

## قلق المستقبل لدى الابناء

إعداد

الباحث / موسى ذكى ذكى محمود عبد العاطى

إشراف

أ.د / حسين محمد سعد الدين الحسينى

أستاذ علم النفس

كلية الآداب - جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد الثامن - العدد الثانى

أكتوبر ٢٠٢١

## قلق المستقبل لدى الابناء

أ / موسى ذكى ذكى محمود عبد العاطى \*

## Future Anxiety: قلق المستقبل

قلق المستقبل هو أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تمثل خوفا من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضا في حياة الفرد والتي تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار وتسبب لديه هذه الحالة شيء من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير مثل الاكتئاب. (زينب محمود شقير، ٢٠٠٥: ٢٤)

ومن الجدير بالذكر أن قلق المستقبل كمفهوم يختلف عن مفهوم القلق الكلاسيكي من حيث مصدره وأسبابه، وأعراضه الفسيولوجية، فالقلق الكلاسيكي غير محدد هائم، أو هو شعور غامض بالخطر، بينما قلق المستقبل موجه إلى موضوعات قد تكون خاصة بالفرد ذاته، أو أسرته أو بعالمه، أو هو شعور عام بالتشاؤم من المستقبل. (سميرة محمد شند ومحمد ابراهيم الأنور، ٢٠١٢: ٢٠٥)

\* باحث

## مفهوم قلق المستقبل: Future Anxiety

يعتبر القلق من المستقبل سمة من سمات هذا العصر، فالتطور والتقدم الحضاري والتكنولوجي والتغيرات السريعة المتلاحقة في شتى مناحي الحياة جعلت الإنسان يقف حائرة قلقا وسط هذه الموجة الحضارية، يبحث عن الطمأنينة وسكينة النفس، فلا يجدها، ويسعى جاهدا إلى تحقيق هدفه في الحياة مع صعوبة وجود الإمكانيات والظروف المناسبة لتحقيق ذلك، مما ترتب عليه أكثر من ضروب الضيق والاضطراب الذي يقلل من كفاءته، بل ويزيد من حدة القلق والشعور بالتهديد بالخطر من المستقبل، لذلك فإن القلق من المستقبل نوع من أنواع القلق الذي يشكل خطرا على صحة الطلاب وإنتاجيتهم، حيث يظهر نتيجة ظروف الحياة الصعبة والمعقدة وتزايد ضغوط الحياة ومطالب العيش، وقد يكون هذا القلق ذا درجة عالية، فيؤدي إلى اختلال في التوازن للفرد مما يكون له أكبر الأثر على الفرد سواء على الناحية العقلية أو الجسمية أو السلوكية. (وصل الله عبد الله السواط ، ٢٠١٠ : ٤٣٨)

ويعد القلق بجميع صورته وأشكاله أحد المكونات الأساسية لكثير من آليات الفكر والسلوك الإنساني، وخاصة في مواقف التحدي واللحظات المصيرية المرتبطة بتحديد المستقبل أو اتخاذ القرارات الخاصة بالاختيارات المستقبلية المهمة في حياة الفرد، وعندما يرسم الفرد لنفسه أهدافا معينة تحدد نسق طموحاته في سعيه الدائم نحو التقدم والرفق، فإن المستقبل الذي يعد مجالا خصبة للتخطيط وبلوغ هذه الأهداف وتحقيق الآمال، قد أصبح اليوم مثيرة للخوف والفرع، ومصدرة لمعاناة الكثيرين، خاصة الشباب والمراهقين، لما نطلق عليه الآن قلق المستقبل. (Ronald،M, 1991: 503)

واهتم "زاليسكي" في تعريفه لقلق المستقبل بالتفرقة بينه وبين القلق العام، حيث يشير الأول إلى حالة من الجزع والانشغال والخوف الناتج من الإدراك والتصور المعرفي للمستقبل البعيد، أما القلق العام فيعكس الشعور بالخوف والتهديد من شيء غامض قد لا يعي الفرد كينونته. (185: 1994: Zaleski,Z,

ويذكر "زاليسكي" أن قلق المستقبل هو "حالة من التوجس والخوف وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل وفي حالة القلق القصوى فإنه قد يكون تهديدا حادة أو هلعا من أن ثمة شيء كارثي حقيقي يمكن أن يحدث للشخص. (114: 1996: Zaleski,Z,

وتشير سلوى عبد الباقي إلى أن قلق المستقبل مزيجا من الرعب والأمل بالنسبة للمستقبل والاكتئاب والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس بصورة غير معقولة. (سلوى عبد الباقي، ١٩٩٣: ١٧١)

