجد مستوى متوسط لقلق المستقبل لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة "

للتحقق من صحة الفرض قامت الباحثتان باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل، ولحساب مستوى القلق تم الاعتماد على معيار الفئات المفتوحة، حيث تم حساب المدى (أكبر قيمة – أصغر قيمة)، وبالتالي (٣-١=٢)، وبقسمة المدى على ثلاث فئات لمقياس ليكرت، يكون طول الفئة (٠.٦٧)، وبناءً على ذلك يكون المعيار على النحو التالي:

- مستوى منخفض من قلق المستقبل إذا تراوح المتوسط الحسابي (من ١ إلى أقل من ١.٦٧)
- مستوى متوسط من قلق المستقبل إذا تراوح المتوسط الحسابي (من ١.٦٧/إلى أقل من ٢.٣٤)
- مستوى مرتفع من قلق المستقبل إذا تراوح المتوسط الحسابي (من ٢.٣٤ / ٣)، والجدول (٧) يوضح نتائج ذلك.

جدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة على أبعاد مقياس قلق المستقبل ودرجاته الكلية

مقياس قلق المستقبل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية	٢.١١	٠.٥٣	متوسط	٥
قلق الصحة وقلق الموت	٢.٢٨	٠.٥٤	متوسط	٤
القلق الذهني	٢.٣٢	٠.٣٧	متوسط	٣
اليأس في المستقبل	٢.٥٠	٠.٣٦	مرتفع	٢
الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	٢.٦٢	٠.٣٥	مرتفع	١
المجموع	٢.٣٧	٠.٣٦	مرتفع	

يتضح من الجدول السابق أن المتوسط العام لدرجات أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل قد بلغ (٢.٣٧)، بانحراف معياري (٠.٣٦) أي أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة قد تحقق بدرجة مرتفعة، وكان" الخوف والقلق من الفشل في المستقبل" هو أكثر الأبعاد شيوعاً بدرجة تحقق مرتفعة بمتوسط حسابي (٢.٦٢)، وانحراف معياري (٠٠٣٥)، وبالرجوع للإطار النظري فإن من يعاني قلقلاً من المستقبل يعاني من أعراض مشابهة لأعراض الخوف من الفشل، وهو غالباً لديه توقعات سلبية لكل ما يحمله المستقبل(بعلي،٢٠١٥). وهذا أيضاً ما أيدته النظرية الإنسانية التي فسرت القلق أنه خوف من المستقبل وما قد يحمله من أحداث تهدد وجود الانسان أو تهدد انسانيته، ويرى الإنسانيون أن المثير الأساسي للقلق هو فشل الفرد في تحقيق أهدافه واختيار أسلوب حياته، وخوفه من احتمال حدوث الفشل في أن يحيا الحياة التي يريدها (أبو عبيد،٤٦ :٢٠١٣) يليه "بعد اليأس في المستقبل" بدرجة تحقق مرتفعة أيضاً بمتوسط حسابي (٢.٥٠)، وانحراف معياري (٠.٣٦)، وهذا ما أيدته دراسة (عبد الباقي،١٩٩٣) أن العلاقة بين اليأس وقلق المستقبل علاقة طردية. بينما جاء "القلق الذهني" في الترتيب الثالث بدرجة تحقق متوسطـــة بمتوسط حسابي (٢.٣٢) وانحراف معياري (٠.٣٧)، وتفسر الباحثتان هذه النتيجة في ضوء نظرية (آدلر) التي ترى أن القلق ينجم عن محاولة الفرد للتحرر من الشعور بالدونية (النقص)، ومحاولة الحصول على الشعور بالتفوق، فالنضال من أجل التفوق وتجنب الشعور بالنقص هو المسؤول عن القلق.

وفي الترتيب الرابع جاء " قلق الصحة وقلق الموت" بمتوسط حسابي (٢.٢٨) وانحراف معياري (٠.٥٤) بدرجة تحقق متوسطة، وهذه النتيجة يدعمها ما ورد في الإطار النظري أن أكثر ما يقلق الفرد ويخيفه هو المستقبل، وما يحمله في طياته من الوحدة أو الأمراض التي قد تصيبه في المستقبل، أو الفشل في الدراسة أو مع الأصدقاء أو العمل، وفقدان الوظيفة أو عدم القدرة على الإنجاز، أو قلة المال والخوف من تكوين علاقات اجتماعية، وأخيراً الموت(قليوبي،٢٠١٩). وأخيراً جاء" القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية" بمتوسط حسابي (٢.١١) وانحراف معياري (٠.٥٣) ودرجة تحقق متوسطة. وكما ذكر (Al Hwayan,2020) أنه غالباً ما يتأثر المستقبل بعوامل اجتماعية وصحية ونفسية مختلفة، مما يؤدي إلى إثارة الخوف والقلق بشأن المستقبل، وعليه يصبح المستقبل مصدراً للقلق نتيجة لسوء فهم الأحداث المحتملة.

وهذا ما ذكره أيضاً (الشريفين، بني مصطفى،٢٠١٤) حيث يعد المستقبل أكثر ما يثير قلق الشباب خاصةً الذين يمرون بخبرات تضعهم في مواجهة اختياراتهم وقرارتهم بشأن الدراسة والعمل، وذلك في ظل مجتمع مليء بالتغيرات المرتبطة بالعوامل الاقتصادية والاجتماعية والبيئية وتفاعلاتها التي تنعكس على سلوكيات الشباب، التي قد تدفعهم للاضطراب والقلق، نتيجة التناقضات بين ما هو حدسي وما هو واقع، وما بين الأحلام التي يطمحون إلى تحقيقها وما يتوقعونه مستقبلاً، خاصةً إن كانت هناك مؤشرات سلبية تظهر في أفق المستقبل المجهول.

من النتائج السابقة يتضح عدم تحقق فرض الدراسة الأول الذي ينص على وجود مستوى متوسط لقلق المستقبل لدى عينة من الشباب السعودي بمنطقة مكة المكرمة، وتعتبر النتيجة غير متسقة مع الفرض الذي تم صياغته، حيث أن الشباب يعانون من مستوى مرتفع لقلق المستقبل، وبالرجوع إلى الدراسات السابقة نجد أن هذه النتيجة تتفق مع دراسة حريكه(٢٠١٩) التي أظهرت نتائجها وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين.

وتعزو الباحثتان هذه النتيجة إلى أن الشباب في العصر الحالي يجد نفسه في متغيرات وعوامل ضاغطة بشكل أكبر من السابق، ويواجه صراعات نفسية متكررة، تدفعه بشكل كبير إلى القلق بشأن مستقبله ومآل حياته.

