

أولاً/:القلق *anxiété*:

تمهيد:

يعد القلق من الانفعالات الإنسانية الأساسية وجزء طبيعي في آليات السلوك الإنساني ، وهو يمثل احد أهم الاضطرابات المؤثرة على صحة الفرد ومستقبله ، إضافة إلى تأثيره السلبي على مجالات الحياة المختلفة. يعتبر القلق من العوامل الرئيسية المؤثرة في الشخصية الإنسانية ، وموضوع القلق كان وما زال من أهم الموضوعات التي تفرغ نفسها دائماً على اجتهادات الباحثين في العلوم النفسية لما له من أهمية وعمق وارتباط بأغلب المشكلات النفسية ولذلك لا يمكن الحديث عن قلق المستقبل إلا في ضوء فهم القلق بشكل عام ولذا سوف نحاول هنا أن نستعرض كل ما يتعلق بالقلق وصولاً إلى قلق المستقبل موضوع البحث هنا.

1- مفهوم القلق:

وأن المعنى اللغوي لكلمه قلق هي: قلق الشيء قلقاً أي حركه فلم يستقر في مكان واحد ، اضطرب وانزعج فهو قلق.(مصطفى: 1973 ص18).

حيث يعرف في معجم أكسفورد 1989 على أنه "إحساس مزعج في العقل ينشأ من الخوف وعدم التأكد من المستقبل".(ابن منظور: 1973 ص 127).

ويعرفه أحمد عكاشة سنة 1988: بأنه شعور غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي، الذي يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد وذلك مثل الضيق في التنفس، أو الشعور بنبضات القلب، أو الصداع. (أحمد عكاشة: 1988 ص10

وإن مصطلح القلق يدل على إنفعال شعوري مؤلم، مركب من الخوف المستقل أو توقع خطر محتمل أو مجهول، أو حدوث شر في أية لحظة ممكنة. ويتضمن هذا التوقع تهديداً داخلياً أو خارجياً للشخصية وربما يكون مبالغ فيه أو لا أساس له من الصحة (شيهان، 1988، ص9).

القلق من وجهة فريد:

الذي يعتبر من أكثر المهتمين بدراسة هذا الموضوع ومن أوائل من تحدثوا عن القلق في علم النفس على مر التاريخ يكتب عن هذه الخاصية العامة للقلق قائلاً:

لعلي لا أحتاج شخصياً أن أعرفكم بموضوع القلق، فكل منا دون استثناء قد عانا واختبر هذا الإحساس أو على الأحرى هذه الحالة الوجدانية مرة أو أكثر في حياته،

يعرفه "فرويد" بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان و يسبب له كثيرا من الكدر و الضيق و الألم و الشخص القلق يتوقع الشر دائما و يبدو متشائما. (سيجموند فرويد 1993، 13)

ويعرفه براون (1993ص91): في معجمه "إلى أن القلق هو خاصية أو حالة مميزة للفرد تجعله يشعر بعدم الارتياح والتوتر".

ويعرفه حامد عبد السلام(1997 ص 484) القلق "هو حالة تؤثر تأثير شامل ومستمر نتيجة لتهديد خطر فعلي أو رمزي ، قد تحدث ويصحبها خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية " .

كما يعرفه الهيتي القلق "بأنه هو حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف".(عثمان: 2001 ص128).

- أما بارلو (Barlow،2004) فيعرّف القلق بأنه "حالة مزاجية سلبية تتميز بأعراض التوتر البدني والتخوف من المستقبل كما وإنها تتميز بالتأثير السلبي من حيث أن الشخص يركّز على احتمالية خطر أو سوء حظ لا يمكن السيطرة عليه".

وفي تعريف آخر يشار إلى أن القلق هو "حالة مزاجية موجهة نحو المستقبل وفيه يكون الشخص على استعداد لمحاولة التعامل مع الأحداث السلبية القادمة" مما يوحي بأن ذلك هو التمييز بين الأخطار المستقبلية مقابل الأخطار الحالية الذي يفرق بين القلق والخوف.(صالح حسن: 2005 ص18).

- والقلق حسب تعريف الجمعية الأمريكية للطب النفسي هو "حالة التخوف والتوتر وعدم الارتياح التي تنجم من توقع خطر مجهول المصدر وغير قابل للإدراك" (محمد حسن: 2006 ص20).

كما يعرفه أرون بك القلق "بأنه انفعال يظهر مع تنشيط الخوف الذي يعتبر تفكيراً معبراً عن تقويم أو تقرير لخطر محتمل". (عبد اللطيف: 2009 ص128).

يعرف هارولد وينسكي القلق "بأنه دافع غير ملائم أو حالة من التوتر تنتج من تصارع أو تنافس رغبتين أو أكثر حول استجابة معينة ، وتمنع هذه الحالة من التوتر تخفيف حدة دافع هام ملائم".(عبد اللطيف: 2009 ص128).

وفي الأخير نلاحظ بالرغم من اختلاف الباحثين في تعريف القلق وتنوع التفسيرات إلا وأنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بداية الاضطرابات والأمراض النفسية وله تأثير واضح على صحة إنتاجية الفرد .

2- النظريات النفسية المفسرة للقلق:

سوف يقوم الباحث هنا باستعراض وإلقاء الضوء على بعض من النظريات النفسية التي فسرت وتناولت القلق من وجهة نظرها . وسوف نبدأ بالنظرية السلوكية في تفسيرها للقلق.

