

# Future Anxiety **قلق المستقبل**

**إعداد**

**أ / أسماء السيد قبيصى أبوزيد**

باحثة ماجستير / قسم الصحة النفسية

كلية التربية بقنا – جامعة جنوب الوادى

## قلق المستقبل Future Anxiety

إعداد

أ/ أسماء السيد قبيصي أبو زيد

باحثة ماجستير / قسم الصحة النفسية

كلية التربية بقنا – جامعة جنوب الوادي

### المستخلص :

قد تناولت الباحثة في هذه الدراسة أهمية قلق المستقبل وتعريفه وأصل كلمة قلق المستقبل في اللغة وعند علماء المسلمين وعند علماء النفس كما تناولت أنواع قلق المستقبل والنظريات التي فسرت قلق المستقبل ومنها المدرسة السلوكية كما تناولت سمات ذوي قلق المستقبل وعلاجه وكيفية قياسه. ومما سبق وبعد الاطلاع على هذا الكم من المقاييس قامت الباحثة بإعداد مقياس لقلق المستقبل بأبعاده (الدراسية – المهنية – الاقتصادية – الاجتماعية) الخاص بالدراسة الحالية ومتغيراتها حتى يمكن التعرف على ذوي قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية: - (مفهوم الذات - مستوى الطموح - الدافعية للإنجاز) بأبعادهم والمتغيرات الاجتماعية: - (التوافق الاجتماعي - المساندة الاجتماعية) لدى طلاب الجامعة السنة النهائية.

الكلمات المفتاحية : قلق المستقبل .

## Future Anxiety

Prepare

Assma Elsayed Qebasy Abo Zaid

Master Researcher / Department of Mental Health

Faculty of Education in Qena - South Valley University

### Abstract:

The Researcher has in this study discussed the significance and definition of Future Anxiety, and the origin of the term ” future anxiety) in the Arabic language, and among Muslim scientists and psychologists. She has also discussed the types of Future Anxiety and the theories that explained Future Anxiety; e.g., behavioral theory. Moreover, she has discussed the traits of patients with Future Anxiety, the measurement and the treatment.

From the above, and after reviewing that number of scales, the Researcher has developed a scale for Future Anxiety with its dimensions (Academic, Occupational, Economic, and Social) concerning this study and its variables. This enables us to discover patients with Future Anxiety, and to evaluate its relation to the psychological variables (Self-Concept, Aspiration Level, and Achievement Motivation with their dim.

**Keywords:** Future Anxiety.

## مقدمة

لاشك أن القلق يعتبر ظاهرة العصر الحالي لذا تبوأ القلق مكانا بارزا في التراث الإنساني الماضي والحاضر والمستقبل ولعل من اهم الدلائل على تلك المكانة بحث القلق والاهتمام به في ضوء علوم وتخصصات عده أبرزها علم النفس والطب النفسي وما يتصل بهما من تخصصات تناولت جوانب محدده في القلق لذا فان الفرد يعيش في عصر يطلق عليه عصر القلق والتي قد يلعب القلق فيها دورا رئيسيا لذا كان من الطبيعي أن ينال القلق هذا الاهتمام عبر العصور وفي كافة المجتمعات وان يستأثر بنصيب الأسد من جهد الباحثين في مختلف مجالات العلم والمعرفة (خلف مبارك، ١٩٩٣، ٢٥٩).

لذا يعد قلق المستقبل واحد من أهم وأكثر الاضطرابات النفسية التي تبعث على الشعور باليأس والهم والعجز والخوف والتشاؤم من المستقبل وبالتالي يعيق تحقيق الأهداف لدى من يعانون اضطراب قلق المستقبل ومحاولة التخفيف من حدته امر في غاية الأهمية لما له من أثار سيئة على من يعاني منه ويمثل قلق المستقبل خبره انفعاليه غير ساره والشعور بالتوتر عند الاستغراق في التفكير في المستقبل وشعوره بضعف القدرة على تحقيق الأمان. (احمد رجب - ٢٠٠٨ - ٢).

وبما أن الإنسان مخلوق اجتماعياً أعطى القدرة على التعامل مع الظروف المختلفة والاستجابة لمستجدات الحياة وما تحفل به من متغيرات اجتماعيه وطبيعية وتسمى مثل هذه الاستجابات والتعامل مع الظروف المختلفة عملية التكيف الاجتماعى وأكبر عمليات التوافق الاجتماعى تظهر تأثيرها على الفرد عندما ينتقل من بيئة ثقافيه واجتماعيه إلى بيئة أخرى وذلك لان اختلاف البيئات يؤدي إلى اختلاف العادات والتقاليد والقيم فهي أساس بناء العلاقات الاجتماعيه التي ينبغي فهمها والتعامل معها (صالح بن محمد - ٢٠٠١ - ٣٢).

وبما أن طلاب الجامعة فيهم يتجسد المستقبل ويتضح لديهم أفق المستقبل و استجابتهم للمتغيرات المحيطة أكثر من الفئات الأخرى مما يعكس سلبا على أدائهم الاكاديمي وأن الضغوط الاجتماعية تؤثر على إدراك الفرد التي قد تشوش انتباهه أثناء أداء مهمته عند الدراسة والامتحان مما يشعره بعدم قدرته على التركيز (على حسين مظلوم- ٢٠٠٧-١) وأن طلاب الجامعة هم المستقبل الذين يتحملون مسؤولية تقدم بلادهم وازدهارها وهم يفكرون بشكل كبير في المستقبل ويتخوفون منه وما يخبئه لهم، ومما لا شك فيه أن التفكير والخوف من المستقبل من الأمور التي تشغل بالهم (زينب حيدر / استبرق ورونق غانم -٢٠١٧-٣)

ويعد الإنسان محور هام من محاور اهتمام الباحثين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس بشكل عام بهدف التعرف عليه بصورة تسمح بدراسته بالشكل الذي يعتمد على الرقى للوصول به إلى أقصى درجات التقدم والنجاح والعمل على مساعدته على تجنب كل ما يؤثر عليه وعلى أدائه في مختلف مجالات الحياة. (فتحيه فرج -٢٠١٦- ٤٤٨)

وفي ضوء ذلك تحاول الباحثة إلى دراسة ما يعترى طلاب الجامعة من مشاعر قلق للمستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية ومنها " مفهوم الذات - مستوى الطموح - الدافعية للإنجاز " والمتغيرات الاجتماعية ومنها: " التوافق الاجتماعي - المساندة الاجتماعية - المتغيرات الديموجرافية " التي من شأنها أن تؤثر على سلوك الفرد من الجنس (ذكر - أنثى) وهذه المتغيرات تؤثر على انفعالات الفرد وسلوكه وترتبط بالظاهرة محل الدراسة وهو قلق المستقبل " فإن توقع الفرد لقدراته وإمكانياته المعرفية وسلوكه لمحاولة السيطرة على البيئة والتكيف معها بما يحقق أهدافه وطموحاته. (حنان الجمال، ٢٠٠٨ - ٣٠٣).

تتضح أهمية الدراسة والحاجة إليها من حيث أنها تتناول بالتحليل والقياس لمتغيرات هامة وهي: (قلق المستقبل ومفهوم الذات ومستوي الطموح والدافعية للإنجاز والتوافق الاجتماعي والمساندة الاجتماعية) وتشمل طلاب الجامعة وهم في

أهم مراحل نمو وتكوين الشخصية واستقلاليتها مما قد يكون مفيد للفرد في تكوين شخصية مستقلة والعمل على تطويرها والتخطيط للمستقبل.