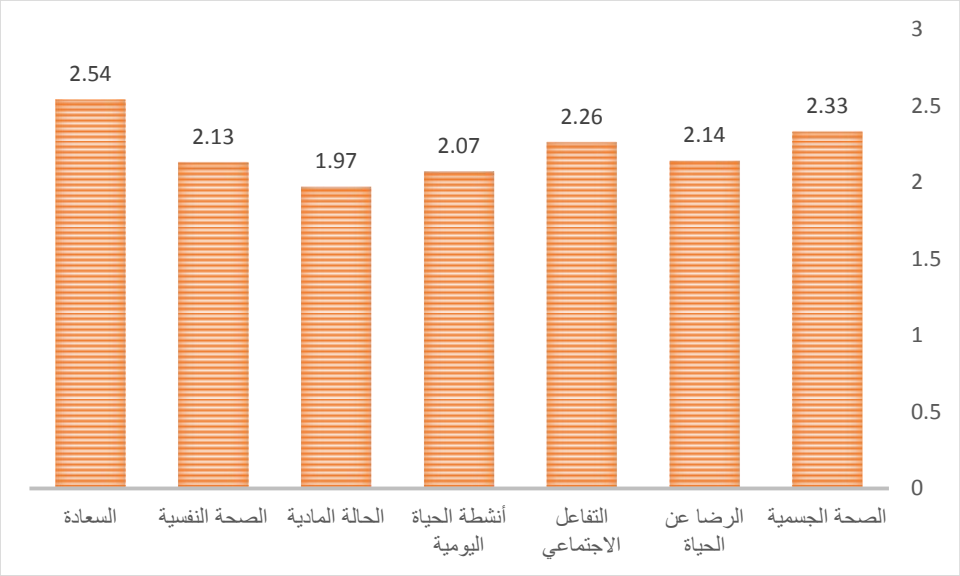
عرض وتحليل النتائج المتعلقة بفرض الدراسة الثاني والذي ينص على " يوجد مستوى متوسط لجودة الحياة لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة. "

للتحقق من صحة الفرض قامت الباحثتان باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة، ولحساب مستوى جودة الحياة تم الاعتماد على معيار الفئـــــات المفتوحة، حيث تم حساب المدى (أكبر قيمة – أصغر قيمة)، وبالتالي (٣-١=٢)، وبقسمة المدى على ثلاث فئات لمقياس ليكرت، يكون طول الفئة (٠.٦٧)، وبناء على ذلك يكون المعيار على النحو التالي:

- مستوى منخفض من جودة الحياة إذا تراوح المتوسط الحسابي (من ١ إلى أقل من ١.٦٧)
- مستوى متوسط من جودة الحياة إذا تراوح المتوسط الحسابي (من ١.٦٧/إلى أقل من ٢.٣٤)
- مستوى مرتفع من جودة الحياة إذا تراوح المتوسط الحسابي (من ٢.٣٤ / ٣)، والجدول (١٥) يوضح نتائج ذلك.

جدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة على أبعاد مقياس جودة الحياة ودرجاته الكلية

مقياس جودة الحياة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
الصحة الجسمية	٢.٣٣	٠.٢٦٥٠٢	متوسط	٢
الرضا عن الحياة	٢.١٤	٠.١٧٠٢٩	متوسط	٤
التفاعل الاجتماعي	٢.٢٦	٠.٢٠٤٢٣	متوسط	٣
أنشطة الحياة اليومية	٢.٠٧	٠.٢٤٩٦٩	متوسط	٦
الحالة المادية	١.٩٧	٠.١٧٢٢١	متوسط	٧
الصحة النفسية	٢.١٣	٠.١٤٣٠٥	متوسط	٥
السعادة	٢.٥٤	٠.٣٦١٤٩	مرتفع	١
المجموع	٢.٢١	٠.١٣٣٧٦	متوسط	



يتضح من الجدول السابق أن المتوسط العام لدرجات أفراد العينة على مقياس جودة الحياة قد بلغ (٢.٢١)، بانحراف معياري (٠.١٣) أي أن مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة قد تحقق بدرجة متوسطة ، وكان بعد " السعادة " هو أكثر الأبعاد تحققاً بدرجة تحقق مرتفعة بمتوسط حسابي (٢.٥٤)، وانحراف معيـــــــاري (٠.٣٦) وبالرجوع للإطار النظري فإن شعور الفرد بالسعادة والرضا يعد أحد المؤشرات النفسية لجودة الحياة (نعيسة، ١٤٩: ٢٠١٢)، يليه بعد "الصحة الجسمية" بدرجة تحقق متوسطة بمتوسط حسابي (٢.٣٣)، وانحراف معياري (٠.٢٧) وهذه النتيجة تدعمها ما ذكره (أبو حلاوة،٢٠١٠) أن هناك مقومات لتمتع الأفراد بجودة الحياة منها مستوى الصحة الجسدية. بينما جاء بعد " التفاعل الاجتماعي " في الترتيب الثالث بدرجة تحقق متوسطة، بمتوسط حسابي (٢.٢٦) وانحراف معياري (٠.٢٠) وحسب ما ذكر في الإطار النظري فإن العلاقات الإيجابية مع الآخرين وطريقة التعامل والتواصل معهم، والتحديات والصعوبات الكامنة في العلاقات ومواجهتها، تعد أحد مكونات جودة الحياة النفسية (Ryff،Keyes، 727:1995). وفي الترتيب الرابع جاء بعد " الرضا عن الحياة " بمتوسط حسابي (٢.١٤) وانحراف معياري (٠.١٧) بدرجة تحقـق متوسطة، ويعد الرضا عن الحياة من المؤشرات الذاتية لجودة الحياة، وهي إحساس الفرد بحالة جيدة وإحساسه بالرضا عن الحياة (Ferrans,Powers,1985:19) ، ثم بعد "الصحة النفسية" بمتوسط حسابي (٢.١٣) وانحراف معياري (٠.١٤) بدرجة تحقق متوسطة، وبالرجوع للدراسات السابقة، فإن دراسة (Ruch,Proyer,Gander.2016) استنتجت فاعلية التدخلات النفسية الإيجابية في تنمية

جودة الحياة النفسية وتخفيف أعراض الاكتئاب، وأن تدخلات علم النفس الإيجابي هي الأكثر فعالية بالنسبة لأولئك الأفراد المتوسطين في جودة الحياة النفسية. وفي الترتيب السادس جاء بعد " أنشطة الحياة اليومية" بمتوسط حسابي (٢.٠٧)، وانحراف معياري (٠.٢٥) ودرجة تحقق متوسطة.

وتفسر الباحثتان هذه النتيجة بالرجوع للإطار النظري وتحديداً للاتجاه الواقعي الذي يهتم بتحقيق عالم نوعي (quality world) والذي يتألف من اختيار الفرد عدد من الأنشطة والعلاقات والممتلكات والمعتقدات والمواقف التي تشعرنا بالسعادة والهناء (Corey,2009).