2-1- نظرية التحليل النفسي: مدرسة التحليل النفسي لفرويد:

إنذار بقدم خطر يمكن أن يهدد كان فرويد من أكثر علماء النفس استخدامًا لمصطلح القلق. وينظر فرويد إلى القلق باعتباره إشارة

الشخصية أو يكدر صفوها على الأقل. ويميز فرويد بين ثلاث صور للقلق هي القلق الموضوعي، والقلق العصبي، والقلق الخلقى .

القلق الموضوعي: أقرب أنواع القلق إلى السواء، ويكون القلق في هذه الحالة وظيفة إعداد الفرد، لمقابلة هذا الخطر بالقضاء عليه أو يتجنبه أو بإتباع أساليب دفاعية إزاءه.

القلق العصبي: ينشأ نتيجة محاولة المكبوتات الإفلات من اللاشعور والنفوذ إلى الوعي ويكون بمثابة إنذار للأناس لكي يحشد دفاعاته لمنع وصول المكبوتات إلى الوعي.

القلق الخلقى: يأتي هذا النوع من القلق نتيجة تحذير أو لوم (الأنا الأعلى) (للأنا) عندما يأتي الفرد أو يفكر في الإتيان بسلوك يتعارض مع القيم والمعايير التي يتمثلها جهاز الأنا الأعلى، ويتمثل هذا القلق في مشاعر الخزي والإثم والخجل والاشمئزاز. أما كارن هورني فتحدثت عن القلق الأساسي وهو القلق الذي يخبره الطفل إذا لم يحصل على إشباع دائم ومستقر من جانب الأم. (علاء الدين كفاي : 1999 ص236-237).

أما أتورانك: تحدث عن صدمة الميلاد قال أن العقدة الأوديبية ليست هي المشكلة للإنسان إنما صدمة الميلاد فهي التي تحرك في اللاشعور وذلك أن الطفل قبل ولادته كان ينعم بلذة وسعادة في جنة الرحم وميلاده هي طرد له من هذه الجنة (نعيم الرفاعي، 2002 ص216)

أما الفرد أدلر: فيشير إلى أن القلق ينشأ نتيجة الشعور بالنقص والعجز إذا ما قورنوا بآخرين أكبر منهم مما يحاول تعويضه بالصدقة و كسب حب الآخرين. وقد ركز أدلر على التأثيرات الثقافية في السلوك مفترضاً أن الشعوب اجتماعية بفطرتها (طريفة سعود 1998 ص25).

في حين أن كارل يونج: فيعتقد يونج أن القلق عبارة عن ردة فعل يقوم به الإنسان حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي فالقلق هو خوف من سيطرة محتويات اللاشعور الجمعي غير المعقولة التي لا زالت باقية من حياة الإنسان البدائية وقال يونس أن الناس يرثون اللاشعور الجمعي الذي يجمع

ذكريات الأجداد كذلك علاقاتهم وخبراتهم وتنتج هذه الذكريات الصور العقلية. (نعيم الرفاعي، 2003 ص220)

2-2- النظرية السلوكية:

القلق من وجهة النظر السلوكية هو استجابة اشتراطيه لمثير لا يدعو للخوف أو القلق، ولكن تكرار هذه الاستجابة يؤدي إلى تضمينها حسب الاستعداد الشخصي للفرد، ويرى (ولبي) أن القلق استجابة الفرد للاستشارة المزعجة وإنه استجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنه أن تثير هذه الاستجابة، وأنها اكتسبت القدرة على إثارة الاستجابة نتيجة عملية تعلم سابقة، فاستجابة القلق هي استجابة اشتراطيه كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم. وهذه النظرية هملت اللاشعور وركزت على الظاهر واعتمدت على المثير والاستجابة في تفسير ما للقلق واتفقت النظرية السلوكية مع التحليلية من أن القلق يرتبط بالماضي والخبرات السابقة التي أسبق أن تعلمها في حياته الأولى (علاء الدين كفاي: 1990 ص17).

2-3- النظرية الجشتالتية:

ينظر الجشتالتيون إلى القلق من خلال ثلاثة مضامين هي:

المضمون السيكلوجي ، والمضمون الفسيولوجي ،. والمضمون المعرفي .

أ. المضمون السيكلوجي: حيث يفترض أن ثمة صراع بين إقدام الفرد على الاتصال بالبيئة لإشباع حاجاته وبين إحجامه عن إتمام وإنجاز هذا الاتصال لأسباب اجتماعية واعية واشتراطيه.

ب. المضمون الفسيولوجي: ويعرف باسم معادلات القلق ويكون ظاهرًا في ضيق التنفس ونقص الأوكسجين.

ج. المضمون المعرفي: حيث إن ترقب العواقب الوخيمة لأفعالنا هو الذي يشكل المضمون المعرفي لقلقنا أي أن القلق لا يدور حول ما فعله الفرد حول العقاب المنتظر في المستقبل، ومن ثم يعيش الشخص في القلق في فجوة تفصل بين الحاضر والمستقبل ولا تتسلل الأحداث في حياته بشكل سليم إذ يقلق الفرد حين يترك الان والحقيقة الجارية ويقفز إلى المستقبل المتصور الذي لم يولد بعد وما زال في رحم الغيب. (سامية القطان: 1980 ص209).

