

تمهيد :

يعتبر القلق من المستقبل سمة من سمات هذا العصر فالتغيرات السريعة المتلاحقة في شتى مناحي الحياة ساهمت في جعل الإنسان يقف حائرا قلقا يبحث عن الطمأنينة والسكينة ،لذلك يعتبر قلق المستقبل من أكثر المفاهيم الواردة في الكتابات المختلفة ويعد أيضا من الموضوعات التي لقيت اهتماما كبيرا في كافة المجالات .

وعليه سنوضح في هذا الفصل مفهوم قلق المستقبل وبعض المفاهيم المرتبطة به بالإضافة إلى طبيعته المعرفية وأهم النظريات المفسرة له وأخيرا سنوضح أسبابه وآثاره وسمات ذوي قلق المستقبل.

1- مفهوم قلق المستقبل:

تعددت تعريفات قلق المستقبل وتباينت ، نظرا لاختلاف نظرات ووجهات الباحثين فيه وللغة المستهدفة ، ومن بين تعريفات قلق المستقبل مايلي :

يعرف الحمداني(2011) قلق المستقبل بأنه : "حالة انفعالية متمثلة بالترقب أو التوقع مصحوبة بعدم الاطمئنان أو الارتياح لما تحمله الأيام القادمة ، تدفع الفرد للتفكير في مستقبل حياته وما سيؤول إليه في ظل ظروف حياته المتغيرة تحصل خلالها أمور غير متوقعة للفرد، تكون مبعث ألم الفرد ".(رولا الصفدي ، 2013 ، 55)

أما المشيخي(2009) فيعرف 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 المشيخي ، 2009 ، 12)

وتشير العجمي(2004) إلى أن قلق المستقبل محدد يدرك الفرد أسبابه ودوافعه ويصاحبه عادة صور من الخوف والشك والاهتمام والتوجس بما سيحدث من تغيرات سواء كانت شخصية أم غير شخصية ينتج من الشعور باليأس وعدم الأمن وعدم الثقة من التحكم بالنتائج والبيئة.(رولا الصفدي ، 2013 ، 55)

بينما يرى " زالسكي Zalaski " (1996) أن قلق المستقبل هو : "حالة من التوتر وعدم الاطمئنان و الخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل ، وفي حالة قلق المستقبل القصوى فإنه قد يكون تهديدا حادا أو هلعا من أن ثمة شيء كارثي حقيقي يمكن أن يحدث للشخص . (Zaleski, 1996, 165)

في حين تعرف زينب شقير (2005) قلق المستقبل بأنه : "خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة ، مع تشويه وتخريف 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 في المستقبل ، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة ، والأفعال الوسواسية وقلق الموت. (زينب شقير ، 2005 ، 05).

قلق المستقبل هو اضطراب نفسي ناتج عن حالة خوف من مستقبل مجهول ، تجعل صاحبها في حالة من التوتر أو العجز تجاه الواقع وغير قادر على مواجهة تحدياته.

2- قلق المستقبل وبعض المفاهيم الأخرى 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 يندرجون تحت فئة هذا المفهوم أو ذلك . (سناء مسعود، 2006، 20)

2-1- قلق المستقبل والخوف من الفشل :

أشار "بنتشالتر Buchalter" (1992) إلى أن الأفراد الذين يعانون الخوف من الفشل يتصفون بفقدان الثقة في الذات ، والإحباط من عدم القدرة على العيش وفقاً للتوقعات التي وضعوها لأنفسهم ، وانخفاض تقدير الذات والانسحاب والهروب والسلبية .