وأخيراً في الترتيب السابع بعد "الحالة المادية " بمتوسط حسابي (١.٩٧)، وانحراف معياري (٠.١٧)، ودرجة تحقق متوسطة، وهذا ما أكدته دراسة النعيم(٢٠١٤) التي أظهرت نتائجها وجود مستوى متوسط من جودة الحياة لدى الشباب في مدينة الرياض يعزى للمتغيرات الاقتصادية.

من النتائج السابقة يتضح تحقق فرض الدراسة الثاني الذي ينص على وجود مستوى متوسط لجودة الحياة لدى عينة من الشباب السعودي بمنطقة مكة المكرمة.

وتدعم الباحثتان هذه النتيجة (تحقق بعد السعادة بدرجة مرتفعة)، باطلاعها على برنامج جودة الحياة٢٠٣٠، والذي أعلن تقدم المملكة العربية السعودية في السعـــادة للمرتبة الأولى عربياً، والمرتبـــة الواحـــدة والعشرون عالمياً، وفقاً لتقرير السعادة العالمي ٢٠٢١، والذي يعتمد على أحد عشر معيار يسهم في تحقيق سعادة الفرد والمجتمع، ومن أهم هذه المعايير، الحياة الحضرية وتعني السعادة في المدن، الأثر الإيجابي وتعني السعادة والايجابية، البيئة الاجتماعية وتشمل الثقة في الأشخاص والمؤسسات، متوسط العمر الصحي المتوقع، والحرية في اتخاذ القرارات.

وبذلك تكون المملكة العربية السعودية تواصل طريقها بثبات نحو تحويل رؤية السعودية ٢٠٣٠ إلى واقع ملموس والارتقاء بجودة حياة سكانها في ظل القيادة الرشيدة (برنامج جودة الحياة،٢٠٢١).

عرض وتحليل النتائج المتعلقة بفرض الدراسة الثالث والذي ينص على " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وجودة الحياة لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة.

للتحقق من فرض الدراسة الثالث تم حساب معامل ارتباط بيرسون، والجدول التالي (١٠) يوضح نتائج ذلك:

جدول (١٠) معاملات ارتباط بيرسون بين درجات قلق المستقبل وجودة الحياة لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة

الأبعاد	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية	قلق الصحة وقلق الموت	القلق الذهني	اليأس في المستقبل	الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	الدرجة الكلية
الصحة الجسمية	-٠.٤٥٠**	-٠.٥٣٤**	-٠.٤١٣**	-٠.٤٧٢**	-٠.٤٥١**	-٠.٥٥٣**
الرضا عن الحياة	-٠.٠٢٩	-٠.٠٦٧	-٠.٠٦٥	-٠.٤٧٢**	-٠.٠٨٢	-٠.٠٧٤
التفاعل الاجتماعي	-٠.١٩٨*	-٠.٢٣٥**	-٠.٢١٨**	-٠.١٧٥**	-٠.٢٢٧**	-٠.٢٨٥**
أنشطة الحياة اليومية	-٠.٠٧١	-٠.٠٢١	-٠.٠٠٥	-٠.٣٦٤**	-٠.٠٤٦	-٠.٠٢١
الحالة المادية	-٠.٣٣٣**	-٠.٣١٧**	-٠.٢٣٨**	-٠.١٧٤**	-٠.٣٥٧**	-٠.٣٤٧**
الصحة النفسية	-٠.٣٩٧**	-٠.٤٢٨**	-٠.٣١٤**	-٠.٢٠٧**	-٠.٤٠٣**	-٠.٤٥٧**
السعادة	-٠.٤٥٣**	-٠.٥٣٣**	-٠.٤٢٣**	-٠.٣٨٥**	-٠.٥٢٢**	-٠.٦٠٣**
الدرجة الكلية	-٠.٢٩٤**	-٠.٤٠٠**	-٠.٣٠٩**	-٠.٥٣١**	-٠.٣٦٩**	-٠.٤٤٢**

يتضح من الجدول السابق:

- بالنسبة لبعد الصحة الجسمية فإن جميع معاملات ارتباطها بأبعاد قلق المستقبل والدرجة الكلية كانت سالبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١، كما يتضح من النتائج أن بعد اليأس في المستقبل كان أكثر الأبعاد ارتباطاً بالصحة الجسمية.
- بالنسبة لبعد الرضا عن الحياة كانت جميع معاملات ارتباطه بأبعاد قلق المستقبل والدرجة الكلية سالبة وغير دالة إحصائياً، ماعدا معامل ارتباطه ببعد اليأس في المستقبل فقد كان دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١
- بالنسبة لبعد التفاعل الاجتماعي جاءت جميع معاملات ارتباطه بأبعاد قلق المستقبل والدرجة الكلية سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١، ٠.٠٥ كما يتضح من النتائج أن بعد قلق الصحة وقلق الموت كان أكثر الأبعاد ارتباطاً بالتفاعل الاجتماعي.
- بالنسبة لبعد أنشطة الحياة اليومية كانت جميع معاملات ارتباطه بأبعاد قلق المستقبل والدرجة الكلية سالبة وغير دالة إحصائياً، ماعدا معامل ارتباطه ببعد اليأس في المستقبل كان دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١

- بالنسبة لبعد الحالة المادية جاءت جميع معاملات ارتباطه بأبعاد قلق المستقبل والدرجة الكلية سالبة ودالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١، ٠.٠٥ كما يتضح من النتائج أن بعد الخوف والقلق من الفشل في المستقبل كان أكثر الأبعاد ارتباطاً بالحالة الاجتماعية.
- بالنسبة لبعد الصحة النفسية جاءت جميع معاملات ارتباطه بأبعاد قلق المستقبل والدرجة الكلية سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١، ٠.٠٥ كما يتضح من النتائج أن بعد قلق الصحة وقلق الموت كان أكثر الأبعاد ارتباطاً بالصحة النفسية.
- بالنسبة لبعد السعادة جاءت جميع معاملات ارتباطه بأبعاد قلق المستقبل والدرجة الكلية سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١، ٠.٠٥ كما يتضح من النتائج أن بعد قلق الصحة وقلق الموت كان أكثر الأبعاد ارتباطاً بالسعادة.

من النتائج السابقة يتضح تحقق فرض الدراسة الثالث جزئياً والذي ينص على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وجودة الحياة لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة. "

وبالرجوع للدراسات السابقة نجد أن هناك عدد من الدراسات أكدت هذه النتيجة، مثل دراسة الحاج (٢٠١٨) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة عكسية بين قلق المستقبل وجودة الحياة، حيث أنه كلما ارتفعت جودة الحياة قل قلق المستقبل والعكس صحيح. وهذا ما أيدته دراسة المشاقبة (٢٠١٥) من وجود علاقة ارتباطية سالبة بين جودة الحياة وقلق المستقبل، حيث أن الشخص الذي يستطيع اشباع حاجاته الأساسية والنفسية والعاطفية والاجتماعية والصحية، ويشعر بالرضا عن نفسه، ويتمتع بعلاقات اجتماعية إيجابية وصحة نفسية وجودة العواطف سينخفض قلق المستقبل والخوف والتردد لديه، والخوف من الأحداث المستقبليـــــة، والخوف من الفشل حيث سيكون أكثر ثقة بنفسه، وأكثر وعياً بعواطفه، وأقدر على التعامل مع الضغوطات والأزمات والتوتر، كما أن الشخص الذي ليس لديه مخاوف من المستقبل، ستكون جودة الحياة مرتفعة لديه.