ويرى عاشور محمد دياب أن قلق المستقبل هو خوف أو مزيج من الرعب والأمل بالنسبة للمستقبل، والاكتئاب والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس بصورة غير مقبولة. (عاشور محمد دياب، ٢٠٠١: ٤٤٤)

وتحدد سميرة شند قلق المستقبل بأنه توجه يعكس حالة من الترقب والحذر المشوب بتوجس الشر والتشاؤم تجاه المستقبل (العالمي أو الأسري أو الشخصي على المدى البعيد أو القريب). (سميرة محمد شند، ٢٠٠٢: ١٩)

وتعرف إيمان صبري قلق المستقبل بأنه الخوف من شر مرتقب في المستقبل ناتج عن تكامل بين قلق الماضي والحاضر والمستقبل. (إيمان محمد صبري اسماعيل، ٢٠٠٣: ٤٠)

ويرى "نورتن" أن قلق المستقبل هو خوف أو مزيج من الرعب والأمل بالنسبة للمستقبل، والاكتئاب والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس بصورة غير مقبولة. (Norten, P, 2003: 70)

وقدم محمود العشري تعريفا إجرائية للقلق المستقبل بأنه خبرة انفعالية مؤلمة غير سارة يمتلك الفرد خلالها خوف غامض نحو ما يحمله الغد البعيد من صعوبات، والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة، والشعور بالانزعاج والتوتر والضيق عند الاستغراق في التفكير فيها، والشعور بضعف القدرة على تحقيق الآمال و الطموحات، وفقد القدرة على التركيز، و الصداع، والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام، مع فقدان الشعور بالأمن و الطمأنينة. (محمود محي الدين سعيد العشري، ٢٠٠٤: ١٥٧)

وتعرف ناهد سعود قلق المستقبل بأنه جزء من القلق العام المعم على المستقبل، ويمتلك جذوره في الواقع الراهن، ويتمثل في مجموعة من البنيات، كالتشاؤم، أو إدراك العجز في تحقيق الأهداف المهمة، وفقدان السيطرة على الحاضر، وعدم التأكد من المستقبل ولا يتضح إلا ضمن إطار فهمنا للقلق العام. (ناهد شريف سعود، ٢٠٠٥: ٦٣)

وترى سميرة عبد السلام قلق المستقبل هو استعداد أو نزوع أو ميل شخصي تجاه التفكير السلبي في المستقبل الذي سوف نعيش ونعمل فيه، والذي سوف نواجه فيه أحداثا سيئة أو غير مواتية يجب أن نعمل على مواجهتها، والتغلب عليها، ونتحمل مسئوليات نتائج ما سنقوم به من أعمال أو أفعال تجاهها، والخوف والجزع والشعور بالعجز وعدم الكفاءة لمواجهة تلك الأحداث. (سميرة ابو الحسن عبد السلام، ٢٠٠٥: ١١٥٨)

وتعرف زينب شقير قلق المستقبل بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار الذكريات والخبرات الماضية غير السارة مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع؛ تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس. (زينب محمود شقير، ٢٠٠٥: ٥)

ويعرف محمود مندوه قلق المستقبل بأنه الشعور بالخوف من المجهول وتوقع الفشل في المستقبل، والنظرة التشاؤمية لما يمكن أن يحدث فيه، أو هو استجابة لخطر غير محدد نتيجة ضغوط الحياة. (محمود مندوه محمد سالم، ٢٠٠٦: ٢٢٥)

وتشير فضيلة عرفات أن قلق المستقبل هو حالة انفعالية مضطربة غير سارة تحدث لدى الفرد من وقت لآخر تتميز هذه الحالة بعدة خصائص منها شعوره بالتوتر والضيق والخوف الدائم وعدم الارتياح والكدر والغم وفقدان الأمن النفسي تجاه الموضوعات التي تهدد قيمه أو كيانه يقترن بتوقع وترقب خطر مجهول يمكن حدوثه في المستقبل وقد تكون هذه الحالة مؤقتة أو مستمرة. (فضيلة عرفات السبعلاوي، ٢٠٠٨: ١٢)

ويعرف غالب المشيخي قلق المستقبل بأنه الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة، وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس. (غالب محمد علي المشيخي، ٢٠٠٩: ٤٧)