أصل كلمة القلق: فألفاظ اللغة العربية هي بمثابة مرجع للخبرة الإنسانية، فتساؤلنا عن أصل كلمة قلق ومعناها في اللغة العربية، لم ترد هذه الكلمة في القرآن الكريم ولا في أحاديث الرسول - صلي الله عليه وسلم - وذكر بدلاً منها كلمات (الهم - الحزن - الخوف)، حيث قال تعالى: "وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ"، (آل عمران ١٣٩)، وقال رسول الله - صلي الله عليه وسلم: "اللهم إني أعوذ بك من الهم..."، ووردت الكلمة في المعجم العربية بمعاني كثيرة (الانزعاج - الاضطراب - الأرق - الهم وعدم الاستقرار) و ورد في المعجم الوجيز (١٩٩٨ - ٥١٣) قلق الشيء قلقاً حركه وأهم غيره فلاناً أزعجه قلقاً - قلقاً: لم يستقر في مكان واحد، أو علي حال فهو قلق (أقلق) الهم فلاناً: أزعجه. (القلق): حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث ورد في المعجم الوسيط قلق الشيء قلقاً حركه فلم يستقر مكانه واضطرب وانزعج ورد في مجمع اللغة العربية: استخدام القلق بوصفه حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث (عاطف - ٢٠١١ - ١٦).

القلق عند علماء المسلمين: حيث لوحظ اهتمام علماء المسلمين بالكتابة عن الخوف وقد ورد ما يدل عليه بإضافة كلمة (الحصر)، كما قال الله تعالى: ﴿إِلَّا الَّذِينَ يَصِلُونَ إِلَىٰ قَوْمٍ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُمْ مِيثَاقٌ أَوْ جَاءُوكُمْ حَصِرَتْ صُدُورُهُمْ أَنْ يَقَاتِلُوكُمْ أَوْ يَفَاتِلُوكُمْ فَلَمَّا تَلَوُا قَوْلَهُمْ ۖ وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَسَلَّطَهُمْ عَلَيْكُمْ فَلَقَاتِلُوكُمْ ۖ فَإِنْ اعْتَزَلُوكُمْ فَلَمْ يَقَاتِلُوكُمْ وَالْقَوَا إِلَيْكُمْ السَّلَامَ فَمَا جَعَلَ اللَّهُ لَكُمْ عَلَيْهِمْ سَبِيلًا﴾، (النساء ٩٠). والحصر: الخوف والإحساس المألوف بالقلق، وهو فوق ذلك انغماس نتيجة الإثارة، أو هو حالة من الهول في بعض الأحيان إشارة إنذار حتى أن الحصر أقطع ما تزرع النفوس تحت وطأته من إعياء، والحصر إما واقعي أو عصابي أو أخلاقي نتيجة خطر داخلي فهو حالة نفسية تتصف بانشغال البال والاضطراب الفكري خوفاً من خطر مرتقب وهو الذي يثير الكبت (إقبال رشيد - ٢٠١١ - ٧٦).

ويذكر البقاعي ٣٥٢هـ أن الله سبحانه وتعالى جعل لكل عضو من أعضاء الإنسان كمالاً، إن لم يحصل عليه كان في قلق وانزعاج واضطراب فكمال العين الإبصار، والأذن السمع، واللسان النطق، وجعل كمال القلب نعيمه وهدئته ولذته وسروره في معرفة الله سبحانه وتعالى ومحبتة والإقبال إليه، فإذا أعدم القلب ذلك كله كان أشد عذاباً من الذي فقد النور الباصر ولا سبيل إلى الطمأنينة إلا بتحقيق "إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ"، (الفاتحة ٥) وبالتالي أفادنا البقاعي قبل أبحاث التحليل النفسي أن القلق يعمل كإشارة تنبيه ورد فعل لأي خطر يلاحق الإنسان. (فوزي - ١٩٩٦ - ٣٨، ٣٩).

وقد وصف القرآن الكريم ذلك: إِذْ جَاءُوكُمْ مِّنْ فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونًا \* هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ وَزَلْزَلُوا زَلْزَالًا شَدِيدًا" (الأحزاب ١٠، ١١). حيث أنني أرى أنه وصف الله تعالى الخوف الشديد الذي يعترى الإنسان ويلاحقه من فوقه ومن أسفله فيكون محله القلب فيفقد القدرة علي التفكير وعلي ضبط النفس فيكون أعمى البصيرة وليس أعمى البصر، وجعل علي ذلك دليل " إِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ" حيث أن مخاوف الإنسان كثيرة خوف "مادي واجتماعي وديني"، ولذا فإن هدف الإنسان التخفيف من حالة التوتر والقلق والشعور بالأمن والأمان والطمأنينة والخوف هام ويؤدي وظيفة هامة في حياة الفرد واستقامته فهو أساسي في تكوين شخصية الإنسان حيث قال الله تعالى "إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ" (فصلت ٣٠) ويبدو أن ما كتب عن القلق والخوف كان قليلاً في العصور الإسلامية حيث لوحظ اهتمام العلماء المسلمين بالكتابة عن الخوف من الله وعذابه والموت، وقد سبق الإمام الغزالي علماء النفس في تعريف القلق والتمييز بين القلق الموضوعي والقلق العصابي فقد عرف الإمام الغزالي القلق بأنه تألم القلب واحتراقه بسبب توقع مكروه في المستقبل، وقسم القلق إلى قسمين: -

قلق عادي ويشتمل علي: - الخوف من الأشياء الموضوعية كالحريق والصوص والحيوانات المفترسة... الخ، ويعتبر هذا صفة حميدة لصالح حياته ويحمي بها نفسه ويحافظ على حياته (إقبال رشيد - ٢٠١١ - ٧٦) والخوف من الله مقرون بالرجاء والطمع في رحمته وهو صفة حميدة لأنه يدفع الفرد لصالح الأعمال والتقوى في الدنيا لينعم بالسعادة في الدنيا والآخرة (فوزي قابيل - ١٩٩٦ - ٤١).

القلق المفرط: وهو القلق الزائد المذموم الذي يخرج الإنسان إلى اليأس والقنوط ويمنعه من العمل ويسبب له الأمراض والضعف وزوال العقل (إقبال رشيد - ٢٠١١ - ٧٦).

وأحياناً يؤدي إلى الموت، وقد حث الرسول - صلي الله عليه وسلم - علي التحلي بالخوف من الله والرجاء فيه، وقال: "أنا أخوفكم الله"، ونهي عن الخوف المفرط والهم، وقال: "اللهم إني أعوذ بك من الهم" ويقول الإمام الغزالي: "الخوف سوط الله يسوق به عباده إلى المواظبة علي العلم والعمل لينالوا به مرتبة القرب من الله تعالى، فالخوف له قصور وله إفراط وله اعتدال والمحمود وهو الاعتدال ويعتبر علي بن حزم أول من ألف كتاباً عن القلق، ويشير ابن حزم إلى أن الهم هو خبرة نفسية مؤلمة، يقول: "أن أشد الأشياء علي الناس الخوف والهم والمرض والفقر، وأهمها إيلاًماً للنفس الهم وتوقع المكروه، ووجد ابن حزم أن علاج الهم بالعمل علي طرد الطمع والجشع والاتجاه إلى الله في كل عمل نفعله وأن الطمع سبب كل هم ونزاهة النفس بطرد الهم ولولا الطمع ما ذل أحد لأحد (فوزي - ١٩٩٦ - ٤٢).