كما ذكرت دراسة بنية وعبادة (٢٠١٩)، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وقلق المستقبل.

وتعزو الباحثتان نتيجة هذا الفرض إلى تمتع الشباب بروح الحياة، والقدرة على التكيف والموائمة مع ظروف الحياة، وتطلعهم للمستقبل بتفاؤل، من خلال دخولهم في العديد من

التجارب والخبرات، بمثابرة وتجاوز للإحباطات، سعياً للحصول على الحياة التي يطمحون في عيشها والتمتع بها.

عرض وتحليل النتائج المتعلقة بفرض الدراسة الرابع والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة تعزى إلى متغير الجنس، المستوى الاقتصادي والحالة الاجتماعية".

للتحقق من صحة فرض الدراسة الرابع تم استخدام تحليل التباين متعدد الاتجاهات وكانت النتائج كما هو موضح في جدول (١١) التالي:

جدول (١١) نتائج تحليل التباين متعدد الاتجاهات وفقًا لمتغيرات (متغير الجنس، المستوى الاقتصادي والحالة الاجتماعية) على قلق المستقبل وأبعاده لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة

مصدر التباين	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية	٠.٠٤٤	١	٠.٠٤٤	٠.٣٥١	٠.٤٦٢٤
	قلق الصحة وقلق الموت	٠.٦٤٦	١	٠.٦٤٦	٢.٣٣١	٠.١٢٨
	القلق الذهني	٠.٠١٥	١	٠.٠١٥	٠.١٠٧	٠.٧٤٤
	اليأس في المستقبل	٠.٠٦٦	١	٠.٠٦٦	٠.٥٢١	٠.٤٧١
	الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	٠.٠٤٨	١	٠.٠٤٨	٠.٤٠٢	٠.٥٢٧
	المجموع	٠.٠٠٢	١	٠.٠٠٢	٠.٠١٤	٠.٩٠٥
المستوى الاقتصادي	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية	١.١٠٧	٢	٠.٥٥٣	١.٩٤٧	٠.١٤٥
	قلق الصحة وقلق الموت	٠.١٧٦	٢	٠.٠٨٨	٠.٣١٨	٠.٧٢٨
	القلق الذهني	٠.٨٨٣	٢	٠.٤٤٢	٣.١٧٠	٠.٠٤٤
	اليأس في المستقبل	٠.٧٩٧	٢	٠.٣٩٨	٣.١٣٣	٠.٠٤٥
	الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	٠.٢٤٠	٢	٠.١٢٠	١.٠١٢	٠.٣٦٥
	المجموع	٠.٥٤٧	٢	٠.٢٧٣	٢.٠٨٦	٠.١٢٦
الحالة الاجتماعية	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية	١.٦٦٣	١	١.٦٦٣	٥.٨٥١	٠.٠١٦
	قلق الصحة وقلق الموت	٤.٣١٢	١	٤.٣١٢	١٥.٥٧٠	٠.٠٠٠
	القلق الذهني	٠.٢٠٢	١	٢٠٢.	١.٤٥٣	٠.٢٢٩
	اليأس في المستقبل	١.٢٢١	١	١.٢٢١	٩.٦٠٠	٠.٠٠٢
	الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	١.٢٩٧	١	١.٢٩٧	١٠.٩٢٣	٠.٠٠١
	المجموع	١.٤٦٩	١	١.٤٦٩	١١.٢١٤	٠.٠٠١

تشير نتائج تحليل التباين المتعددة الواردة في جدول السابق إلى:

- **بالنسبة للجنس:** عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات قلق المستقبل وأبعادها لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس حيث كانت قيمة مستويات الدلالة أكبر من ٠.٠٠٥.
- **بالنسبة لمتغير الحالة الاقتصادية:** عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أبعاد (القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية – قلق الصحة وقلق الموت – الخوف والقلق من الفشل في المستقبل) والدرجة الكلية للمقياس لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الحالة الاقتصادية، حيث كانت قيمة مستويات الدلالة أكبر من ٠.٠٠٥، بينما تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات بعدي (القلق الذهني – اليأس في المستقبل) لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الحالة الاقتصادية، حيث كانت قيمة مستويات الدلالة أقل من ٠.٠٠٥ ولمعرفة اتجاه الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية، والجدول (١٢) التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول (١٢) نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية بالنسبة لبعد (القلق الذهني – اليأس في المستقبل) تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي

المتغير التابع	(I)الحالة الاقتصادية	(J)الحالة الاقتصادية	الفروق في المتوسطات
القلق الذهني	مرتفع	متوسط	-.129-*
		منخفض	-.161-*
	متوسط	منخفض	.032
		مرتفع	129*
اليأس في المستقبل	مرتفع	متوسط	-.068-
		منخفض	-.163-*

الجدول السابق يوضح أن اتجاه الفروق في بعد القلق الذهني كان بين المستوى الاقتصادي المرتفع وكلاً من المستويين المتوسط والمنخفض، وكانت الفروق لصالح المستويين المتوسط والمنخفض أي أنهم هم الأكثر تعرضاً للقلق الذهني، من المستوى الاقتصادي المرتفع. بينما كانت الفروق في اليأس في المستقبل بين المستوى الاقتصادي المرتفع والمستوى الاقتصادي المنخفض لصالح المستوى المنخفض أي أن المستوى المنخفض هو أكثر يأساً في المستقبل.

بالنسبة للحالة الاجتماعية: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات بعد القلق الذهني لدى عينة الدراسة حيث كانت قيمة مستوي الدلالة أكبر من ٠.٠٥ بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أبعاد (القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية –قلق الصحة وقلق الموت–القلق الذهني –اليأس في المستقبل–الخوف والقلق من الفشل في المستقبل) وكذلك في الدرجة الكلية للمقياس. وبالنظر لجدول المتوسطات الحسابية التالي:

جدول (١٣) المتوسطات الحسابية لدرجات أبعاد (القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية – قلق الصحة وقلق الموت–القلق الذهني –اليأس في المستقبل–الخوف والقلق من الفشل في المستقبل) وكذلك في الدرجة الكلية للمقياس تبعاً للحالة الاجتماعية.