ويحدد محمد إبراهيم شحاته قلق المستقبل بأنه شعور الفرد بحالة من عدم الارتياح وعدم الاطمئنان، نتيجة التفكير السلبي المتعلق بالمستقبل مثل (القلق المتعلق بالعمل، والقلق المتعلق بالحياة الزوجية) مما يؤثر على الصحة النفسية والجسمية للفرد. (محمد احمد شحاته ابراهيم ، ٢٠١٣ : ٤٨)

**النظريات المفسرة لقلق المستقبل:**

### - النظرية المعرفية: Cognitive Theory

يرى أصحاب النموذج المعرفي أن القلق نتاج علاقة وثيقة بين المعرفة والانفعال والسلوك، ولا يمكن الفصل بينهم، وأن هنالك مهددات تستثير القلق سواء كان التهديد جسدي أو نفسي، والقلق ناتج لإدراك غير منظم أو غير متنسق مع الحقيقة أو هو معالجة مشوهة للمعلومات (سميرة محمد شند، ومحمد ابراهيم الأنور، ٢٠١٢ : ٢١٦).

وقلق المستقبل في ضوء النظرية المعرفية هو حالة من الانشغال وعدم الراحة والخوف بشأن التمثيل المعرفي للمستقبل الأكثر بعدة، ولذلك فإن قلق المستقبل معرفية أكثر منه انفعالية، لأن الآليات المعرفية هي المصدر الأساسي لقلق المستقبل، حيث تشكل خصائص الأفكار واحدة من المقدمات المنطقية لقلق المستقبل، لذلك فإن المعرفة أو لا ثم القلق، ويواكب هذا التمثيل المعرفي حالات عاطفية سلبية (آمال ابراهيم الفقي، ٢٠١٣ : ٢٦)

وتتظر التوجهات النظرية المعرفية الحديثة لقلق المستقبل باعتباره عملية معرفية ذات تأثيرات شديدة وقوية، وأن الوظيفة الرئيسية لقلق المستقبل هي تيسير الاكتشاف المبكر لوجود علامات أو منذرات بالتهديد أو باقتراب الخطر في الأحداث المستقبلية، التي تنطوي على تهديد متوقع الحدوث، وأن هناك عدة

عوامل يمكن أن تستثير قلق المستقبل، خاصة عندما يصبح المستقبل الشخصي للفرد عرضة للخطر، أو مجالاً للتفكير والتدبر، مثل لحظات اختيار التخصص الأكاديمي أو الاختيار المهني بعد التخرج أو الاختيار الزواجي، وغيرها من المواقف الحاسمة والمصيرية في حياة الفرد ( سميرة ابو الحسن عبد السلام، ٢٠٠٥: ١١٦٣ )

وتمثل التصورات الشخصية والمحركات المعرفية للتعامل قلق المستقبل والتخطيط له أو التنبؤ به أهم المثيرات المحفزة لاستثارة قلق المستقبل، ويكون الفرد على وعي تام بتلك الأفكار والطموحات والتخيلات المثيرة للانفعالات الخاصة بقلق المستقبل، والتي تحدد مدى تأثيره بصورة واعية حين يكون الفرد مدركة تماماً لما يخاف منه أو يخشاه، وتصبح هذه الأفكار ذات الطبيعة الواعية أو المعرفية من أهم المقدمات المثيرة لقلق المستقبل، حيث تأتي المعرفة أولاً ثم ينبعث قلق المستقبل بعد ذلك (Zaleski,Z, 1996: 166)

#### - النظرية الوجودية: Existencial Theory

يعتقد الفيلسوف الوجودي سارتر Sartre أن الإنسان ألقى به إلى الوجود، ويمضي في الحياة بوصفه كائنة مغتربة يكابد القلق، واغترابه دائم لا يمكن قهره، وأن حدة الاغتراب والقلق تزداد لديه عندما يعاني من قهر الحرية والاضطهاد واستلاب الذات ( إبراهيم محمود بدر، ٢٠٠٣: ٢٤ )

ويؤكد أصحاب الاتجاه الوجودي على خصوصية الإنسان، ومن ثم تركزت دراساته على موضوعات يتفرد بها الإنسان، مثل الإرادة والحرية والمسئولية والابتكار والقيم، حيث أن التحدي الرئيسي أمام الإنسان هو أن يحقق وجوده وذاته كإنسان متفرد، هدفه النهائي الذي يجب أن يتوجه إليه في الحياة، ولذا فإن كل ما يعوق محاولات الفرد لتحقيق هذا الهدف، أو يهدد مغزي وجوده



أو يفقده هذا المغزى يمكن أن يستثير قلقه. (سميرة محمد شند، ومحمد ابراهيم الأنور، ٢٠١٢: ٢١٥)