2-4- النظرية المعرفية:

من وجهة النظر المعرفية يعتقد أن العامل الأساسي في نشوء القلق واستمراره وتفاقمه يتبع من عملية التفكير ، حيث أشاد آرون بيك (1985) إلى أن الإستعارات تلعب دورًا حاسمًا في القلق حيث أن أفكار الفرد تحدد

ردود أفعاله وفي ضوء محتوى التفكير، يتضمن القلق حديثاً سلبياً مع الذات، وضيقاً مسيطراً . وانخفاضاً في الكفاءة الذاتية وتؤكد النظريات الاستعراضية على أن الفرد يكون قلقاً نتيجة لإدراك تهديد أو خطر ما ، وترى النظرية المعرفية أن أساس المشكلة في اضطرابات القلق يكمن في أسلوب الفرد في تفسير الواقع. وأن المعلومات التي لدى الفرد عن نفسه وعن العالم وعن بيئته وعن المستقبل يتم استيعابها عن أنها مصادر للخطر وتفترض البحوث النفسية المعرفية وجود ثلاث فئات من العمليات المعرفية المرتبطة بالقلق يكمن في أسلوب الفرد في تفسير الواقع، وأن المعلومات التي لدى الفرد عن نفسه وعن العالم وعن بيئته وعن المستقبل يتم استيعابها عن أنها مصادر للخطر وتفترض البحوث النفسية المعرفية وجود ثلاث فئات من العمليات المعرفية المرتبطة بالقلق بالفرد الذي يعاني من القلق :

يتجه شكل انتقائي نحو المعلومات المرتبطة بالتهديد .

يظهر سهولة في الذكريات المرتبطة بهذه المعلومات المهددة .

. يبدي تجهزاً في تفسير المعلومات الغامضة بإعطائها معاني مهدداً له. (ناهد سعود ، 2005 ص 47).

3- تعقيب الباحث على النظريات المفسرة للقلق:

تناولت النظريات السابقة مفهوم القلق بالشكل الذي فسرتها كل على حسب مفهوم القلق بما يتطابق ووجهة نظر النظرية ، أن المستقبل وما يحمله لنا في خباياه من مجهول قد يشوبه التهديد والغموض مما يجعلنا دائماً في حالة ترقب وخوف من المستقبل وفي حالة من التوجس من القادم وعلى ضوء ما تقدم من نظريات فسرت القلق نستطيع أن نوجز التالي بالنسبة للقلق من وجهة نظر هذه النظريات :

1. اتفقت كل من المدرسة التحليلية والسلوكية على أن القلق ينشأ من الماضي ولكنهم اختلفوا في

مصدر القلق فأصحاب التحليل النفسي يعتبرون أن القلق استجابة لخطر مجهول غير معروف. أما السلوكية فتعتبر القلق استجابة لخطر معروف ومحدد.

2. أما المدرسة المعرفية فهي اعتبرت أن القلق ينشأ نتيجة أسلوب التفكير الخاطيء للأفراد في المستقبل.

3. وترى المدرسة السلوكية للقلق على أنه سلوك مكتسب عن طريق تعلم خاطيء في السلوك .

4. مدرسة الجشثالت تميل إلى أن الصراع بين الاتصال بين الفرد والبيئة وعدم إتمام هذا الانجاز ، كما

تصور هذه النظرية بان القلق من المستقبل هو نتيجة حتمية لأخطاء ارتكبتها في الحاضر ثم نعيش قلق المستقبل من العقاب في المستقبل .

4- أسباب القلق :

هناك أسباب كثيرة للقلق ولكن من أهمها هي:

1. العوامل الوراثية والعوامل البيئية .

2. الاستعداد النفسي . يكون للشخص في بعض الأحيان إستعداد للشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي والذي

يؤدي إلى حالات من التوتر النفسي والشعور بالخوف .

3. ضغوط ومتطلبات الحياة اليومية والتي تؤدي الى نتائج سلبية للفرد تنعكس على العلاقات الأسرية والاجتماعية.

4. مشكلات الحاضر والتي قد تفعل مشكلات الماضي لمرحلة الطفولة والمراهقة والشيخوخة .

5. التعرض للحوادث والأزمات (اقتصادية ، عاطفية ، تربوية) .

6. عدم تحقيق الذات . (حامد زهران1997: ص 486)

5 - أعراض القلق:

يمكن تقسيم أعراض القلق إلى ثلاث فئات هي: الأعراض الجسمية، الأعراض النفسية والاجتماعية، الأعراض المعرفية . وفيما يلي عرض لأهم هذه الأعراض:

5-1. الأعراض الجسمية: يمكن اجمال الأعراض الجسمية الناتجة عن القلق فيمايلي

شحوب الوجه، واتساع حدقة العين و تعابير الخوف على الوجه ، وبرودة الأطراف. وسرعة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وسرعة التنفس والشعور بالاختناق ، وجفاف الحلق ، وصعوبة البلع ، وعسر الهضم ، وآلام المعدة والأمعاء وخاصة الأمعاء الغليظ والشعور بالانتفاخ ، وكثرة الغازات وصعوبة التبول . ومن الأعراض الجسمية للقلق أيضاً الضعف العام ونقص الطاقة الحيوية والنشاط والمتابعة. وتوتر العضلات. والنشاط الحركي الزائد، واللازمات العصبية مثل: اختلاج الفم : مص الإبهام، وقضم الأظافر، ورمش العينين . (حامد زهران1997: ص 478)

5-2. الأعراض النفسية:

الشعور بالخوف، وعدم الراحة الداخلية، وترقب حدوث مكروه، ويترتب على ذلك تشتيت الانتباه، وعدم القدرة على التركيز والنسيان وكذلك الأرق، وعدم القدرة على النوم والتوتر أو التهيج العصبي وهذا يجعل الفرد حساس جداً لأي ضوضاء، والشعور بالاختناق، والأحلام والكوابيس المزعجة، وسيطرة مشاعر الاكتئاب (عثمان، 2000 ص22).