(Buchalte,1992,369)

كذلك فإن من يعاني قلقا من المستقبل فإنه يعاني من أعراض مشابهة لأعراض الخوف من الفشل وهذا ما أكده رونالد مولين ، حيث يرى أن الشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو شخص يتصف بالسلبية وعدم الثقة في النفس مما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين ، ويتصف بصلابة الرأي والتعنت والتوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل وعدم القدرة على مواجهة المستقبل ، وبالتالي الكذب والتصنع والانسحاب والهروب اجتماعيا وثقافيا وعاطفيا . (Molin , 1990,501-512)

2-1- قلق المستقبل والتوجه للمستقبل :

يعد مفهوم التوجه للمستقبل وثيق الصلة بقلق المستقبل فهما على طرفي متصل تسلسلي واحد ، فبقدر ما يكون قلق المستقبل حافزا على الانجاز فإنه يقترب من التوجه للمستقبل ، وبقدر ما ينخفض مستوى التوجه للمستقبل لدى الفرد فإنه يعبر عن قلقه تجاه هذا المستقبل ودفاعه ضد هذا القلق بالإغراق في الحاضر .

وإذا كان التوجه للمستقبل في حالته القصوى هو تطلع الفرد الدائم نحو المستقبل كسبيل لبلوغ الأهداف وتحقيق الإشباع .

وبذلك يمكن اعتبار التوجه للمستقبل مفهوما ايجابيا ، أما مفهوم قلق المستقبل فيمكن اعتباره سلبيا . (سناء مسعود، 2006، 43)

2-3- قلق المستقبل والتشاؤم :

يرتبط قلق المستقبل ارتباطا وثيقا بالتشاؤم ، فقد وجد ترابط ايجابي بين قلق المستقبل وبين التشاؤم .

ويمكن تعريف التشاؤم بأنه توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد يتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل، ويؤثر التشاؤم سلبا في سلوك الإنسان وصحته النفسية والجسمية .

والنظرة التشاؤمية للمستقبل تجعل الفرد عرضه للاكتئاب واليأس والانتحار ،حيث يتصف المكتئبون بتعميمهم للفشل والنظرة السلبية للحياة والذات والمستقبل ،ويمكن القول أن من لديه هذه النظرة السلبية للحياة والذات والمستقبل ، ويمكن القول أن من لديه هذه النظرة السلبية للمستقبل قد يترتب على ذلك هبوط روحه المعنوية وتناقص دافعيته للعمل والانجاز.

(سناء مسعود، 2006، 44-45)

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 به للخوف من الحاضر الذي يوقع الشخص في حالة من السلبية . (Molin ,1990,505)

3- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل :

أشار "بيك Beek" (1976) إلى أن كل اضطراب نفسي يكون له مكونات معرفية والمعارف المستنبطة من مرض القلق هي تلك التي تتعلق بالخطر المرتقب أو المتوقع ومرضى القلق لديهم إحساس مفرط بحدوث الخطر والتهديد فيبالغون في تقييم احتمالية الحدث المخيف وشدته ولا يبالغون في فكرة أنهم يستطيعون التوافق مع الحدث بشكل مستقل

(Jarrett et Rush ,1988,257-259)

ولقلق المستقبل مكون معرفي قوي، ويمكن القول أن مكونات قلق المستقبل معرفية أكثر منها انفعالية وهي ترتبط عادة بالخطر وتركز على المغالاة في تخمين قتامة المستقبل. (Zaleski,1996,166)