وتري ايمان فوزى أن علم النفس الوجودي يتفرد برؤية خاصة لظاهرة الان يتميز بالشمول والكلية في الآن نفسه، حيث يهتم الوجوديون بالتأكيد على أن القلق في الأساس ظاهرة صحية، و معلم للإنسان لأنه يستبقي في وعيه ديمومة التهديد بالوجود والعنم، وهو ما يدفع الإنسان دائما لكي يسعى لتوكيد ذاته في مقابل هذا التهديد من خلال الذات، والعمل على دعم القدرات ومواطن القوة التي تمكنه من مواجهة ما يهدده. (ايمان فوزى، ٢٠٠٢: ٤٥)

#### - النظرية الإنسانية: Human Theory

يرى أصحاب المذهب الإنساني أن القلق هو الخوف من المستقبل وما يمر به الإنسان من أحداث تهدد وجوده، أو كيانه الشخصي، فالقلق ينشأ من توقعات الإنسان لما قد يحدث، والقلق عن ماضي الفرد، ويرى هؤلاء أن الإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك أن نهايته حتمية، وأن الموت قد يحدث في أي لحظة، وأن توقع الموت هو المثير الأساسي للقلق عند الإنسان، كما يؤكد التيار الإنساني على طبيعة الإنسان ككائن متميز وفريد له خصائصه الإيجابية مقابل التحليل النفسي الذي يتجاهل فضائله وركز على اضطرابه ونقائصه، والمدرسة السلوكية التي تناولته كألة، لذا عكف أصحاب هذه المدرسة على دراسة المشكلات وموضوعات ذات معنى بالنسبة لوجود الإنسان ورسالته، مثل الإرادة وحرية الاختيار، والمبادأة، والانفتاح على الخبرة، والقيم، وتحقيق الذات، والمسئولية. (عبد المطلب امين القريطي، ١٩٩٨: ١٣٣)

فالشخصية الإنسانية وفقا لرأي روجرز Rogers تتألف من مكونين هما (أ) الكيان العضوي، (ب) مفهوم الذات، ولكل مكون حاجاته التي تتطلب الإشباع من أجل تحقيق نزع الفرد للنمو وتحقيق الذات ومن ثم فإن التوتر الفسيولوجي الذي ينتاب الفرد ينتج عن ضغوط الحاجات الخاصة بالعضوية كالطعام والشرب، أما التوتر النفسي فإنه يظهر لدى الفرد كنتيجة لضغوط الحاجات الخاصة ببنيان الذات، كالحاجة إلى الشعور بالأمن النفسي، والحب فإذا حدث تعارض بين العضوية وبنيان الذات وإدراك الفرد، ظهر القلق. (جمال مختار حمزة، ٢٠٠٥: ٩٦)

وهذه النظرية اختلفت في تفسيرها لنشأة القلق مع النظريات السابقة حيث اعتبرت أن الحاضر والمستقبل هما اللذان يثيران القلق لدى الفرد عكس المدارس الأخرى، والتي اعتبرت أن الماضي هو الذي يسبب القلق لدى الأفراد وهم يرون أن الإنسان كائن حي يجب أن نحترمه ونقدره ولا ننظر إليه كألة ونقيم عليه التجارب وغير ذلك من الأمور التي تهدر إنسانيته، فهم يدرسون مشكلات ذات معنى للإنسان ولوجوده ورسالته كالإرادة وحرية الاختيار، والمسئولية، ولا شك أن هذه المعاني قريبة من مفاهيم الدين الإسلامي الحنيف ( غالب محمد علي المشيخي، ٢٠٠٩: ٣٠)

#### أسباب قلق المستقبل:

يشير عاطف الحسيني إلى قلق المستقبل بأنه عملية معرفية تعتمد على إدراك الفرد وتفسيره للأحداث المستقبلية المختلفة، وأن الأفكار والتخيلات: هي مثيرات لقلق المستقبل، والتي يصبح من خلالها في حالة قلق شعوري تثير بدورها انفعالات تقوده إلى توقع غير محبب للمثيرات المختلفة، مما يجعل الفرد في حالة ترقب، وتوجس وتوهم، وهذه الحالة ما هي إلا تأشيرة دخول لقلق

المستقبل، وقلق المستقبل يرجع إلى الاستعداد الشخصي، وقدرة الفرد على التفاعل مع تلك الأحداث المستقبلية، فهو إما يتقبلها ويحاول تجاوزها، أو يستسلم لها، ويتعامل معها على أساس أنه لا يمكن التغلب عليها فيصبح إنساناً قلقاً. (عاطف مسعد الحسيني ، ٢٠١١ : ٤١)