3-5. الأعراض الاجتماعية:

سرعة اتخاذ قرارات لا تنفذ مع الميل الشديد لنقد الذات ووضع متطلبات صارمة على ما يجب عمله. كما يبدو الشخص القلق في حالة اضطراب في توافقه مع الآخرين، حيث يميل للعزلة والبعد عن التفاعلات الاجتماعية ويبدو عليه عدم القدرة على إحداث تكيف بناء مع الظروف والأشخاص والمواقف الاجتماعية. (إبراهيم: 1994 ص 224)

4-5. الأعراض المعرفية :

وتتضمن مجموعة من الخصائص المعرفية كالاتي:

أ. التطرف في الأحكام : فالأشياء إما بيضاء أو سوداء أي أن الشخص المتوتر يفسر المواقف باتجاه واحد وهذا يجلب له التعاسة والقلق.

ب. كذلك ميل العصائيين إلى التصلب ، أي مواجهة المواقف المختلفة المتنوعة بطريقه واحدة من اجل التفكير .

ج . يتبنون أيضاً اتجاهات ومعتقدات عن النفس والحياة لا يقوم عليها دليل منطقي كالتسلطية ، والجمود العقائدي. مما يحول بينهم وبين الحكم المستقل واستخدام المنطق بدل الانفعالات .

د. يميلون للاعتماد على الأقوياء ونماذج السلطة وأحكام التقاليد، مما يحولهم إلى مكفوفين وعاجزين عن التصرف

بحرية انفعالية عندما تتطلب لغة الصحة لنفسية ذلك (إبراهيم :1994ص225) ولكن وفي بداية الحديث عن القلق، يتبادر إلى أذهاننا مفهوم يقترب اقترابا شديدا من مفهوم القلق هذا إذا لم يكن مرادفاً له في بعض المواقف ، وهذا المفهوم هو الخوف ، فكلا الحالتين (القلق والخوف) يشعر الإنسان بالرعب و التوتر حول احتمال ما يمكن أن يتعرض له من مواقف ، و كلاهما يؤثران في الحالة النفسية و كذلك الجسدية في الإنسان من حيث أعراض كل منهما ، ولفهم المزيد عن الحالتين ، سوف نتطرق للحالتين من حيث نقاط التشابه وكذلك نقاط الاختلاف تبدو أوجه الشبه بين الحالتين في المظاهر التالية | :

1. كل من الخوف والقلق حالة انفعالية تنطوي على ما تنطوي عليه الحالة الانفعالية عادة ضغط وتوتر داخلي.

2. كل من القلق والخوف يستثار بالشعور بوجود خطر يهدد الفرد .

3. كل من القلق والخوف إشارة تدعو الشخص إلى العمل من أجل الدفاع والحفاظة على الاضطراب في البقاء.

4. كل من القلق والخوف مرافق بعدد غير قليل من التغيرات الفسيولوجية المتماثلة ، مثل الدورة الدموية ،

والعصارات المعدية .

5. من الممكن في القلق أن يبدأ مع إشارة خطر توجد في المحيط الخارجي ، النوع الذي يستطيع استشارة الخوف.
6. يمكن في الخوف أن يكون أحيانا أشد مما يستدعيه موضوع الخطر ، وأن ينقل الشخص إلى حالة من القلق ضعيفة أو شديدة ، وبذلك يشبه القلق.
7. الخوف من مؤثر ما عادة لا يتكرر إذا لم يظهر المؤثر ، بينما يتكرر ويبدو أن في ذلك تدخل عدد العوامل ظهور القلق من النفسية إضافة إلى أن حالة الخوف تكون عابرة ومؤقتة، بينما القلق أكثر طولاً في بقائه. (احمد الرفاعي: 2002ص 208)

ثانياً/ قلق المستقبل anxiety

تمهيد:

إن مظاهر الحياة العصرية بما فيها من إيقاع سريع وصراع وتنافس وتناحر وحروب في مختلف نواحي الحياة، والظروف التي يمر بها المجتمع من تغير قد تستثير القلق من المستقبل لدى الأفراد والتوجس من الخوف مما تخفيه الأيام القادمة. الأمر الذي يدعوا الأفراد إلى إعادة النظر بخططهم وأهدافهم الحياتية بما ينسجم وطبيعة التغير في المجتمع وتناغم مع إيقاع العصر المتسارع . إن هذه العوامل وغيرها جعلت من الحركة السريعة هي المسير لكل شيء اخذ معها الأفراد إلى إثارة مخاوفهم من الغد وأصبح هناك إحساس وشعور متزايد من خطر المستقبل . والقلق بوجه عام أصبح نتيجة من النتائج الواضحة لهذه المتغيرات، بل تحول من مجرد نتيجة إلى سبب يؤدي إلى ظهور الكثير من المظاهر العصائية حتى أن البعض يعتبره جوهر العصاب ومصدر الأعراض العصائية عند الفرد. ويعتبر قلق المستقبل نوع من أنواع القلق العام يتميز بوجود الاستعداد له عند الشخص وكذلك يؤدي إلى تشاؤم الفرد ويؤدي إلى تأثيرات تغير في مجرى حياة الفرد.