ولذا تري الباحثة أن القلق هو الذي يحث علي العمل وبه يتم إنهاء المهام المطلوبة وهذا هو القلق أو الخوف المطلوب وكان بمثابة الثواب أو العقاب، أما الخوف والقلق المفرط الزائد المزموم كالضرب الذي يؤدي إلى الموت أو مثل من أخذ الدواء يشفي به هذا هو المحمود أما الآخر فأخذ الجرعة زائدة أدت إلى الموت وإلي انهيار حياته قال تعالى: "وَلَنَبِّئَنكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ" (البقرة ١٥٥) حيث أنني أري أن الله سبحانه وتعالى



وضح في هذه الآية (المرض ونوعه وعلاجه)، وهو الابتلاء من الله سبحانه ونوعه الخوف والجوع والفقر والنقص في الأنفس والثمرات والعلاج الصبر، "الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ" (البقرة ١٥٦) وقال تعالى: "وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ"، (لقمان ١٧).

### تعريف قلق المستقبل :

عرفه أبو مدين الشافعي ١٩٥٧ هو الخوف من المستقبل ويتميز بالرغبة في التخلص من الماضي وعدم القدرة على مواجهة المستقبل والكذب بمناسبة وبدون مناسبة، كما أنه يتميز بالرجوع إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو، وتظهر عليه علامات التشاؤم والانطواء والحزن والشك والتردد وعدم الثقة في أحد، كما يتميز بالسلبية وعدم الشعور بالأمن. (أحمد حسانين - ٢٠٠٠ - ١٤ : ١٥).

كما يعرفه سيجموند فرويد ١٩٨٣ بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيراً من الكدر والضيق والألم وإشارة تنذر بتوقع حدوث خطر ويتجنب وقوعه (حنان ونوال - ٢٠٠٨ - ٢٨٦).

كما يعرف أحمد حسانين (٢٠٠٠ - ١٠) بأنه حالة من التوتر والقلق وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات الغير مرغوبة في المستقبل في الحالة القصوى لقلق المستقبل فإنه قد يكون تهديداً بأن هناك شيء ما غير حقيقي سوف يحدث للشخص.

فيعرفه عاطف الحسيني (٢٠٠٨) بأنه التوقعات السالبة تجاه المستقبل على المستوى الشخصي والمحلى والعالميهو خوف أو مزيج من اليأس والأمل بالنسبة للمستقبل والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس بصورة غير مقبولة.

فيعرفه أحمد رجب (٢٠٠٨ - ١٤) بأنه حالة انفعالية غير سارة تتتاب الفرد أثناء التفكير في المستقبل ويتوقع خلالها تهديداً لمستقبله وما سوف يكون عليه في المستقبل والخوف والعجز من مشكلات اجتماعية واقتصادية مصحوبة بشيء من عدم التركيز والتفكير الغير صحيح مع أعراض جسمية وضعف عام.

وتعرفه هيام صابر (٢٠١٠- ١٥٤) القلق هو خبرة انفعالية قوامها الحزن والتوتر والكر والشعور بانعدام الأمن وما يصاحب ذلك من أعراض معرفية، مثل: (صعوبة التركيز والتذكر والفهم)، وأعراض فسيولوجية، مثل: (اضطراب النوم والأكل).

عرفته إقبال رشيد (٢٠١١- ٨٠) هو حالة انفعالية متمثلة بالترقب أو التوقع مصحوبة بعدم الاطمئنان لما تحمله الأيام القادمة، تدفع الفرد إلى التفكير في مستقبل حياته وما سيحدث له من أمور غير متوقعة للفرد تكون مبعث ألم للفرد.

ويشير عاطف الحسيني (٢٠١١ - ٢٥): قلق المستقبل بأنه خبرة انفعالية غير سارة يمتلك الفرد خلالها خوف غامض نحو ما يحمله الغد والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة والشعور بالانزعاج والتوتر والضيق عند الاستغراق في التفكير نحو المستقبل، وهو القلق الذي يحدث بسبب التفكير أو التصرف أو السلوك أو النشاط تجاه المستقبل.

وعرفه ماهر الشرافي (٢٠١٣ - ٦) هو جزء من القلق العام الملح على المستقبل يمتلك جذوره في الواقع الراهن ويتمثل في مجموعة أحاسيس كالتشاؤم أو إدراك العجز في تحقيق الأهداف العامة وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل.

في حين يعرفه عمر رمضان (٢٠١٣ - ٦): بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة مع عدم إدراك معرفي للواقع وللذات خلال استحضار الذكريات الماضية مما قد يدفعه إلى تدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل ويؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير في المستقبل والخوف من مشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة وقد حظي مفهوم التوقعات المستقبلية على اهتمام الباحثين بالدوافع الإنسانية والسلوك الإنساني هذا وقد اهتمت بعض البحوث بدراسة القلق في ضوء المستقبل وعليه فإن قلق المستقبل

مرتبط بالمنظور الزمني من حيث الأحداث السيئة والآمال والاتجاهات والطموحات وبذلك يعد قلق المستقبل مزيجاً من وعي الفرد بالتوقعات المستقبلية وقدرته على مواجهتها. بوجه عام يعد قلق المستقبل مقياساً لقدرة الفرد على تعريف المستقبل ورؤيته، تم تناول هذا المفهوم تحت مسميات مختلفة منها: التوجه نحو المستقبل - رؤية المستقبل - اتجاهات المستقبل - إدراك الفرص المستقبلية - التفاؤل بشأن المستقبل والمستقبل له تأثير عميق على الدافعية والسلوك الإنساني، فمعظم الدوافع الإنسانية تكون موجهة نحو المستقبل وتكيفه النفسي وأهدافه وطموحاته في ضوء إمكاناته الحالية. (أمنة قاسم - ٢٠١١ - ٦٦)

حيث أن كل أنواع القلق لها بعد مستقبلي وهذا المستقبل محدود للغاية بمساحة زمانية، ومن خلال التعريفات السابقة فإن قلق المستقبل: هو التوقعات السلبية من (ظن وترقب) للأحداث المستقبلية على المستوي الشخصي في فترة طويلة من زمن المستقبل. (عاطف الحسيني - ٢٠١١ ٣٧، ٣٨).

ويذكر حالة القلق الوقتية مرتبطة بالموقف فإذا كان هذا الشخص يعيش حالة من القلق في موقف معين يرتبط كميّاً وكيفياً بالمشيريات الخارجية فإن القلق ينشأ نتيجة تلك المشيريات الخارجية متعلقة بموقف ويرتبط بالاستعداد الخاص بالفرد للقلق مع التأثير المتبادل لنوع ودرجة وقوة المشيريات الخارجية والداخلية. (حسنين كامل - ١٩٨٤ - ١٠: ١٢).

يشير سبيلبرجر إلى الاختلافات الفردية الثابتة نسبياً في قابلية الإصابة بالقلق التي ترجع إلى الاختلافات الموجودة في الأفراد في استعدادهم للاستجابة للمواقف المدركة كمواقف تهديدية بارتفاع حالة القلق وكمفهوم سيكولوجي فإن سمة القلق لها نفس الخصائص التي أطلق عليها أتكينسون ١٩٦٤ Atkinson دوافع وأطلق عليها كامبل ١٩٦٣ Campbell الاستعدادات السلوكية المكتسبة. (خلف مبارك - ١٩٩٣ - ٢٦٢).

ويذكر أن الشخص الذي لديه نزوع قوي ناحية الشعور بالقلق لا علاقة له بالمشاعر التي سببت حالة القلق تلك ويوصف بأنه لديه سمة دائمة للشخصية. (حسين كامل - ١٩٨٤ - ١٠)

لذا فالقلق شرط أساسي للصحة النفسية لأنه مؤشر يدل على التوتر الذي يستثيره الفرد بين ما يحققه وما يبغى عليه أن يحققه (عاطف الحسيني - ٢٠١١ - ٢٤).