وهناك العديد من العوامل التي تساهم بشكل أو بآخر في قلق المستقبل. وهذه العوامل أو الأسباب تداخلت مع بعضها البعض لتسهم في النهاية الشعور بقلق المستقبل ويمكن تقسيم أسباب قلق المستقبل إلى سببين رئيسيين:  
أولاً- أسباب شخصية:

- عدم وجود القدرة الكافية للفرد للتكيف مع المشكلة التي يعاني منها.
  - عدم وجود المعلومات الكافية لبناء الأفكار والتكهن بالمستقبل.
  - عدم القدرة على الفصل بين الأماني والتطلعات والواقع الذي يعيش فيه.
- (Zaleski,Z, 1994: 185)

وترى إيمان صبري أن من أسباب قلق المستقبل:

- عدم القدرة على التكهن بالمستقبل.
- انخفاض في مستوى القيم الروحية والمعنوية للفرد.
- الإيمان بالأفكار الغير واقعية و اللاعقلانية.
- الاعتقاد بالخرافات و التشاؤم.

(إيمان محمد صبري اسماعيل، ٢٠٠٣ : ٥٦)

ويحدد عاطف الحسني أن أسباب قلق المستقبل تتمثل فيما يلي:

- عدم القدرة على التوافق مع المشاكل التي يعاني منها

- الإدراك والفهم الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل.
- عدم فعالية الفرد في التعامل مع الأحداث المستقبلية.
- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل.
- عدم الشعور بالانتماء والشعور بالتمزق.
- التقدير المنخفض لمصادر معالجة الحدث المخيف وما يمكن أن يفعله الشخص تجاه الحدث المخيف.

(عاطف مسعد الحسني، ٢٠١١: ٤٢)

#### ثانياً- أسباب اجتماعية:

- التفكك الأسري وما يحتويه من مشاكل.
- علم مساعدة الفرد من قبل الوالدين أو من يقوم مقامهم على حل مشاكله.
- الشعور بالعزلة وعدم الانتماء للأسرة أو المجتمع.
- الشعور بعدم الأمن وعدم الإحساس بالضيق

(Zaleski,Z,1994 :185)

- ويشير روبين داينز إلى بعض الأسباب لقلق المستقبل ومنها:
- ردود فعل الشخص نتيجة التغيرات الأخلاقية و الاجتماعية.
  - ظهور مشاعر الخوف والقلق من أثر ضغوط الحياة العصرية.
  - عدم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.
  - تخيل الجانب الأسوأ والسلبى دائماً للمواقف.
  - التفكير دائماً و بشكل مستمر بالمواقف السلبية التي تعيق التفكير.

(روبين داينز ، ٢٠٠٦ : ٤٤)

ويرى يوسف الأقصري أن السبب في وجود قلق المستقبل هو عجز الفرد عن تحقيق أهدافه، أو الفشل في اكتساب حب واحترام الآخرين، أو فشل الإنسان في عمل أو دراسة ما، أو عند اضطراره لسوء في محيط أسرته أو عائلته أو عمله أو حتى عندما يحاول تغيير بعض عاداته السيئة، أو الإقلاع عنها ثم يجد نفسه عاجزة عن ذلك. (يوسف الأقصري، ٢٠٠٢: ٢٣)

ومن خلال العرض السابق لأسباب قلق المستقبل يلاحظ الباحث أن أغلب الباحثين أشاورا إلى من أهم أسباب قلق المستقبل ما يلي:

- التفكير السلبي تجاه المستقبل.
- عدم القدرة على الفصل بين الواقع ومتطلباته
- الإدراك المعرفي المشوه للمواقف والأحداث.
- عدم القدرة على تحقيق الأهداف.
- النظرة السلبية للمستقبل.

#### ❖ سمات الأشخاص الذي لديهم قلق المستقبل:

تشير إيمان صبري إلى أن الأشخاص الذين لديهم قلق المستقبل يتميزون بالسمات الآتية:

- من ضعف الثقة في قدرته الذاتية.
- وإرجاع ما يحدث له من مواقف غير سارة إلى عوامل خارجية.
- ويتسمون أبيض بأن لديهم معتقدات خرافية.

(إيمان محمد صبري اسماعيل، ٢٠٠٣: ٨٨)

ويشير رونالد إلى أن الأشخاص ذوي قلق المستقبل يتسمون بالسمات

الآتية:

- السلبية وعدم الشعور بالأمن.
- التشاؤم والشك وتوقع الشر.
- عدم الثقة في الآخرين، وعدم القدرة على مواجهة المستقبل.
- الخوف من التغييرات الاجتماعية والسياسية المتوقعة.
- التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل.
- الاضطرابات والانفعالات الزائدة.