- مفاهيم لقلق المستقبل :

، وقد عرفه محمد معوض: بأنه التشاؤم من المستقبل ويتضمن قلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية المستقبلية ومن تدني القيم وعدم الثقة في المستقبل وقلق الموت والخوف من العجز في المستقبل واليأس منه (معوض : 1996 ص68)

ويعرفه حافظ: بأنه " شعور بالخوف من المستقبل و المخاطر التي يمكن أن تواجهه فيه ، وينشأ هذا القلق عندما يكون الواقع الذي يعيش فيه غير مشبع لرغباته ومحبط له ، كما ينشأ عندما تكون الظروف المحيطة به ليست في جانبه، لذلك يكون القلق إنذار بخطر محتمل . (مرسي:2002ص 19).

وتشير زينب شقيير إلي أن قلق المستقبل "هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة ، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع ، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير بالمستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس" (زينب:2005 ص5).

وترى ناهد سعود أن قلق المستقبل "هو خبرة إنفعالية غير سارة يمتلك الفرد خلالها الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعدا من صعوبات ، والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة، والشعور بالتوتر والضيق، والانقباض عند

الاستغراق في التفكير ، وضعف القدرة علي تحقيق الأهداف والطموحات، والإحساس بأن الحياة غير جديدة بالاهتمام والشعور بعدم الأمن والطمأنينة نحو المستقبل، والانزعاج وفقدان القدرة علي التركيز والصداع (سعود: 2005 ص632).

و يظهر قلق المستقبل كسمة نفسية بارزة من خلال تعرض العنصر البشري لمجموعة من التغيرات تعبر عن شعور سائد بعدم الثقة من المستقبل و يظهر قلق المستقبل من خلال رؤيته على انه مساحة غامضة و مجال لوجهات نظر سلبية حول ما هو آت في الغد. وهذه المواقف يمكن أن تسود في فترة من الزمن و أن تعبر عن حالات موقفية ثابتة نسبياً ومواقف معرفية وعاطفية تتسم بالسلبية والتشاؤم ويمكن أن يظهر بخاصية أكثر عمومية بما يحمله المستقبل القادم وما يأتي به من أحداث يتوقعها وبشكل محدد ، يحدث معين أو وضعيات. شخصية . كتنوع أحداث أكثر فردية . مثل المرض ، معاناة المشكلات بين الأفراد . (سعود: 2005 ص633).

وقلق المستقبل يختلف عن أنواع القلق الأخرى كالقلق الاجتماعي والرهاب وغيرها ، فالمستقبل هنا يتمثل بفترة زمنية أكبر وان الأشخاص المتسمين بحساسية للأحوال و القلقين عموماً يظهر لديهم احتمالية كبيرة من قلق المستقبل . وقلق المستقبل ليس نتاجاً من التغيرات المتلاحقة والتي من الصعب التنبؤ بها بل ينتج من رؤية الحاضر وظروفه المعقدة مثل سيطرة الماديات على القيم بين الناس فضلاً عن العمل والدراسة ومتطلباتها الكثيرة والتهديد من جراء فقدانه الظروف السياسية وأنعكاساتها على الشارع والفرد وخاصة الشباب بكل ما تحمله من مفاجآت وصعوبات ونوعية التعليم ومخرجاته ومدى إسهامه بإمداد المجتمع بأفراد قلقين على مستقبلهم وأفراد واثقين ومطمئنين (محمد أحمد: 1999 ص36).

كما يؤكد (الزبيدي) أن القلق من المستقبل هو من أهم خمس مشكلات يعاني منها الطلاب في الجامعة. فمحاوَر أزمة الشباب تتمثل في مجموعة من المتغيرات والعوامل التي تتصل بصميم وجوده وحاجته الإنسانية الآنية كما تتصل بصورة أساسية بغموض وقتامة الصورة المستقبلية لديهم (الزبيدي، 1998 ص21). ويكون القلق من المستقبل عند الشباب نتاجاً لغياب الأمن النفسي في مجتمع لا يتيح له فرصة الوفاء بالتزاماته فيشعر بأنه في وسط عالم عدائي ملئ بالتناقضات لكونه يقف حائلاً أمام تحقيق ذاته من خلال دور اجتماعي يعطيه الإحساس بالتفرد لان فقدان الإنسان لذاته المتفردة يجعله لا يشعر بالأمان وينتابه القلق ويغيب المعنى من حياته (مرسي: 2002 ص39).

وتوصل هاوسمان { Housman , 1998 } إلى أن أكثر ما يجعل الفرد قلقاً وخائفاً ما يأتي:

1. (المستقبل) كل الأشياء السيئة التي يمكن أن تحدث في المستقبل .