المتغير التابع	الحالة الاجتماعية	المتوسط الحسابي
القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية	أعزب	٢.٢٠١
	متزوج	٢.٠٣٧
قلق الصحة وقلق الموت	أعزب	٢.٤٤٥
	متزوج	٢.١٨١
اليأس في المستقبل	أعزب	٢.٥٨٢
	متزوج	٢.٤٤١
الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	أعزب	٢.٦٩٧
	متزوج	٢.٥٥٢
المجموع	أعزب	٢.٤٥٨
	متزوج	٢.٣٠٤

يتضح أن جميع الفروق كانت لصالح الحالة الاجتماعية أعزب أي أنهم أكثر قلقاً من المستقبل من المتزوجين، حيث كانت قيم المتوسطات الحسابية لديهم أكبر من قيم المتوسطات الحسابية للحالة الاجتماعية متزوج.

وبالرجوع للإطار النظري والدراسات السابقة، نجد ما يؤيد هذه النتائج، حيث استنتجت دراسة (Gehrt, Frostholm, Obermann, Berntsen, 2020) أن الأفراد الذين يعانون من القلق الصحي الشديد بالإضافة للأحداث المستقبلية المتعلقة بالمرض أو الخوف من الوفاة كانوا أكثر ميلاً للتحقق من الاختلافات والمظاهر الجسدية والتي تتبادر إلى أذهانهم بدون أي أعراض فسيولوجية حقيقة، وكان ذلك أهم التأثيرات المتعلقة بالقلق المستقبلي. كما أوضحت نتائج دراسة عبود ومحمد (٢٠١٩)، أن من أسبـاب قلق الفرد على مستقبله وعدم قدرته على التكيف مع

المشكلات التي تواجهه نقص الخبرة من أجل بناء أفكار إيجابية عن المستقبل، وذلك يرجع لغلاء المعيشة والبطالة وتأخر الشباب عن الزواج.

أيضاً تؤكد دراسة العدل (٢٠٢١)، أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلاب والطالبات الذكور والاناث، في درجات أبعاد مقياس قلق المستقبل.

وترى الباحثتان أن الاستقرار الاجتماعي بالزواج، يجعل الشباب أكثر توجهاً للمستقبل، لوجود شريك حياة داعم ومساند يتقاسم هموم الحياة ومخاوف المستقبل مع شريكه، كما أن الاستقرار الاقتصادي بوجود الوظيفة أو الخيارات المادية الأخرى التي تضمن مستوى متوسط أو مرتفع من الدخل المادي، يجعل الشباب أكثر تفاؤلاً وتوجهاً للحياة، وأقل قلقاً من المستقبل، على عكس أقرانهم من الشباب الغير متزوجين، وأولئك الذين يعيشون مستويات اقتصادية منخفضة.

كما تعزو الباحثتان عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في مستوى قلق المستقبل، لتساوي الفرص والتحديات بين الجنسين في العصر الحالي، حيث أصبحت الشابات يتقاسمن أعباء الحياة مع أشقائهن من الشباب، وأظهرت السيدات قدراً كبيراً من تحمل المسئولية الاجتماعية والاقتصادية لأنفسهن ولأسرهن، وبالتالي لم تكن هناك فروق بين الذكور والاناث في مستوى قلق المستقبل.

عرض وتحليل النتائج المتعلقة بفرض الدراسة الخامس والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة تعزى إلى متغير الجنس، المستوى الاقتصادي والحالة الاجتماعية".

للتحقق من صحة فرض الدراسة الخامس تم استخدام تحليل التباين متعدد الاتجاهات وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (١٤) نتائج تحليل التباين متعدد الاتجاهات وفقًا لمتغيرات (متغير الجنس، المستوى الاقتصادي والحالة الاجتماعية) على مقياس جودة الحياة وأبعاده لدى عينة من الشباب السعودي في منطقة مكة المكرمة

مصدر التباين	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس	الصحة الجسمية	٠.٠٠٣	١	٠.٠٠٣	٠.٠٣٨	٠.٨٤٦
	الرضا عن الحياة	٠.٠٧٩	١	٠.٠٧٩	٢.٧٢٤	٠.١٠٠
	التفاعل الاجتماعي	٠.٠٠٨	١	٠.٠٠٨	٠.٢٠٧	٠.٦٥٠
	أنشطة الحياة اليومية	٠.٠٠٤	١	٠.٠٠٤	٠.٠٥٨	٠.٨١٠
	الحالة المادية	٠.٠٣٨	١	٠.٠٣٨	١.٢٩٣	٠.٢٥٧
	الصحة النفسية	٠.٠١٣	١	٠.٠١٣	٠.٦٦٠	٠.٤١٧
	السعادة	٠.٠٤٥	١	٠.٠٤٥	٠.٣٦٨	٠.٥٤٥
	المجموع	٠.٠٠٥	١	٠.٠٠٥	٠.٢٥٧	٠.٦١٣
المستوى الاقتصادي	الصحة الجسمية	٠.٠٦٥	٢	٠٠.٠٣٣	٠.٤٨٠	٠.٦١٩
	الرضا عن الحياة	٠٠.٠٧٦	٢	٠.٠٣٨	١.٣١١	٠.٢٧١
	التفاعل الاجتماعي	٠.٣٤٦	٢	٠.١٧٣	٤.٢٩٩	٠.٠١٥
	أنشطة الحياة اليومية	٠.٠٨٧	٢	٠.٠٤٣	٠.٧١٧	٠.٤٨٩
	الحالة المادية	٠.٠٦٥	٢	٠.٠٣٣	١.١٢١	٠.٣٢٨
	الصحة النفسية	٠.٠٨٧	٢	٠.٠٤٤	٢.١٨٨	٠.١١٤
	السعادة	٠.٦٦٥	٢	٠.٣٣٣	٢.٧١١	٠.٠٦٨
	المجموع	٠.٠٤٧	٢	٠.٠٢٣	١.٣١٤	٠.٢٧١
الحالة الاجتماعية	الصحة الجسمية	٠.٧٤٨	١	٠.٧٤٨	١١.٠٢٢	٠.٠٠١
	الرضا عن الحياة	٠.١١٨	١	٠.١١٨	٤.٠٧٠	٠.٠٤٥
	التفاعل الاجتماعي	٠.٠٨٦	١	٠.٠٨٦	٢.١٣٠	٠.١٤٦
	أنشطة الحياة اليومية	٠.٢١١	١	٠.٢١١	٣.٤٨٢	٠.٠٦٣
	الحالة المادية	٠.٠٧٦	١	٠.٠٧٦	٢.٦١٥	٠.١٠٧
	الصحة النفسية	٠.٠٥٢	١	٠.٠٥٢	٢.٦٢٧	٠.١٠٦
	السعادة	٠.٥٧١	١	٠.٥٧١	٤.٦٥٨	٠.٠٣٢
	المجموع	٠.٠٦٣	١	٠.٠٦٣	٣.٥٣٠	٠.٠٦١

تشير نتائج تحليل التباين المتعددة الواردة في جدول السابق إلى:

- بالنسبة للجنس: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات جودة الحياة وأبعادها لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس حيث كانت قيمة مستويات الدلالة أكبر من ٠.٠٠٥.