( Ronald،M, 1991: 501)

- و يشير عاطف الحسيني إلى مجموعة من السمات التي يتسم بها الأشخاص ذوي قلق المستقبل من أهمها ما يلي:
- الانطواء، وظهور علامات الشك، والحزن، والتردد، والبكاء لأسباب تافهة.
  - التشاؤم لان الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر، وبهيا له أن الأخطار محدقة به.
  - صلابة الرأي، والتعنت.
  - الخوف من التغييرات الاجتماعية، والسياسية المتوقعة حدوثها في المستقبل.
  - استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.
  - الحفاظ على الطرق الروتينية والطرق المستهلكة مع مواقف الحياة.
  - الانسحاب من الأنشطة البناءة.

- عدم القدرة على مواجهة المستقبل.
- عدم الثقة في النفس أو الآخرين.
- الخائف من المستقبل يعبر عن خوفه من المستقبل بالرجوع إلى مرحلة سابقة من النمو، أي يتسم بالنكوص، والتنشيت.
- الهروب الواضح من كل ما هو واقع ويصاب بصفة الكذب، ويكذب في الأفعال، ويتضح في كل حركاته.

(عاطف مسعد الحسيني ، ٢٠١١ : ٤٣)

#### ❖ مظاهر قلق المستقبل:

يري صالح الداهري أن القلق المستقبل ثلاثة مظاهر هي:

##### -مظاهر معرفية:

تتعلق بالأفكار التي تدور في خلجات الشخص وتفكيره، وتكون مذبذبة لتجعل منه متشائمة من الحياة معتقدا قرب أجله، وأن نهاية الحياة أصبحت وشيكة، أو التخوف من فقدان السيطرة على وظائفه الجسدية أو العقلية.

##### -مظاهر سلوكية:

وهي مظاهر نابغة من أعماق الفرد، تتخذ أشكالا مختلفة تتمثل في سلوك الفرد، مثل تجنب المواقف المحرجة للشخص وكذلك المواقف المثيرة للقلق.

##### -مظاهر جسدية:

يمكن ملاحظة ذلك من خلال ما يظهر على الفرد من ردود أفعال بيولوجية وفسولوجية مثل ضيق التنفس، وجفاف الحلق، وبرودة الأطراف،

وارتفاع ضغط الدم، إغماء، توتر عضلي، عسر هضم، فالقلق لا يجعل الفرد يفقد اتصاله بالواقع بل يمكنه ممارسة أنشطته اليومية ، مدركة عدم منطقية تصرفاته، أما في الحالات الحادة فإن الفرد يقضي معظم وقته للتغلب على مخاوفه ولكن دون فائدة. (صالح حسن الدهري ، ٢٠٠٥ : ٣٢٧)

وتشير أمال الفقي إلى ثلاثة مظاهر القلق المستقبل تتمثل في:

- **القلق الذاتي:** وهو يرتبط بالمعاناة والاضطراب الوجداني للمراهق بسبب التغيرات النفسية والجسمية لهذه المرحلة.
- **القلق الأسري:** وهو مرتبط ببعدين أولهما في الحاضر الذي يعايشه وسط أسرته، والثاني هو قدرة الفرد على الارتباط وبناء أسرة ومدى نجاحه في ذلك.
- **القلق المهني:** ويتعلق بالمخاوف التي تتضمن تصورات الشباب لعدم إمكانية تحقيق طموحاتهم المهنية وشغل الوظائف المناسبة لهم، ومن ثم تحقيق العائد الذي يتناسب مع متطلبات الحياة.

( أمال ابراهيم الفقي ، ٢٠١٣ : ٢٧ )

#### ❖ الآثار المترتبة على قلق المستقبل:

- الشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل والجمود و قلة المرونة والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل.