وتعرفه نهلة عبد الله وثريا رمضان وسماح ربيع (٢٠٢٠) بأن القلق المستقبلي هو حالة من عدم الترتيب والإحباط وعدم اليقين والخوف والقلق من تغيرات غير مواتية في مستقبله الشخصي البعيد وسيكون هذا تهديدًا وذعرًا من شيء حقا قد يحدث كارثة لشخص ما .

وقد عرفت الباحثة "قلق المستقبل بأنه حالة انفعالية من الخوف وعدم الاطمئنان عند التفكير في مستقبله (الدراسي - المهني - الاجتماعي - الاقتصادي) وما سوف يعترضه في مستقبله حتى يستطيع تحقيق ما يريد من أهداف وطموحات إلا أن فشله في تحقيق ذلك يضعه في دائرة قلق المستقبل.

أما التعريف الإجرائي هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من طلاب الجامعة على فقرات المقياس لقلق المستقبل بأبعاده "الدراسية - المهنية - الاجتماعية - الاقتصادية".

## النظريات التي فسرت قلق المستقبل:

القلق في نظرية المدرسة السلوكية كان موضوع تغير السلوك هو الأساس الذي قامت عليه النظرية السلوكية ومدخلهم بأن أي سلوك لا بد له من مثير لذلك اشتهرت النظريات السلوكية بأنها نظريات المثير الاستجابية وتتعرض لموضوع القلق

من حيث علاقته بعملية التعلم وأثره عليها (فوزي قابيل ١٩٩٦ - ٣٣) ويركز السلوكيون على عملية التعلم وتؤكد بأن الإنسان يتعلم القلق والخوف ويتعلم السلوك السوي كما يتعلم السلوك المرضي (أسعد فاخر - ٢٠١٤ - ٣١٣).

لذا يعتقد أصحاب النظرية السلوكية أن معظم أنواع القلق ناشئة عن الاشتراط فإنها تنظر إلى القلق علي أنه سلوك متعلم (أحمد رجب ٢٠٠٨ - ٢٣) وتفسير القلق في ضوء الاشتراط وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي حيث يصبح المثير الجديد القادر علي استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي مع أن طبيعته لا تثير هذا الشعور فيشعر الفرد بالخوف المبهم وذلك هو القلق (ماهر الشرافي - ٢٠١٣ - ٣١) فهو استجابة اشتراطية لمثير لا يدعوا للخوف أو القلق ولكن تكرر هذه الاستجابة يؤدي إلى تأكيدها وذلك حسب الاستعداد الشخصي للفرد (استبرق وزملائها ٢٠١٧ - ١٢).

فالمدرسة السلوكية لا تعترف بالعمليات اللاشعورية ومن ثم تكون الصراعات المولدة للقلق صراعات شعورية بين رغبة ورهبة وتعمل على التخلص منه عن طريق المحاولة والخطأ حتى يقع على سلوك يخفض التوتر ومن ثم يلقي التعزيز ويثبت في صورة تعلم والصحة النفسية عند المدرسة السلوكية هي نتاج لعملية التعلم والتنشئة الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد متمثلة فيما يتعرض له من مواقف ومثيرات (فوزي قابيل ١٩٩٦ - ٣٣، ٣٤)

القلق في نظرية (مورر Mowrer) بدأ مورر مناقشته لظاهرة القلق حيث وضع اهتماما كبيرا لطبيعة العلاقة بين الطفل والديه في عملية التطبع الاجتماعي وأثر الدفاء العاطفي حيث يستطيع الفرد العصابي أن يمتص كثيرا من المطالب التي تفرضها عليه عملية التطبع الاجتماعي أي أن الشخص العصابي في رأي مورر يسلك عادة سلوك غير مقبول اجتماعيا وهو يسعى بذلك إلى إشباع رغباته ونزواته ويؤذي غيره وهو لا يتقيد بقيم وتقاليد مجتمعه ويعجز عن كبت شهواته التي لا يرضي عنها فيشعر بالضيق والذنب والقلق (فوزي قابيل - ١٩٩٦ - ٣٤) فتعتبر

القلق استجابة داخلية تحرك سلوك الفرد في المواقف التي لا يرغبها وهو بذلك ينشأ عن صراعات شعوريه تتسم بالإقدام والأحجام مما ينتج عنه إصابة الفرد بالتوتر والقلق وينظر للقلق علي أنه سلوك متعلم يتعلمه الفرد وفقا لمبادئ التعلم الأساسية لذلك يعرف (مورر)القلق علي أنه رد فعل شرطي لمثير مؤلم (داخلي أو خارجي) يصاحبه توتر ينتج عنه تنبيه أجهزة الجسم ليستجيب الفرد بطريقة تساعد علي تجنب هذا المثير أو التخفيض من حدته (عاطف الحسيني ٢٠٠٨ - ٢٤)

ومن هنا جاءت تسمية نظرية "مورر " في القلق بنظرية القلق الناتج عن الشعور بالذنب وقد افترض أن إشباع الرغبات التي لا ترضي عنها الأنا الأعلى يثير الشعور بالذنب الذي يؤدي بدوره إلى القلق وأن الخطيئة وقمع الأخلاق هي أساسية الاضطرابات النفسية وقال " إذا تمسكنا بالأخلاق والقيم وعملنا ما يرضي ضمائرنا سوف نكون أصحاء نفسيا) (فوزي قاويل- ١٩٩٦ - ٣٤).

القلق في نظرية (سكنر) skinner ولا تختلف نظرية سكنر كثيرا عن مسار التفسير الاشتراطي الكلاسيكي إذ يري " أن السلوك إجمالاً بما في ذلك السلوك غير السوي والمرضي كان نتيجة لمرور الفرد بخبرات مثيرة للقلق عززت بدرجة جعلت منها مثيراً قويا ومستمرًا لمثل هذه الاضطرابات (أسعد فاخر- ٢٠١٤ - ٣١٣).

القلق في نظرية واطسون وبافلوف أظهر (واطسون) زعيم المدرسة السلوكية أن عملية التعلم تتم عن طريق اقتران المثير الشرطي والمثير الطبيعي ومن ثم يستجيب الفرد لظاهرة الخوف أو القلق ويصبح الخوف من المؤثر الشرطي دافعا مكتسبا وعن طريق التصميم في تعلم القلق والخوف يلاحظ أن المثيرات الشبيهة لذلك والأكثر شبيها بها هي الأكثر إثارة للقلق والخوف (المرجع السابق)

والذي استطاع أن يسبب خوفاً لدي الطفل " ألبرت " البالغ من العمر أحد عشر شهرا حيث تعود هذا الطفل للعب مع أحد حيوانات التجارب ثم شرط واطسون رؤية الطفل لهذا الحيوان بمثير مخيف في أصله وهو سماع صوت عالي ومفاجئ

وبعد حدوث الاشتراط أصبح الطفل يخاف من الحيوان الذي كان يصر على رؤيته من قبل وعليه قد أصبح الحيوان في هذه التجربة بمثابة موضوعات محايدة في أصلها ولكنها ارتبطت بموضوعات مثيرة للخوف. (أحمد رجب ٢٠٠٨ - ٢٤)

وبذلك يمكن القول إن المؤيدين للتشريط الكلاسيكي يرون أن كثير من اضطراباتنا وسماتنا الشخصية هي استجابات اكتسبناها من خلال عملية التشريط ثم تحولت إلى عادة مرضية وليست نتاجاً لغرائز طبيعية أو صراعات داخلية فالقلق والخوف والتفاؤل والتشاؤم جميعها يمكن تفسيرها بالاعتماد على الاشتراط على أنها استجابة شرطية لمنبهات اكتسبت قدرتها على إثارة هذه الجوانب السلوكية بسبب ارتباطها بأحداث تبعث على الضرر أو الألم أو النفع أو الفائدة كنتيجة اشتراطية (المرجع السابق - ٢٠٠٨ - ٢٤).