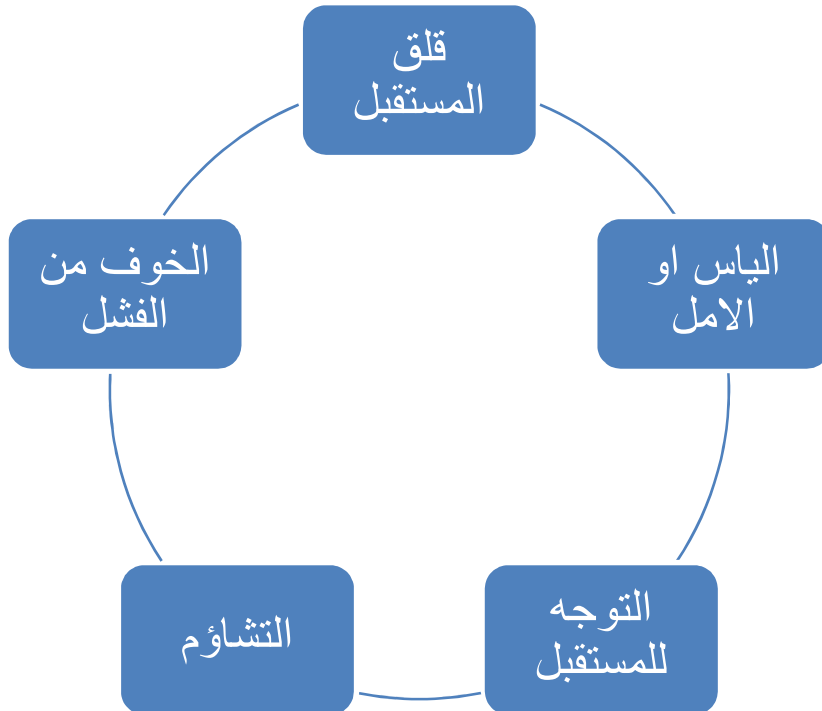
2. الوحدة . (being alone) . وابتعاد الناس عن الشخص .

3. الخوف من المرض وخصوصاً الأمراض الخطيرة .
4. الخوف من الفشل في الدراسة أو في العلاقات الاجتماعية أو الملل .
5. الحاجة المادية والفقير في المستقبل .
6. فقدان العمل والبطالة .
7. عدم القدرة على اتخاذ قرار مصيري الآن وفي المستقبل .
8. (الزواج) الخوف من عدم العثور على الشريك المناسب .
9. رفض الآخرين له وعدم قدرته على إقامة علاقة حميمة مع الأشخاص الآخرين .
10. الموت.

2- قلق المستقبل وبعض المفاهيم المرتبطة به:

يتشابه قلق المستقبل مع بعض المفاهيم ، ويكون هذا التشابه إما في التأثير والنتائج على الأفراد أو في الأسباب المؤدية لحدوث الظاهرة أو في بعض الخصائص التي يتشابه فيها الأفراد الذين ينظرون تحت فئة هذا المفهوم.

شكل رقم (1): يوضح المفاهيم التي تشابه قلق المستقبل:



2- أ. الخوف من الفشل:

يوجد تشابه بين الخوف من الفشل وبين قلق المستقبل ، ففي ظل الثورة العلمية والمنافسة الشديدة أصبح من الضروري للفرد أن يجد لنفسه مكاناً مميزاً وقد أشار (الطواب) إلى أن الفشل يؤدي إلى فقدان الفرد الثقة في نفسه وفي الآخرين ، كما أن خبرات الفشل المتكررة تجعل التلاميذ عرضة للقلق ويشعرون بعدم الاهتمام والأحجام بصفة عامة عن عمل أهداف واقعية لأنفسهم .

إلى أن الأفراد الذين يعانون الخوف من الفشل يتصفون بفقدان الثقة في الذات Buchalter وقد أشار بتشالتر

والإحباط من عدم القدرة على العيش وفقاً للتوقعات التي وضعوها لأنفسهم وانخفاض تقدير الذات والانسحاب والهروب والسلبية . (محمد أحمد النابلسي: 2006 ص 88, 89).

كما أن الأفراد الذين يعانون الخوف من الفشل يفتقدون الدافعية للإنجاز والنجاح حيث يعتقدون أن النجاح يعتمد على الحظ أو على عوامل خارجية وليس على قدراتهم أي أن مركز الضبط لديهم خارجي كما إنهم يشعرون بأنهم غير قادرين على التحكم في مستقبلهم وبالتالي تفتقر همتهم وتقل دافعيتهم وتجبث رغبتهم بالعمل والنجاح، وهذا ما يخلق حالة من الاستسلام والعجز والميل إلى الرضا بالوضع الراهن دون تحسينه ومن ثم انخفاض الدافعية. (محمد عبد الهادي سنة 2013 ص 16).

2- ب. قلق المستقبل والتوجه للمستقبل :

يمكن القول أن التوجه للمستقبل هو تصور الأفراد لما يتعلق بمستقبلهم، إنه ما يظهر في تقاريرهم الذاتية ويتضمن ما يعتقد الفرد انه ذو أهمية ومعنى في حياته وهو مهم لدافعية الأفراد، انه ليس ما تذهب إليه إنما ما تبنيه وهو خلفية التي يظهر عليها الأهداف والخطط والاكتشافات والخيارات وصنع القرار.