- بالنسبة لمتغير للمستوى الاقتصادية: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أبعاد (الصحة الجسمية – الرضا عن الحياة – أنشطة الحياة اليومية – الحالة المادية – الصحة النفسية – السعادة) والدرجة الكلية للمقياس لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي، حيث كانت قيمة مستويات الدلالة أكبر من ٠.٠٥، بينما تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات بعد التفاعل الاجتماعي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي، حيث كانت قيمة مستويات الدلالة أقل من ٠.٠٥ ولمعرفة اتجاه الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية، والجدول (٢١) التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول (١٥) نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية بالنسبة لمتغير المستوى الاقتصادي

المتغير التابع	(I)الحالة الاقتصادية	(J)الحالة الاقتصادية	الفروق في المتوسطات
التفاعل الاجتماعي	منخفض	متوسط	-.0364-
		مرتفع	-.1068-*
	متوسط	منخفض	.0364
		مرتفع	-.0704-*

الجدول السابق يوضح أن اتجاه الفروق في بعد التفاعل الاجتماعي كان بين المستوى الاقتصادي المرتفع وكلاً من المستويين المنخفض والمتوسط لصالح المستوى المرتفع، أي أن المستوى الاقتصادي المرتفع أكثر تفاعلاً اجتماعياً من المستوى المنخفض والمتوسط. بالنسبة للحالة الاجتماعية: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أبعاد (أنشطة الحياة اليومية –الحالة المادية – التفاعل الاجتماعي–الصحة النفسية) وكذلك في الدرجة الكلية للمقياس، بينما يتضح من النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أبعاد (الصحة الجسمية – الرضا عن الحياة – السعادة) وبالنظر لجدول المتوسطات الحسابية التالي:

جدول (١٦) المتوسطات الحسابية لدرجات أبعاد (الصحة الجسمية – الرضا عن الحياة – السعادة) تبعاً للحالة الاجتماعية.

المتغير التابع	الحالة الاجتماعية	المتوسط الحسابي
الصحة الجسمية	أعزب	٢.٢٨٤
	متزوج	٢.٣٩٦
الرضا عن الحياة	أعزب	٢.١١٣
	متزوج	٢.١٥٨
السعادة	أعزب	٢.٥٢٣
	متزوج	٢.٦٢١

يتضح أن جميع الفروق كانت لصالح الحالة الاجتماعية متزوج أي أنهم أكثر صحة جسمية، ورضا عن الحياة، وأكثر سعادة، حيث كانت قيم المتوسطات الحسابية لهم أ كبر من قيم المتوسطات الحسابية للحالة الاجتماعية أعزب. وبالرجوع للدراسات السابقة نجد أن من أهم النتائج التي توصلت إليها دراسة الحربي والحريري(٢٠٢٠)، أن السمة السائدة لأبعاد جودة الحياة لدى الأسر في مدينة جدة تتمثل في الجودة الأسرية بنسبة ٨٦%.

وتؤيد النتائج السابقة دراسة عمرون(٢٠١٧)، والتي استنتجت أن مستوى جودة الحياة لدى المرأة العاملة المتأخرة عن الزواج متوسط. وبحسب ما ورد في الإطار النظري، أشار آدلر أن الأفراد يبحثون عن الرفقة والانسجام، فالحياة النفسية تتحدد تبعاً للغاية التي يتوجه الفرد إليها، وأكد أن الأفراد معنيون بمعنى الحياة، ويعملون في وئام مع بعضهم ومع المجتمع الذي يعيشون فيه (الخزاعي، ٢٠١٦:٣٩).

وأكد فروم أيضاً على الجانب الاجتماعي للفرد، ويرى أن الإنسان اجتماعي بطبيعته، وأن غالبية مشكلاته ناتجة عن انفصاله وتفرده في مجتمعه، والشخصية السوية هي الشخصية الاجتماعية المنتجة التي توفر المتعة النفسية (جودت،٢٠١٠). كما نجد أن شالوك (Schalock,1990 :143) أشار أيضاً في نظريته ومجالاتها الثمانية على جودة الحياة الاجتماعية للفرد، وذلك بتركيزه على العلاقات الاجتماعية والراحة البيئية والأمن والسلامة، وذلك في ثلاثة أماكن، هى البيت والمجتمع والعمل أو الوظيفة. كما يشير في هذا الجانب على أهمية تحقيق الأمن والسلامة في العلاقات الأسرية والعلاقات مع الأصدقاء والعلاقات مع زملاء العمل.

ويذكر رافايل (Raphael, 1994) في هذا الصدد أن جودة الحياة الاجتماعية تتلخص في ثلاثة جوانب هي: الرفاهية الاجتماعية والاقتصادية للفرد، والتفاعل الاجتماعي، والسلامة العامة.

وتعزو الباحثتان النتائج السابقة في عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى جودة الحياة، إلى تمتع المرأة في الوقت الحالي بقرارات تدعم تمكينها اجتماعياً ومهنياً واقتصادياً، وتبوئها مناصب مهمة، وحصولها على حقوقها التي تكفل لها حياة تتسم بالاستقلالية، والتمتع بالفرص التعليمية والوظيفية بالمساواة مع الذكور.

كما ترى الباحثتان أن تفسير تمتع ذوي المستوى الاقتصادي المرتفع بالتفاعل الاجتماعي أكثر من غيرهم، بسبب أنهم يتسمون بالثقة والرضا عن الذات والحياة، وبالتالي هم منفتحون أكثر على العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين.

وأخيراً، تجد الباحثتان أن تفسير حصول المتزوجين على مستويات مرتفعة من الصحة الجسمية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة، يعود إلى تحقيقهم الحاجات الإنسانية الأولية، والحاجات الإنسانية الاجتماعية، فنجدهم قد مروا بخبرات حياتية مثل تكوين أسرة، وإنجاب الأطفال، وتحقيق جانب اجتماعي هام في حياة كل فرد، فلا يخفى علينا أهمية الروابط الاجتماعية وقيمتها للفرد، التي بإشباعها تتحقق السعادة والرضا عن الذات والحياة، وبالتالي التمتع بمستويات مرتفعة من جودة الحياة.