- التوقع داخل إطار الروتين واختياره أسلوب للتعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة. (Zaleski,Z, 1996: 172)
- التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث ( آرون بيك، ٢٠٠٠: ٣٦ )
- الاعتمادية والعجز واللاعقلانية.
- يعيش الإنسان في حالة انعدام للطمأنينة على صحته ورزقه ومكانته.
- (سناء منير مسعود، ٢٠٠٦: ٣٥٦)
- يشعر الفرد بعدم الأمن وتوقع الخطر والشعور بعدم الاستقرار والتشاؤم واليأس.
- ( زينب محمود شقير، ٢٠٠٥: ٤ )
- التفكير السلبي والتشاؤم نحو الذات والمستقبل.
- التأثير السلبي على صحة الأفراد سواء من الناحية العقلية أو الجسمية أو النفسية أو السلوكية.
- ( محمد عسلىة وأنور البنا، ٢٠١١: ١١٢٠ )
- النظرة التشاؤمية للمستقبل وتوقع حدوث الكوارث.
- ضعف الاحساس بالأمن والطمأنينة.
- القلق من مواجهة تقلبات الدهر وظروفه القادمة، وأزماته ومشكلاته.
- ( محمود محي الدين سعيد العشري، ٢٠٠٤: ١٦١ )

## ❖ طرق التعامل مع قلق المستقبل:

إنه من الطبيعي أن يكون لقلق المستقبل أثر كبير على صحة الفرد وانتاجيته، لما له من أضرار على الصعيد النفسي والجسمي وهذا الأمر يستدعي المواجهة والمعالجة معا لذلك لابد من إيجاد أساليب تهدف إلى التخلص من هذا القلق والحد منه.

ويرى المشيخي أنه بقوة الارادة والثقة بل النفس والقدرة على امتلاك الانفعالات والتحكم بها عن وعي والتفكير بجرأة واضحة وهادئة ومطمئنة في مواجهة الاحداث والاشخاص كلها أسلحة كفيلة إذا أحسن استخدامها يمكن أن تقضي على أي مخاوف واي قلق مستقبلي، وأن التفكير الموضوعي هو الانجح لمعالجة الخوف والقلق وأن إدراك الفرد لحدود قدراته وطاقاته والقدرة على تغيير سلبيات ذاته ومواجهة الافكار والمعتقدات الخاطئة واستخدام المنطق والتحليل الذاتي وتفهم حقيقة المخاوف وأسبابها يساعد على الحد من الخوف والقلق من المستقبل فل الخوف من المستقبل يجعل الفرد يضع أهدافاً كبيرة جداً يصعب عليه تحقيقها والنتيجة قلق مزمن وتعاسة دائمة بسبب الإخفاق المستمر أن كل هدف غير محقق سيمثل إخفاقاً ومشكلة معظم الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل أنه لتحقيق أهداف عالية غير قادرين على وضع أهداف واقعية لتوجيه حياتهم وهؤلاء اللذين يسعون دائماً جدا . خوفاً من المستقبل ينتهي بهم الامر إلى الهزيمة(غالب محمد علي المشيخي، ٢٠٠٩: ٥٧)

## المراجع قلق المستقبل:-

١. ابراهيم محمود بدر(٢٠٠٣).مستوي التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدي الشباب الجامعي . المجلة المصرية للدراسات النفسية ،مجلد ١٣ ،عدد ٣٨ ١٥-٥١
٢. آرون بيك (٢٠٠٠).العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية .ترجمة عادل مصطفى ،القاهرة :دار الآفاق العربية.
٣. آمال ابراهيم الفقي (٢٠١٣). التنظيم الذاتي وعلاقته بمستوي الطموح وقلق المستقبل لدي طلاب الثانوية . دراسات عربية في التربية وعلم النفس ،عدد ٣٨،جزء ٢،ص١٣-٥٦.
٤. ايمان فوزي (٢٠٠٢).القلق الوجودي: نحو نماذج شاملة للقلق .مجلة كلية التربية ،جامعة عين شمس ،عدد ٢٦ ،جزء ٤،ص٩-٧٢.
٥. ايمان محمد صبري اسماعيل (٢٠٠٣).بعض المعتقدات الخرافية لدي المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز .المجلة المصرية للدراسات النفسية ،عدد ٣٨،مجلد ١٣ ،ص٥٣-٩٩
٦. جمال مختار حمزة (٢٠٠٥).قلق المستقبل لدي أبناء العاملين بالخارج .مجلة العلوم التربوية ،جامعة القاهرة ،عدد ١،ص٨٩-١١٠
٧. روبين داينز (٢٠٠٦):ادارة القلق . القاهرة، دار الفاروق
٨. زينب محمود شقير (٢٠٠٥).مقياس قلق المستقبل .القاهرة :مكتبة النهضة.