ويعد مفهوم التوجه للمستقبل وثيق الصلة بقلق المستقبل فهما على طريقي متصل ، فبقدر ما يكون قلق المستقبل حافزا على الانجاز فإنه يقترب من التوجه للمستقبل ، وبقدر ما ينخفض للمستقبل لدى الفرد فانه يعبر عن قلقه تجاه هذا المستقبل ودفاعه ضد هذا القلق بالإغراق في الحاضر . وإذا كان التوجه للمستقبل في حالته القصوى تطلع الفرد الدائم نحو المستقبل كسبيل لبلوغ الأهداف وتحقيق الإشباع (بدر : 2003 ، ص 34).

فإن قلق المستقبل يعني حالة من التوتر و عدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل وفي حالته

(ص20 القصوى تهديد بأن هناك شيء سوف يحدث للشخص(صبري : 2003

ويشير اريكسون عام 1968 إلى أن الفرد الذي لا يثق بأن المستقبل سيحقق له الرضا والإشباع فان هذا سيقوده إلى أن يجيد هذا المستقبل والى أن يوقف الزمن تجاه المستقبل.

2-ج:قلق المستقبل والتشاؤم:

يرتبط قلق المستقبل ارتباطاً وثيقاً بالتشاؤم ، فقد وجد ارتباط ايجابي بين قلق المستقبل وبين التشاؤم .

والتشاؤم هو استعداد شخصي أو توجه لدى الفرد يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة سلبية ومن يكون توجهه نحو ذاته ونحو حاضره ومستقبله سلبياً.

ويمكن تعريف التشاؤم بأنه توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد يتوقع الشر و الفشل وخيبة الأمل

(عبد الخالق ومراد : 2001 ، ص 45

ويؤثر التشاؤم سلباً في سلوك الإنسان وصحته النفسية والجسمية ، والنظرة التشاؤمية للمستقبل تجعل الفرد عرضة للاكتئاب واليأس والانتحار حيث يتصف المكتئبون بتعميمهم الفشل النظرة السلبية للحياة والذات والمستقبل، و يمكن القول أن من لديه هذه النظرة السلبية للمستقبل.قد يترتب على ذلك هبوط روحه المعنوية وتناقص دافعيته والانحياز.

(عبد الخالق والانصاري، 1995 ص36) .

وقد أكد (رونالد مولين) أن الإنسان القلق من المستقبل يتصف بالتشاؤم والانطواء وظهور علامات الشك والتردد وظهور الانفعالات لأدنى سبب ويقع تحت تأثير انفعاله ويميل نحو التعقيد والاضطراب وعدم الاستقرار كما أن لديه توقعات سلبية لكل ما يحمله المستقبل ، وعدم القدرة على مواجهة هذا المستقبل. فالخوف من المستقبل يؤدي مواجهة هذا المستقبل ، فالخوف من المستقبل يؤدي به للخوف من الحاضر الذي يوقع الشخص في حالة من السلبية (عاطف مسعد الحسيني:2011 ص41).

د. قلق المستقبل في مقابل / الأمل واليأس:2

وإذ أن الأمل يتشابه مع التفاؤل (وهو ليس التفاؤل) hopelessness هو النقيض لليأس Hope إذا افترضنا أن الأمل من حيث كل منهما نزعة إستبشار وتوقع النتائج الإيجابية ، إلا أن الأمل حالة من الوجود الإنساني وإذا كان التفاؤل هو العكاز الذي يستند إليه الفرد عند مواجهة الأزمات التي تحول بين الفرد وبين الهدف ، فإن الأمل هو إنتاج طرق جديدة إذا فشل الهدف ، فإن الأمل هو إنتاج طرق للمسار الأصلي لتحقيق الهدف .

والياس أو فقدان الأمل هو حالة وجدانية تبعث على الكآبة وتتسم بتوقعات الفرد السلبية نحو الحياة والمستقبل وتتسم بخيبة الأمل و التعاسة وتعميم ذلك الفشل في كل محاولة يقوم بها الفرد، وهذا يعني النظرة السلبية للذات والعالم (بيك : 2000 ص 61). أما عن علاقة اليأس بقلق المستقبل ، فقد توصلت دراسة (عبد الباقي ، 1993) إلى أن قلق المستقبل يتكون من خمسة عوامل هي : التشاؤم من المستقبل ، الإكتئاب ، والأفكار الوسواسية، وقلق الموت والياس. (عبد الباقي: 1993 ، ص 18)

ويعرف قلق المستقبل بأنه خوف أو مزيج من الرعب واللامبالاة بالنسبة إلى المستقبل . كما وجد معوض سنة 1996 أن قلق المستقبل يتضمن الخوف من العجز في المستقبل والياس في المستقبل (معوض: 1996 ص 22).

ويرتبط العجز أيضاً بقلق المستقبل وهذا ما يؤكد عليه زاليكسي، بأن العجز يصبح عجزاً متعلماً والعجز هو المصطلح الذي إستخدمه سيلجمان وماير عام 1967 استناداً إلى مفهوم اليأس واللامبالاة الذي من خلاله يؤكدون على أن وجود توقعات سالبة و داخلية وثابتة ومعممة سوف تؤدي إلى نمط من الاستجابة

يعرف باسم الأسلوب التفسيري التشاؤمي ، وأن العجز المتعلم لدى الإنسان يعود السبب الرئيسي فيه إلى الاعتقاد بأن نتائج الأحداث لا يمكن السيطرة عليها وأن أي جهد مهما كان لن يقود إلى النجاح

3- أسباب قلق المستقبل:

يظهر قلق المستقبل من خلال رؤيتنا له بأنه مساحة غامضة ومجال لوجهات سلبية حول ما هو آتي في الغد وهذه المواقف يمكن أن تسود في فترة من الزمن.