ويري كل من بافلوف وواطسون أن القلق يقوم بدور مزدوج فهو من ناحية يمثل محفز ومن ناحية أخرى مصدر للتعزيز وبالتالي فإن العقاب يؤدي إلى كف السلوك الغير مرغوب فيه فهو يعد صفة تعزيزية سلبية تؤدي إلى تعديل السلوك الغير مرغوب فيه فإن هذا ما أكده السلوكيون على أن القلق استجابة شرطية مؤلمة فالسلوكيون ينظرون إلى القلق على أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش وسطها الفرد تحت التدعيم الإيجابية أو السلبية. (ماهر الشرفي - ٢٠١٣ - ٣١).

في حين أظهر بافلوف أن الاستجابة الغريزية الواحدة تثيرها حوافز عديدة ولا تقتصر استثارته إلى الحافز الطبيعي المرتبط به في الأصل فاستجابة الكلب بإفراز اللعاب فعل منعكس يحدث عند رؤية الطعام (المثير الطبيعي) ويمكن أن يحدث إذا اقترن تقديم الطعام بصوت الجرس ويصبح الجرس مثيراً شرطياً فتتبع استجابة إفراز اللعاب بصوت الجرس وذكر أن استجابة الواحدة يمكن إخضاعها لعدد كبير من المثيرات (أحمد رجب ٢٠٠٨ - ٢٤)

القلق في نظرية وولبي يعرف وولبي القلق على أنه نمط من أنماط الاستجابة والتي هي شكل مميز جانب من استجابة الجانب العضوي للإشارة المؤدية فالمثرات التي كانت سابقا عاجزة عن انبعاث القلق يمكن أن تكتسب القدرة على انبعاثه في الوقت الذي يكون القلق منبعثا لديه نتيجة لمثرات أخرى وتعتبر الأعراض المرضية هي استجابة تجنب القلق فالقلق والخوف يمثلان شيئا واحد كل منهما مرادف للآخر (فوزي قابيل - ١٩٩٦-٣٥).

ولذلك يري وولبي أن القلق استجابة الفرد لاستشارات المزعجة وأن القلق استجابة خوف يستثار بمثيرات ليس من شأنها أن تثير هذه الاستجابة وإنما اكتسبته القدرة علي إثارة الاستجابة نتيجة لعملية تعلم سابقة فاستجابة القلق هي استجابة اشتراطية كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم (استبرق وزملائها - ٢٠١٧-١٢) ويرى وولبي أن العصاب ينشأ عن ارتباط مشاعر القلق كلما ظهر هذا المثير المحايد وبعض الأشخاص أكثر عرضه لمعاناة القلق وذلك إما لانهم هكذا بفصل العوامل التكوينية أو بسبب خبرات تعلم سابقة ويرى أن المصاب بالقلق العصابي لديه استجابة قلق شرطية لمثيرات غير محدد بل وقد تكون داخلية (فوزي قابيل - ١٩٩٦-٣٥)

القلق في نظرية باندورا Bandura وقد تطور الفكر السلوكي بظهور نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا الذي أكد على أهمية التفاعل المتبادل بين المثيرات وخاصة الاجتماعية ومنها السلوك والعوامل الشخصية والعقلية المعرفية والانفعالية الوجدانية وبذلك يري أن ظهور القلق مرتبط بحدوث مثيرات غير مرغوبة فيها فاذا كان لدي الفرد استعداد نفسي لظهوره متمثلا بالمفهوم السلبي للفرد عن قدرته وعليه فإن القلق وإن عبر عن استجابات لمثيرات خارجية مؤلمة فان هذا الارتباط يبقى ارتباط جزئيا مرتبطا من جانب آخر بالسمات الشخصية العقلية والوجدانية ولعل من أهمها مشاعر عدم الكفاية التي تعمل بوصفها معزز ذاتي للقلق (اسعد فاخر- ٢٠١٤-٣١٣) كما يشير إلى أن السلوك المرضي أو الشاذ ناتج عن تعلم استجابات غير توافقيه وذلك من خلال الملاحظة أي أن المنطوات الاجتماعية في التعلم يلاحظ



عند التعامل مع الأمراض النفسية - التفاعل بين الخصائص السلوكية وأحداث المثير وهو ما يساعد في تفسير واكتساب واستمرار الاستجابات اللاسوية ويساعد في علاجها (احمد رجب - ٢٠٠٨-٢٤).

### الخلاصة: تطوير المدرسة السلوكية

مورر- حيث أن أثر الدف العاطفي بين الطفل ووالديه له أثر كبير في عملية التطبيع الاجتماعي لذا فان القلق رد فعل شرطي لمثير داخلي أو خارجي ينتج عنه استجابة.

سكنر- حيث يرجع القلق مرور الفرد بخبرات مثيرة للقلق وعزز هذا المثير ليستدعي استجابة.

وولبي - اعتمدت هذه النظرية على المثير والاستجابة الاشتراطية تخضع لقوانين التعلم في تفسير القلق حيث افترض أن القلق يرتبط بالماضي والخبرات السابقة التي سبق وأن تعلمها في حياته.

بالفوف واطسون - يرون أن السلوك يتعلم عن طريق اقتران المثير الشرطي بالمثير الطبيعي ومن ثم يستجيب الفرد للخوف والقلق ويصبح المؤثر الشرطي دافعا مكتسبا عن طريق التعميم في التعلم وأن الاستجابة الغريزية الواحدة تثير حوافز عديدة لا تقتصر على الحافز الطبيعي.

باندورا- أن السلوك يخضع للتعلم الاجتماعي والعوامل الشخصية والاجتماعية والتفاعل المتبادل بين المثير والسلوك.

وبذلك يري أصحاب المدرسة السلوكية أن السلوك مكتسب ولكنها أهملت اللاشعور وركزت علي الظاهر واعتمدت على المثير والاستجابة وفسرت القلق على أنه استجابة اشتراطية بين مثير شرطي ومثير طبيعي فهم يعطون العوامل الخارجية دورا كبير في حدوث القلق وتعديل السلوك.

واتفقت السلوكية مع التحليلية في أن القلق يرتبط بالماضي والخبرات الماضية السابقة التي سبق وأن عملها في حياته الأولى وتري الباحثة أن قلق المستقبل ينشأ حينما يواجه الفرد الصعاب في تحقيق أهدافه وطموحاته وخاصة إذا كانت طموحاته لا تتوافق مع إمكانياته أو عندما يواجه مشاكل ومواقف تهدد ذاته وعلاقته مع الآخرين وخوفه من الانتقاد كل ذلك يشعره بعدم الأمن والاستقرار النفسي - أما المدرسة السلوكية فتعد القلق استجابة لخطر معروف ومحدد وأن القلق سلوك مكتسب متعلم عن طريق تعلم خاطئ في السلوك فهو متعلم من البيئة سواء شكل مباشر أو من خلال الاشتراط ومما سبق تستنتج الباحثة أن عمليات التنشئة الاجتماعية (المساندة والتوافق) الأسري والاجتماعي لدي الفرد تؤثر عليه وعلي سلوكه وخاصة من خلال اكتسابه السلوكيات وخاصة السنوات الأولى من حياة الطفل كل ذلك يؤدي إلى ظهور القلق المستقبلي لديه وأيضا عمليات التنشئة النفسية لها دور كبير في نمو القلق وخاصة في مرحلة الطفولة والمراهقة حيث يؤثر ذلك علي تقويم الفرد لنفسه وذاته والتقليل من شأن الذات لديه ومستوي طموحة وواقعيته ويؤدي ذلك إلى ظهور قلق المستقبل وخاصة في مواقف التقويم وذلك بسبب أن الإنسان دائم التفكير في مستقبله ومستواه التعليمي والاقتصادي والاجتماعي الذي يتمنى أن يكون عليه وخاصة أنه كلما زاد نجاح الفرد ازدادا قلقه على ما يتمنى أن يحصل عليه أو على أن يفقد ما حصل عليه وازداد تركيزه للمحافظة على ما حصل عليه بل وللحصول على أعلى مما حصل عليه في المستقبل حيث تلعب الأسرة دوراً كبيراً في نمو القلق وخاصة في مواقف التقويم لدي الفرد سبب اعتمادهم على الأسرة في إشباع حاجتهم والحصول على الاستحسان هذا يقلل من ظهور القلق وينمي لديه الاطمئنان والإحساس بالأمان النفسي.