توصيات الدراسة:

في ضوء نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها توصي الباحثتان بالتالي:

- توفير البرامج الارشادية التي تعنى بإكساب مهارات التوافق النفسي، وخفض القلق من المستقبل لدى فئة الشباب، لما في ذلك من أهمية صحية ونفسية.
- التركيز على تفعيل الخدمات النفسية ضمن منظومة الخدمات الارشادية المقدمة للشباب خلال المراحل الانتقالية، وفي عدة أطر مجتمعية.
- تضمين المناهج في المراحل الدراسية العليا مهارات التخطيط للمستقبل، وحل المشكلات، وموازنة جوانب الحياة المادية والمعنوية لدى الشباب، كإجراء إرشادي وقائي.
- التأكيد على ضرورة نشر ثقافة التمتع بجودة الحياة، بأبعادها المختلفة، وتحقيق مستويات جيدة من الرفاهية النفسية.

- الاهتمام بتوعية أفراد المجتمع عامة، والأسر خاصة بالمشكلات المتعلقة بمستقبل الشباب المهني والاجتماعي والاقتصادي، والتي قد تكون أحد مسببات القلق لهم، وذلك بهدف مساعدتهم على تخطي الصعوبات ومنحهم الدعم النفسي اللازم.

مقترحات الدراسة:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها خلصت الدراسة الحالية إلى تقديم عدد من الدراسات المقترحة ومنها:

- تصميم برنامج إرشادي لفئة الشباب، قائم على مفاهيم علم النفس الإيجابي، بهدف رفع مستويات جودة الحياة لديهم.
- دراسة تهدف إلى قياس مستوى قلق المستقبل وجودة الحياة على عينات وشرائح مجتمعية مختلفة، مثل فئة المسنين، أسر ذوي الإعاقة، والمصابين بأمراض مزمنة.
- تصميم برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج العقلاني المعرفي، لخفض القلق من المستقبل لدى فئة الشباب في منطقة مكة المكرمة.
- تطبيق الدراسة الحالية على العينة ذاتها باستخدام المنهج المختلط الذي من الممكن أن يفسر نتائج أكثر أهمية.

المراجـــــع

أولاً: المراجع العربيــة

العدل، عادل محمد. (٢٠٢١). ضغوط ما بعد الصدمة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة بعد جائحة كورونا كوفيد١٩ (COVID-19). المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، ٥(١٦)، ٢٧٥-٢٩٦

أبو حلاوة، محمد السعيد. (٢٠١٠). جودة الحياة: المفهوم والأبعاد [عرض ورقة]، المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية بجامعة كفر الشيخ-جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية، مصر.

أبو رأسين، محمد حسن. (٢٠١٢). فعالية برنامج مقترح لتحسين جودة الحياة لدى طلبة الدبلوم التربوي بجامعة الملك خالد بأبها، مجلة الإرشاد النفسي، (٣٠)، ١٨٦-٢٣٤.

إسماعيل سيبوكر؛ ونجاحي، نجلاء. (٢٠١٨)، أهمية المنهج الوصفي للبحث في العلوم الإنسانية، مقاليد، ٦(٨) ، ٤٣-٥٤.

الأبيض، محمد حسن علي. (٢٠٢٠). إدمان الانترنت وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، مجلة الإرشاد النفسي، ٦(٦١)، ٣٢٧-٣٦٦.

الآشي، ألفت بنت عبد العزيز. (٢٠١٨). الدافعية للإنجاز لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الملك عبد العزيز بجدة وعلاقتها بجودة الحياة. مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع: كلية الإمارات للعلوم التربوية، (٢٠)، ١-٣٣.

الزواهرة، محمد خلف. (٢٠١٧). العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل بالسعودية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٣(١٠)، ٣٢-٤٠

العنزي، مضحي ساير. (٢٠١٣). رهاب التكنولوجيا وعلاقته بجودة الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من الشباب السعودي، مجلة التربية: جامعة الأزهر، ٢(١٥٦)، ٣٥٩ - ٣٩٢.

الكتناني، هيام. (٢٠١٩). أزمة الهوية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس الرهط [رسالة ماجستير منشورة-جامعة الخليل]، المستودع الرقمي في جامعة الخليل.

المشاقبة، محمد أحمد خدام. (٢٠١٥). جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية، مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية، ٣٢٨ (٢٢٤٩)، ١-٤١.

النعيم، عزيزة عبد الله العلي. (٢٠١٤). جودة الحياة لدى عينة من الشباب في مدينة الرياض. مجلة الآداب: جامعة الملك سعود، ٢٦ (٢)، ١٦٧ -١٩٩.

اليوبى، رغد حسين؛ والحربي، غادة سلطان؛ وحريري، انجي عبد الحميد جمال. (٢٠٢٠). أساليب المعاملة الوالدية وأثرها على جودة الحياة لدى عينة من الأسر في مدينة جدة: دراسة تطبيقية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس: رابطة التربويين العرب، (١٢٦)، ٨٣ -١٣٦.

خميس، إيمان أحمد. (٢٠١٠). جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال [عرض ورقة]. المؤتمر العلمي الثالث-تربية المعلم العربي وتأهيله: رؤى معاصرة، جامعة جرش-الأردن.

دليلة، عمرون. (٢٠١٧). مستوى الطموح وعلاقته بجودة الحياة لدى المرأة العاملة المتأخرة عن الزواج [أطروحة دكتوراه منشورة-جامعة محمد بوضياف المسيلة].

سويعد، ميرفت ياسر. (٢٠١٦). الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الايواء في قطاع غزة [رسالة ماجستير منشورة-الجامعة الإسلامية بغزة].

شقير، زينب محمود. (٢٠١٠). جودة الحياة واضطرابات النوم لدى الشباب [عرض ورقة] المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، القاهرة، مصر.

شقير، زينب محمود؛ وعماشة، سناء؛ والقرشي، خديجة. (٢٠١٢). جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوي بجامعة الطائف. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ١(٣٢)، ٩١-١٣٢.

صالح، أحمد سعيد. (٢٠٢٠). التوجه المدرك نحو الحياة وعلاقته بقلق المستقبل والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب الصم بالجامعة. المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، ٤(١٣)، ٦٣-٨٨.

عامر، عبد الناصر السيد. (٢٠٢٠). إسهام الصمود النفسي في جودة الحياة في ظل جائحة كورونا (Covid-19). المجلة التربوية، ٧٦، ١ -١٢.

عبد الحسين، هبة مناضل. (٢٠١٩). الهندسة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة قسم التربية الخاصة، مجلة كلية التربية الأساسية. عدد خاص: وقائع المؤتمر العلمي التاسع عشر، ٤٣-٦٩.

عبد الحفيظ، مي محمد حريكة. (٢٠١٩). دور المرشد النفسي في الحد من قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين [أطروحة دكتوراه منشورة-جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا].

عبد الحليم، أشرف محمد. (٢٠١٠). قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغوط النفسية لدى عينة من الشباب [عرض ورقة]. المؤتمر السنوي الخامس عشر -الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة: القاهرة، جامعة عين شمس، مصر.