ويشير مولين (1990 سنة) إلى أن أسباب قلق المستقبل لدى الفرد تتمثل في :

- 1-عدم قدرته على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها .
- 2- عدم قدرته على فصل أمانيه على التوقعات المبنية على الواقع.3 - التفكك الأسري.
- 4-مشكلة في كل من الوالدين والقائمين على رعايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله.

5-الشعور بعدم الإنتماء داخل الأسرة والمجتمع. (غالب بن محمد سنة 2009 ص49)

وتذكر حنان العناني (2000: 96) أن أسباب قلق المستقبل هو خبرات الماضي المؤلمة وضغوط الحيات العصرية وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحوى تحقيق ذاته وإيجاد معنى لوجوده.

ويشير ابراهيم(2006: 20): أن السبب في وجود قلق المستقبل هو نظرة الفرد السلبية لذاته والأفكار اللاعقلانية تجاه النفس والظروف السيئة المحيطة بالفرد والنظرة السلبية من قبل المحيطين بالفرد.

4- طرق التعامل مع قلق المستقبل:

إن من الطبيعي أن قلق المستقبل له أثر كبير على صحة الفرد وإنتاجيته لما له من أضرار على الصعيد النفسي والجسمي وهذا يستدعي المواجهة والمعالجة معا لذلك لابد من إيجاد أساليب تهدف إلى التخلص من هذا القلق والحد منه.

لذلك فقد أشار الأقصري(2002: 76) إلى أن هناك عدة طرق لمواجهة الخوف والقلق من المستقبل باستخدام فنيات العلاج السلوكي والتي يمكن عرضها كما يلي :

أ/-الطريقة الأولى : إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة خطوة خطوة :

وهي أولى أنواع العلاج السلوكي الهامة فلو أن إنسانا يخاف من شيء ما يقول أنه سيحدث ولو حدث سيؤدي آثار وخيمة ، فليتخيل هذا الشيء الذي يخشاه قد حدث فعلا ، ثم يقوم باسترخاء عميق لعضلاته بطريقة فعالة من خلال علاج القلق بالاسترخاء لأنه ثبت أن أغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، بل يكونون في حاجة إلى ساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا إخضاع عضلاتهم للاسترخاء العميق عندما يريدون وبعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل والإحتفاض بهذه الصورة لمدة 15 ثانية فقط.

وتكرير ما سبق عدة مرات مؤكدا على مواجهة تلك المخاوف حتى ولو حدثت إلى أن يتمكن الفرد من تخيل الأشياء التي كانت تثير خوفه وقلقه دون أن يشعر بل تخيلها أثناء الشعور .

وهكذا يمكن أن يكشف أن طريقة إزالة الحساسية المنظمة في التخلص من المخاوف والقلق، إنما هي وسيلة تركز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف يصاحبها استرخاء عميق للعضلات وتكون المواجهة أولاً في الخيال ، حتى إذا تم إزالة تلك المخاوف تماماً من الخيال فإنه يمكن بعد ذلك مواجهة المخاوف على أرض الواقع إذا حدثت .

ب/- الطريقة الثانية: وتسمى الإغراق:

وهي أسلوب مواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة باسترخاء العضلات فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب أن يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه، ويتخيل أن تلك المخاوف مجدها الأقصى قد حدثت فعلاً ، ويتكيف على ذلك ، ويكرر التخيل المبالغ فيه للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها تماماً. ويستمر في هذا التصور إلا أن يشعر بأن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينيه أصبح لا يثيره ولا يقلقه لأنه إعتاد على تصوره وهكذا نجد أن ذلك الشخص بهذا الأسلوب قد تعلم ذهنياً كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق ويتعامل معها في خياله ، ويكون مؤهلاً لمواجهةها في الواقع لو حدثت .

ج/- الطريقة الثالثة: وتسمى طريقة إعادة التنظيم المعرفي:

وهذه الطريقة العلمية تمت متابعتها وحققتم نجاحات كثيرة ، بعد أن لوحظ أن الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل يشغلون أنفسهم دائماً بالتفكير السلبي وهو ما يؤدي إلى حالة القلق والخوف وعلى هذا الأساس فإن هذه الطريقة قائمة على استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية . وعند التفكير السلبي في الأشياء التي تثير القلق والمخاوف ، فلماذا لم يتم التفكير بعد ذلك مباشرة في عكس ذلك في توقع إيجابيات بدل السلبيات وهذه إعادة في التنظيم التفكير استبدال النتائج الإيجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة هي التنظيم المعرفي للإنسان السوي الذي لا بد له أن يتوقع النجاح تماماً كما يتوقع الفشل فالهدف الأساسي من طريقة إعادة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وإحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة .

خلاصة:

وفي الأخير نستنتج أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة ولا عقلانية لدى الطالب تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك الموقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية ومن ثم عدم الأمن والاستقرار مع نفسه .

لذلك من الأفضل أن يضع الطالب الجامعي هدفا جيدا وواقعا لنفسه وفقا لإمكاناته وطاقاته وباستطاعة هذا الهدف أن يوجه حياته ويشعر بالإنجاز عندما يتحقق هدفه ومن ثم يزول عنه القلق والخوف.