### -سمات ذوى قلق المستقبل:-

حيث إن هناك مجموعة من السمات التي يتسم بها الأشخاص الذين لديهم قلق مستقبلي من أهمها ما يلي:- التركيز على أحداث الوقت الحاضر أو الهروب نحو

الماضي- الانسحاب من الأنشطة البناءة دون المخاطرة - الحفاظ على الطرق الروتينية المعروفة في التعامل مع المواقف الحياه - الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد- صلابة الرأي والتعنت وظهور الانفعال لأدنى الأسباب- الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية لتربح حدوث مكروه - تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز والنسيان وذلك لاختلال أداء التسجيل في الذاكرة مع الشعور بالأرق وعدم القدرة على مواجهة المستقبل - ضعف الثقة في قدراته وإمكانياته فلا يمكنه تحقيق ذاته أو يبدع وذلك يشعر بالنقص ويظهر على نفسيته ويظهر في صورة اضطرابات متعددة - يلجأ إلى أساليب الهروب من المواقف غير واثق من نفسه وقدراته وإمكانياته وعدم الثقة في الآخرين - الشعور بعدم الأمن والطمأنينة على الصحة والرزق والأسرة والمستقبل - يكثر من استخدام الحيل الدفاعية فهيافضل السبل للتعامل مع الحياه من وجهة نظره -الشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل وقلة المرونة والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل - إرجاع ما يحدث له من مواقف غير ساره إلى عوامل خارجية هذ يفقده تماسكه المعنوي ويصبح عرضه للانهييار العقليوالبدني (ماهر الشرافي ٢٠١٣ - ٣٦: ٣٨)

### علاج قلق المستقبل :-

من خلال ما سبق يلاحظ أن قلق المستقبل له العديد من الآثار السلبية التي لا بد من الفرد أن يعلمها ومن ثم التعرف على طرق التعامل مع هذا القلق فهناك عدة طرق لمواجهه الخوف والقلق من المستقبل (ماهر الشرافي - ٢٠١٣ - ٣٩)

ولذا فإن القلق العصابي من أكثر الأمراض النفسية استجابة للعلاج، هذا فإن الأشكال المتنوعة من القلق والخوف على المستقبل تنشأ من أفكارنا وتفسيرنا للأحداث في الحياة والتي تصرف في المستوى العقلي، فإذا استطعنا أن نفكر

بوضوح وأن نصح الأشياء في عقولنا فإن مشكلاتنا وقلقنا من المستقبل سيقل بوضوح (عاطف الحسني - ٢٠١١ - ٢٨)

فإن المواقف التي تثير القلق بأنواعه تشترك فيما بينها بأنها جميعاً تتعلق بالمستقبل أو أشياء مرتقبة يتوقع حدوثها. (إقبال رشيد - ٢٠١١ - ١٥٨)

لذلك تعدت طرق العلاج بما يناسب الحالة ويتنوع العلاج من نفسي - طبي - بيئي - سلوكي.

العلاج النفسي لقلق المستقبل يهدف إلى تطوير شخصية الفرد وزيادة بصيرته وتحقيق التوافق القائم على مناقشه المريض ومحاولة إقناعهم بأفكار منطقيه واقعيه للتعامل مع الحاضر والمستقبل وتبصيرهم بمشكلهم ومحاولة حل تلك المشاكل من خلال العلاج بالمعنى أحد الطرق العلاجية التي يمكن أن يخفض من قلق المستقبل ويستخدم فنيات علاجية تعتمد على المناقشة والإقناع من خلال تكوين علاقة علاجية تتميز بالدفء والتفاعل الناجح ومساعدته على تنمية قدراته بعيداً عن توقعاته في ضوء إمكانياته (عاطف الحسني - ٢٠١١ - ٢٨).

حيث يعد قلق المستقبل واحداً من أهم وأكثر الاضطرابات النفسية التي تبعث على الشعور بالعجز والخوف من المستقبل مع محاوله التخفيف من حدته وبذلك فإن كل أنواع القلق المعروفة لها بعد مستقبلي فهو نوع من أنواع القلق التي تشكل خطورة على حياة الفرد (احمد رجب - ٢٠٠٨ - ١٢).

ومن ثم فقد تكون هذه صدمه المستقبل أخطر أمراض الغد فهو مرض لن تجدله ذكراً في أي قاموس طبي أو معجم أو قائمه للإمراض النفسية ومن خلال ذلك وما ينتج عنها وبمعنى آخر أي " صدمة المستقبل" هو قلق المستقبل وقد يكون أحدهما جزء من الآخر لذ يجب التصدي لهذه الظاهرة المرضية والعمل على تخفيفها وعلاجها. (عاطف الحسني - ٢٠١١ - ٤٥ - ٤٦)

العلاج الإرشاد النفسي: - ويشمل الإرشاد العلاجي والإرشاد النفسي في حل مشكلات الشخص (المرجع السابق - ٢٩)

العلاج البيئي: - أي تعديل العوامل البيئية ذات الأثر الملحوظ مثل تغيير العمل وتخفيف أعباء المريض وتخفيف الضغوط البيئية.

العلاج الطبي:- للأعراض الجسيمة المصاحبة وطمأنه المريض أنه لا يوجد لديه مرض جسدي واستخدام المسكنات وأن العلاقة وثيقة بين القلق والتحضر فكلما زادت حضارة المجتمع زاد التوتر والقلق النفسي أي أن الحضارة والثقافة تمثل عوامل مهمة في إنتاج القلق النفسي وتوضح بعض الدراسات الأجنبية على أهمية الاسترخاء كعلاج وقائي للقلق المستقبل مثل: دراسة ريبسكاسن (pererswn 1986) وعلى أهمية الاتصال الاجتماعي كتدعيم وقائي من الوقوع في برائن قلق المستقبل مثل دراسة ريتشارد لي وستفين روبنز (١٩٩٨) (ee8 rott) (عاطف الحسني-٢٠١١-٢٩)

## العلاج السلوكي: -

للاستخدام فنيات العلاج السلوكي ويمكن عرضها كما يلي: -

الطريقة الأولى: - إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة أي خطوة خطوه وهي أولى أنواع العلاج السلوكي الهامة فهذه الطريقة تساعد في التخلص من المخاوف القلق فهي تركز على المواجهة لتلك المخاوف فيخيل الشيء الذي يخشاه قد حدث فعلا ويصاحبها استرخاء عميق للعضلات من خلال العلاج بالاسترخاء وتكون المواجهة أولاً في الخيال حتى إذا تم إزالة تلك المخاوف تماماً من الخيال فإنه يمكن بعد ذلك المواجهة المخاوف على أرض الواقع إذا حدثت (ماهر الشرافي-٢٠١٣-٣٩).