٩. سلوي عبد الباقي (١٩٩٣). مسببات القلق خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل. مجلة دراسات نفسية تربوية، القاهرة، مجلد ٨، جزء ٥٨، ص ١٠٢-١٤٦.
١٠. سميرة ابو الحسن عبدالسلام (٢٠٠٥): فاعلية برنامج ارشادي في خفض قلق المستقبل لدي المراهقين بصريا. المؤتمر السنوي الثاني عشر (٢٥-٢٧ ديسمبر)، مجلد ٢، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص (١١٥٢-١٢٦٣).
١١. سميرة محمد شند (٢٠٠٢): دراسة قلق المستقبل وقلق الموت لدي طلاب الجامعة من منظور متغيري الجنس والتخصص. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، مجلد ٨، عدد ٣، ص ١١٨-١٨١.
١٢. سميرة محمد شند، ومحمد ابراهيم الانور (٢٠١٢): قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدي شرائح من العاملين بمهن مختلفة. دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، عدد ٧٦، ص ٢٠٣-٣٠١.
١٣. سناء منير مسعود (٢٠٠٦): بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدي عينة من المراهقين، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة طنطا.
١٤. صالح حسن الدهري (٢٠٠٥): مبادئ الصحة النفسية. الاردن: دار وائل للنشر.

١٥. عاشور محمد دياب (٢٠٠١):فعالية الارشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدي عينة من طلاب الجامعة .مجلة البحث في التربية وعلم النفس ،مجلد ١٥، عدد أول ،كلية التربية ،جامعة المنيا ،ص٤٣٦-٤٦٦ .
١٦. عاطف مسعد الحسيني(٢٠١١):قلق المستقبل والعلاج بالمعني .القاهرة :دار الفكر العربي.
١٧. عبدالمطلب أمين القريطي(١٩٩٨): في الصحة النفسية .القاهرة: دار الفكر العربي.
١٨. غالب محمد علي المشيخي(٢٠٠٩):قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوي الطموح لدي عينة من طلاب جامعة الطائف. رسالة دكتوراه ،كلية التربية ،جامعة أم القري.
١٩. فضيلة عرفات السبعواوي (٢٠٠٨):قلق المستقبل لدي طلاب كلية التربية وعلاقتها بالجنس والتخصص الدراسي ،مجلة العلوم التربوية ،جامعة الموصل ،العراق ،مجلد ١٥، عدد ٢، ص١-١٢ .
٢٠. محمد احمد شحاتة ابراهيم (٢٠١٣):قلق المستقبل والكفاءة الاجتماعية لدي المراهقين ضعاف السمع "دراسة سيكومترية اكلينيكية" .رسالة ماجستير، كلية التربية ،جامعة الزقازيق.
٢١. محمد عسليية، انور البنا (٢٠١١): فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدي طلبة جامعة الأقصى المنتسبين

- للتنظيمات بمحافظة غزة .مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الانسانية،  
كلية التربية، جامعة الأقصى، فلسطين، مجلد ٢٥
٢٢. محمد احمد دياب(٢٠١٣):علم النفس الايجابي ،الرياض :دار الزهراء  
للنشر .
٢٣. محمود محي الدين سعيد العشري (٢٠٠٤):قلق المستقبل وعلاقته ببعض  
المتغيرات الثقافية دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية  
بمصر وسلطنة عمان .المؤتمر السنوي الحادي عشر (٢٥-٢٧  
ديسمبر)مجلد أول ،مركز الارشاد النفسي ،جامعة عين شمس ،ص١٣٩-  
١٧٥ .
٢٤. محمود مندوه محمد سالم (٢٠٠٦):قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر  
التوافق الدراسي لدي طلاب الجامعة ،المجلة المصرية للدراسات النفسية  
،عدد ٥٣،مجلد ١٦،ص ٢١٩-٢٦٩ .
٢٥. ناهد شريف سعود (٢٠٠٥):قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل  
والتشاؤم لدي طلاب جامعة دمشق .رسالة دكتوراه ،كلية التربية ،جامعة  
دمشق ،سوريا .
٢٦. وصل الله عبدالله السواط (٢٠١٠):فعالية برنامج يستند الي الارشاد  
المعرفي السلوكي في التخفيف من قلق المستقبل لدي طلاب المرحلة  
الثانوية .المجلة المصرية للدراسات النفسية ،مجلد ٢٠،عدد٦٧،ص  
٤٣٧-٤٨٢ .

٢٧. يوسف الأقصري

٢٨. (٢٠٠٢): كيف تتخلص ممن الخوف والقلق من المستقبل. القاهرة: دار الطائف.

29. Ronald, M. (1991). Future anxiety: Clinical issues of children in latter phases of foster care. Child & Adolescent Social Work Journal, 7, 6, 501-512.
30. Zaleaki, Z. (1996). Future anxiety: concept measurement and Preliminary research . Person individual difference, 21, 2, 165- 174.