علي المحمدي، ثواب العتيبي (٢٠٢١). الفروق في جودة الحياة وفقاً لبعض العادات الصحية والسلوكية أثناء الحجر المنزلي خلال جائحة كورونا المستجد لدى عينة من السعوديين. المجلة العلمية جامعة أسيوط، ٢٤(٧٧) ، ٣٣٣-٣٧٦.

عمر، عبد المنعم على عمر. (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوى الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، ٤٣(٣)، ١١٨-٢٢٦.

قليوبي، محمد. (٢٠١٩). قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الانجاز لدى عينة من طلاب البكالوريوس المقبلين على التخرج: دراسة مقارنة في ضوء اختلاف المسار الأكاديمي. المجلة الدولية للتنمية، ٨(١)، ١٩١-٢٠٠

نعيسة، رغداء علي حسين. (٢٠١٢). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين. مجلة جامعة دمشق، ٢٨(١)، ١٦٨-١٤٥

وادة، فتحي. (٢٠٢٠). قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، ٥(٤)، ٦٩-٩٠.

الحمداني، إقبال محمد رشيد صالح. (٢٠١١). الاغتراب، التمرد، قلق المستقبل، دار صفاء للنشر والتوزيع.

الشمري، عاصم بن فهد. (٢٠١٩). قلق المستقبل وعلاقته بجودة الحياة لدى مجهولي الهوية [رسالة دكتوراه منشورة–جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية]، المستودع الرقمي المؤسسي لجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

بداوي، سليماني، جميلة. (٢٠١٦). جودة الحياة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين [رسالة دكتوراه غير منشورة]، جامعة أبو القاسم سعد الله.

بعزيز، ريان، بن عيسى، فريدة. (٢٠١٩). إدارة الضغوط النفسية وتأثيرها على جودة الحياة لدى المرأة العاملة بالحماية المدنية [رسالة ماجستير منشورة–جامعة العربي بن مهيدي].

بنية سمية، عبادة منال. (٢٠١٩). تمثيلات جودة الحياة لدى الطالب وعلاقتها بقلق المستقبل المهني [رسالة ماجستير منشورة–جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة].

شقير، زينب محمود. (٢٠٠٥). مقياس قلق المستقبل. مكتبة الأنجلو المصرية.

عبد الله، هشام أبراهيم. (٢٠١٠). مقياس جودة الحياة للراشدين. مكتبة الشقري للنشر والتوزيع.

متولي، صفوت عبد العزيز. (٢٠١٨). قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت. المؤتمر الدولي لكلية التربية، جامعة الكويت، الكويت.

العناني، حنان. (٢٠٠٠). الصحة النفسية للطفل (ط.٥). دار الفكر للنشر والتوزيع.

عبود، هيام، محمد كمال. (٢٠١٩). قلق المستقبل وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية، مجلة الفتح، (٨٠)، ٣٤٥–٣٣٦.

هادي، صالح رمضان. (٢٠١٠). قلق المستقبل لدى المدرسات المتأخرات عن الزواج في مركز محافظة كروك. مجلة التربية والعلم، ٣(١٧)، ٢٥–٤٥.

الحاج، جهاد. (٢٠١٨). جودة الحياة وعلاقتها بقلق المستقبل وعوامل الشخصية الكبرى لدى المكفوفين. رسالة دكتوراة، جامعة النيلين.

المشاقبة، محمد أحمد خدام. (٢٠١٥). جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية، مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية، ٣٢٨ (٢٢٤٩)، ١–٤١.

أحمد، عصام محمد، إبراهيم، فيوليت فؤاد، حبيب، ماري عبد الله. (٢٠١٨). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية، ٥(١٩)، ١٢٣-١٤٤.

الخزاعي، نصير محمد حمود. (٢٠١٦). الدافعية الإبداعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة رسالة ماجستير، قاعدة المعلومات "شمعة".

جودت، نادية حسن. (٢٠١٠-أكتوبر). جودة الحياة لدى طلبة الجامعات، صحيفة الحوار المتمدن.

كوري، جيرارد. (٢٠٠٩). النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي. (١). عمان الأدرن: دار الفكر للنشر والتوزيع.

الشريفين، أحمد؛ وبني مصطفى، منار؛ وطشطوش، رامي. (٢٠١٤). فاعلية خدمات الإرشاد المهني وقلق المستقبل المهني والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في الأردن. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، ٨(٣)، ٤٧٤-٤٩٠.

أبو عبيد، دعاء شعبان. (٢٠١٣). الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة. الجامعة الإسلامية.

بعلي، مصطفى. (٢٠١٥). القبول والرفض الوالدي كما يدركه الأبناء وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية أطروحة دكتوراه جامعة بسكرة الجزائر.

عبد الباقي، سلوى (١٩٩٣) مسببات القلق: خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل. دراسات نفسية تربوية، ٨(٥٨). ١٠٢-١٤٥.

https://www.vision2030.gov.sa/ar/v2030/vrps/qol/

ثانياً: المراجع الأجنبية

AhmadiGatab, T., Shayan, N., Tazangi, R. M., & Taheri, M. (2011). Students' life quality prediction based on life skills. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30, 1980-1982.

Fairweather-Schmidt, A. K., Batterham, P. J., Butterworth, P., & Nada-Raja, S. (2016). The impact of suicidality on health-related quality of life: a latent growth curve analysis of community-based data. Journal of affective disorders, 203, 14-21.

Gander, F., Proyer, R., & Ruch, W. (2016). Positive psychology interventions addressing pleasure, engagement, meaning, positive relationships, and accomplishment increase well-being and ameliorate depressive symptoms: a randomized, placebo-controlled online study. frontiers in psychology, 7,1-12.

Lee, J. N. T., Foo, K. H., Adams, A., Morgan, R., & Frewen, A. (2015). Strengths of character, orientations to happiness, life satisfaction and purpose in Singapore. Journal of Tropical Psychology, 5.

Peter c.,(2010). Commanication and conflict: anxiety and learning. Joarnal of Higher Education,9 (2),1-9

Zaleski, Zbigniew (1996). Future anxiety: concept, measurement, and preliminary research. Personal Individual Difference, 21 (2), 165 17

Raphael,D . Renwick, R. Brown,I . Rootman ,I.(1994).Quality Of Life indicators And Health: Current Status And Emerging Conception. School indicators Research, 39(1). pp.65-88.

Shalock, R. (1990). Quality Of Life Perspective and issues. American Association on Mental Relardation.

Al Hwayan, O. (2020). Predictive Ability of Future Anxiety in Professional Decision-Making Skill among a Syrian Refugee Adolescent in Jordan. Occupational therapy international, 2020.

Ferrans, C. Power ,M. (1985). Quality Of Life, Development And Psychometric Properties. Advances in Nursing Science, 8(1), 15-24.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of personality and social psychology, 69(4), 719.