الطريقة الثانية الإغراق:- وهو أسلوب مواجهه فعليه لتلك المخاوف في الخيال دون الاستعانة بالاسترخاء العضلات فالمصاب بالقلق والخوف من المستقبل

يجد أن يتخيل أقصى مخاوفه أمامه، ويتخيل أن تلك المخاوف قد حدثت فعلاً ويتكيف على ذلك، ويكرر التخيل المبالغ فيه لمخاوفه فترة طويلة حتى يتكيف معها ويستمر في هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرار مشاهدته المخاوف أمامه عينه أصبح لا يثيره ولا يقلقه لأنه إعتاد على تصوره وهكذا نجد أن ذلك الشخص بهذا الإسلوب قد تعلم ذهنياً كيف يواجه أسوء تقديرات الخوف والقلق، ويتعامل معها في خياله، ويكون مؤهلاً لمواجهتها في الواقع لو حدثت (ماهر الشرافي - ٢٠١٣ - ٤٠).

الطريقة الثالثة: - إعادة التنظيم المعرفة بهذه الطريقة العلمية تمت متابعتها وحققت نجاحاً كبيراً بعد أن لوحظ أن الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل يشغلون أنفسهم دائماً بالتفكير السلبي وهو ما يؤدي إلى حالة القلق والخوف. فإن هذه الطريقة قائمه على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية فعند التفكير السلبي في الأشياء التي تثير القلق والمخاوف حيث يتم التفكير في الإيجابيات بدل السلبيات، وهذه الإعادة في تنظيم التفكير واستبدال النتائج الإيجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية وهذا التنظيم المعرفي للإنسان السوي الذي يتوقع النجاح كما يتوقع الفشل وذلك باستخدام العلاج السلوكي فلا بد أن تعلم أن هذه الطريقة بطيئة إلى حد ما وتأخذ فترة زمنية طويلة إلى أن ينتهي الإنسان من التغلب على مخاوفه، ولعل أفضل هذه الطرق السابقة والتي يستجيب إليها الكثيرون طريقة التدرج البطيء المتأني التي يصاحبها الاسترخاء لان التدريب على الاسترخاء يساعد في زيادة اكتساب الإنسان الثقة والشعور بالسيطرة ذاته وبالهدوء في مواجهه الأخطار والفائدة من هذا العلاج السلوكي هي إذالة المخاوف من العقول بالتدرج أما بالنسبة للإنسان الشجاع صاحب الإرادة القوية فإن المواجهة المباشرة هي أسرع سبيل للقضاء على القلق والخوف من المستقبل (ماهر الشرافي - ٢٠١٣ - ٤٠)

العلاج بالدين والبعد الروحي:- من العرض السابق لطرق العلاج عند علماء النفس نجد أنه يتعامل مع أعراض جسيمة الفسيولوجية - النفسية أو الاجتماعية وكثيراً ما نغفل العلاج بالبعد الديني والروحي في تعامل الفرد مع ربه وأثناء تربيتنا

لأولادنا لا ننسى التنشئة الدينية ليصل الانسان إلى حالة الرضا والطمأنينة ونجعله قابل لقضاء الله وقدره إلى أنه تتفق جميع مدارس العلاج النفسي على أن القلق هو السبب الرئيسي في نشوء الاعراض النفسية ونتفق على أن هدف العلاج النفسي التخفيف من حالة القلق والشعور بالأمن ونظرا لأن أساليب العلاج النفسي على اختلاف انواعها لم تتجح دائما في تحقيق الشفاء التام من الامراض النفسية فان إتباع منهج الله وسنة رسوله يفي باحتياج النفس من الامن والطمأنينة وبكسبة مناعة ووقاية من الإصابة من الامراض النفسية. (فوزى قابيل ١٩٨٦ - ٣٩)

والمؤمن لا يشعر بالقلق الناشئ عن الإحساس اللاشعور بالذنب لأنه تربي تربية إسلاميه ولا يتعرض بسهولة للإغراء التي تدفعه إلى ارتكاب الذنوب وتورق ضمير وعندما يخطئ يتذكر خطاه ويعترف به ويستغفر الله ويتوب عليه قال تعالى " ومن يعمل سوء أو يظلم نفسه ثم يستغفر الله يجد الله غفور رحيمًا " (النساء ١١٠) (المرجع السابق - ٤٠)

فاذا امتحن العبد فان صبر فان ذلك من عزم الأمور " وقال تعالى " واصبر على ما أصابك فإن ذلك من عزم الأمور " سورة لقمان ١٧ وقال تعالى " واصبر كما صبر أولو العزم من الرسل " (إقبال رشيد - ٢٠١١ - ١٥٧)

فان القلق ينشأ لدى الفرد نتيجة لمخالفته الشريعة الله وعدم اتباع نفسه لأهوائها والجري وراء مكاسب الدنيا دون اعتبار للحياة الآخرة حيث إن اخطر الصراعات لدى الإنسان هو الصراع بين (الخير والشر / الحلال والحرام) بمعنى أنه ينشأ بين النفس اللوامة وبين النفس الأمارة بسوء وتتأثر بذلك النفس المطمئنة حيث إنني أعتقد أنه يظهر القلق والأمراض النفسية من خلال صراع الدوافع مع بعض الغرائز وفيها يتصارع قوتان متضادتان فقد تكون هناك رغبة في عمل شيء مع تحريم أو منع قوي بقول لك لا يمكنك إن تفعل هذا فالإنسان إذا كان مع الله لا يخاف أبدا قال رب العز عز وجل (ولسوف يعطيك ربك فترضي) حيث أنه مرتبه الرضا نعمة لا يعطيها الله إلا من يستحقها ويرضي وان أبواب حب الله لعبده ورحمته كثير ولكن

يجب علي الإنسان أن يصبر ويشكر الله في السراء والضراء كل هذا يؤدي إلى الصحة النفسية والتوافق النفسي فكان طريقهم إلى الله والالتجاء إليه والتوبة والتقرب إليه ولذلك أنه كلما كانت التنشئة الاجتماعية سليمة وتربية تربوية جيدة للطفل والمراهق قلت الاضطرابات النفسية والعقلية والاجتماعية وبالتالي قلت ظهور القلق وعلي العكس إذا كانت هناك سوء في التربية والتنشئة لدي الطفل والمراهق إذا ذات الاضطرابات النفسية والاجتماعية والعقلية فهو مرض العصر إلا وهو قلق المستقبل وعلي المعالج النفسي أن يختار بين انسب الطرق التي تناسب مع كل حاله.

### قياس قلق المستقبل :-

بعد الاطلاع علي المقياس العربية والأجنبية التي تناولت قلق المستقبل يلاحظ قله هذه المقاييس التي تناولت مفهوم قلق المستقبل بصفه خاصة وان كان في بعضها الآخر يمثل بعداً من أبعاد المقياس الأخرى أو تناولت قلق المستقبل كعامل من عوامل مقياس ما وجد إن هذه المقياس قليلة علي قدر علم الباحث المقياس قلق المراهقين إعداد احمد رفعت جبر ١٩٧٨ الذي يتكون من ٨٠ عباره ومن هذه المقياس استبيان التوجهات المستقبلية (1981) future orientation) ويحتوي هذا الاستبيان علي مقياس فرعي لقلق المستقبل ويتكون من أربعة عبارات فقط وكذلك استفناء لوليام وأخرون " ١٩٨٣ " Willa.al ويحتوى الاستفاء علي عامل يقيس قلق الأمهات المتعلق بالمستقبل علي أطفالهن ويتكون هذا العامل من (١١) عبارة (احمد حسائين - ٢٠٠٠-٢٠-٢١)

اختبار القلق الذكور المراهقين الذي يتكون من ٨٠ عباره (عصام فريد -

(١٩٨٦)

وقياس فقدان الأمل H.s (HOPlessNessscale).إعداد لينيجس

leNiNGs (1992) ويتكون من ٢٠ مفردة وتهتم بتحديد منظور زمن المستقبل كذا

تحديد اتجاه نحو المستقبل.



مقياس منظور المستقبل إعداد السيد عبد الدايم عبد السلام (١٩٩٥) ويتكون المقياس من ٤٥ بنداً (عاطف الحسيني ٢٠١١-٤٤).

وتعتبر أول محاولة منظمة لأعداد مقياس خاص بقلق المستقبل تلك التي قام بها محمد عبد التواب ١٩٩٦ حيث قام بأعداد مقياس لقلق المستقبل يتكون من (٣٢) عبارة نترج تحت ثمانية عوامل مختلفة، كما قام داليسكي (Zaleski، ١٩٩٦) بأعداد مقياس لقلق المستقبل ويتكون هذا المقياس من (٢٩ عبارة) تصف مشاعر الشخص ومخاوفه نحو المستقبل (احمد حسنين - ٢٠٠٠-٢١)

وقام محمد معوض ١٩٩٦ بمحاولة لأعداد مقياس القلق المستقبل ويتكون المقياس من (٣٢) عبارة. استبيان التوجه نحو المستقبل إعداد (إبراهيم محمود إبراهيم ٢٠٠٣) بهدف القياس الكمي لمستوي توجه الشباب الجامعي من الجنسين نحو المستقبل، وقد استقر الاستبيان على ٤٠ عبارة في صورته النهائية (عاطف الحسيني - ٢٠١١-١٤)

الملخص: قد تناولت الباحثة في هذه الدراسة أهمية قلق المستقبل وتعريفه وأصل كلمة قلق المستقبل في اللغة وعند علماء المسلمين وعند علماء النفس كما تناولت أنواع قلق المستقبل والنظريات التي فسرت قلق المستقبل ومنها المدرسة السلوكية كما تناولت سمات ذوي قلق المستقبل وعلاجه وكيفية قياسه.

## المراجع:

القران الكريم

احمد حسانين احمد محمد(٢٠٠٠م). "قلق المستقبل وقلق الامتحان وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدي عينة من طلابالصف الثاني الثانوي" جامعة المنيا الآداب قسم علم نفس رسالة ماجستير في الآداب.

احمد رجب محمد السيد (٢٠٠٨ م). "فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدي اسر الأطفال المعاقين عقليا وأثره على تعديل السلوك التكيفي لدي هؤلاء الأطفال"جامعة عين شمس كلية البنات للآدابوالعلوم والتربية قسم تربية الطفل رسالة دكتوراه في التربية فلسفة تربية الطفل.

احمد رفعت جبر محمد (١٩٧٨م). "دراسة تجريبية مقارنة بين أثرإرشادالآباءوأثرإرشادوالأبناء على تحقيق القلق لدى المراهقين " رسالة دكتوراهجامعة عين شمس كلية التربية قسم الصحة النفسية

استيرق غانم، رونق غانم، زينب حيدر (٢٠١٧). "قلق المستقبل وعلاقته بمستوي الطموح لدي طلبة كلية الآدابجامعة القادسية".

اسعد فاخر حبيب (٢٠١٤م). " قلق المستقبل وعلاقته بمستوي الطموح لدي طلبة الجامعة " جامعة البصرة كلية التربية للعلوم الإنسانية مجلة أبحاث البصرة المجلد ٢٩ العدد٤.

إقبال محمد رشيد صالح الحمداني(٢٠١١م). "الاغتراب والتمرد قلق المستقبل" دار الصفا للطباعة والنشر، المملكةالأردنية، مكتبةالإسكندرية

امنه قاسم إسماعيل قاسم (٢٠١١م). "اضطرابات الشخصية العدوانية السلبية وعلاقتها بتوكيد الذات وتقديرها والتوقعات المستقبلية لدي طلاب الجامعة والدراسات العليا" رسالة دكتوراه في فلسفة التربية جامعة سوهاج كلية التربية قسم الصحة النفسية.

حسانين الكامل (١٩٨٤م) "اختبار القلق الدراسي للمرحلة الثانوية" الناشر مكتبة النهضة بالقاهرة.

حنان محمد الجمال / نوال الشرقاوي بخيت (٢٠٠٨م) "قلق البطالة وعلاقته بوجوده الحياة وفاعلية الذات طلاب السنة النهائية" بكلية التربية جامعة المنوفية مجلة البحوث النفسية والتربوية تصدرها كلية التربية جامعة المنوفية العدد الأول-السنة ٢٣

خلف احمد مبارك (١٩٩٣م). "حاله وسمة القلق وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طالبات مدارس التمريض بصعيد مصر" مجلة تربوية، كلية التربية بسوهاج الجزء الأول، العدد الثامن.

خلف احمد مبارك (١٩٩٩م). "التوافق المهني وعلاقته بسمة القلق والاحتراف النفسي لدى معلمي ومعلمات مدارس التربية الخاصة" مجلة التربية جامعة سوهاج كلية التربية مطبعة الجامعة بسوهاج العدد الرابع عشر.

صالح بن محمد الصغير (٢٠٠١م) "التكيف الاجتماعي للطلاب الوافدين دراسة تحليلية مطبقة على طلاب جامعة الملك سعود بالرياض" مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية بمكة المكرمة، المجلد الثالث عشر، العدد الأول.

عاطف مسعد الحسيني (٢٠١١م). "قلق المستقبل والعلاج بالمعنى" دار الفكر العربي للطباعة والنشر، مدينة نصر بالقاهرة، الطبعة الأولى

عاطف مسعد الحسيني الشرييني (٢٠٠٨م). "فاعلية العلاج بالمعني في تحقيق قلق المستقبل لدي طلاب الجامعة "جامعة عين شمس، كلية التربية، قسم الصحة النفسية، رسالة دكتوراه.

عصام فريد عبد العزيز محمد (١٩٨٦م). "المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك العدوانين المراهقين وأثر الإرشاد النفسي تعديله" رسالة دكتوراه جامعه أسيوط كلية التربية سوهاج علم النفس.

علي حسين مظلوم (٢٠٠٧ م). "مستوي الطموح الأكاديمي وعلاقته بجواد الحياة الضاغطة لدي طلابالجامعة "مجلة جامعة بابل، للعلوم الإنسانية المجلد ١٨- العدد الأول.

عمر رمضان معوض احمد (٢٠١٣ م). "قلق المستقبل وعلاقته بمستوي الطموح لدي طلبة الجامعة معهد الدراسات والبحوث التربوية جامعة القاهرة مجلة العلوم التربوية العدد الثاني.

فتحية فرج محمد عبيد (٢٠١٦م). "تنمية مستوى الطموح لدى طالبات الجامعة لتحسين الشعور بالسعادة النفسية "مجلة البحث العلمي التربية العدد السابع عشر.

فوزي قابيل همام احمد(١٩٩٦م). دراسة تحليله لمستويات القلق في المراهقة وعلاقتها بأساليب التنشئة الاجتماعيةجامعة أسيوط كلية التربية قسم علم النفس رسالة دكتوراه تخصص صحة نفسية.

ماهر موسى مصطفى الشرافي (٢٠١٣م). "الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوي الطموح لدي العاملين في الأنفاق " رسالة ماجستير في الصحة النفسية قسم وعلم نفس جامعة الإسلامية بغزة.

المعجم الوجيز (١٩٩٨م). مجمع اللغة العربية مطابع الأميرية طبعة خاص بوزارة التربية والتعليم تصدير بقلم إبراهيم مذكور رئيس المجمع مصطفى حجازي طبعة الأولى.

هيام صابر صادق شاهين (٢٠١٢م). "فاعلية الذات مدخل لخفض أعراض القلق وتحسين التحصيل لدي عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم" مجلة جامعة دمشق المجلد ٢٨، العدد الرابع.