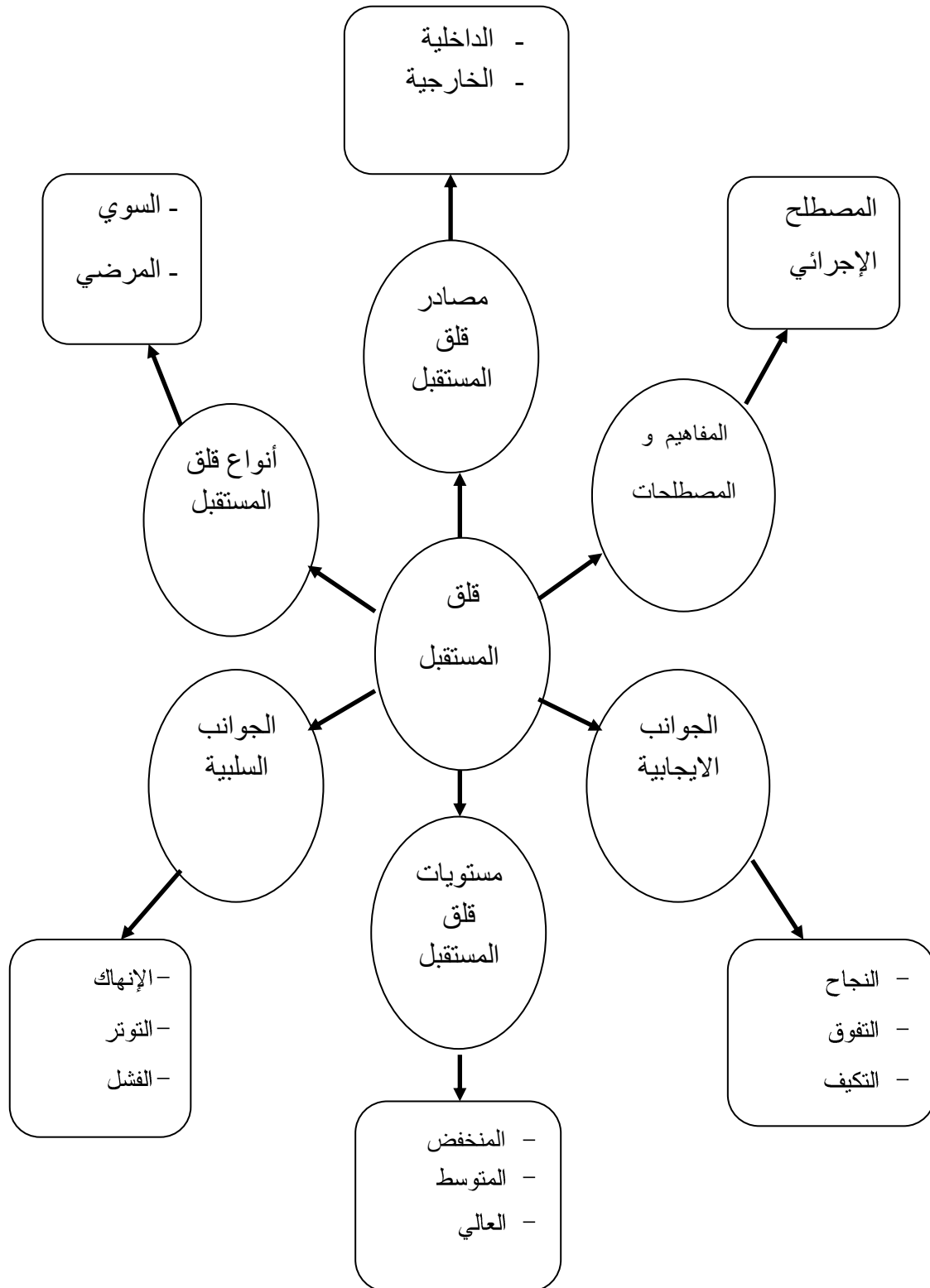
ويفترض النموذج المعرفي للاضطرابات نموذج بيك الخاص بمريض القلق بأن الأفكار التلقائية العابرة والتفسيرات وخيال مريض القلق ، تتركز حول صور من الغضب وسوء التأويل لخبراته الشعورية في شكل الشعور بالخطر الجسدي والنفسي مع زيادة في تقدير احتمال الأذى المتوقع وشدته في المواقف المستقبلية ، ومثل هذه الأفكار التي تدور حول التهديد المتوقع ، وتؤدي إلى إثارة مشاعر الضيق والخوف الشبه التلقائي.

إن المعارف التي تعكسها القائمة المعرفية للقلق تجسد درجة عالية من عدم التأكد مع حيرة حول المستقبل، شيء ما سوف يحدث والصفات المزاجية التي تعكس القلق هي الرعب والفرع والخوف . (مي الرميح ، عبد الخالق، 2002، 546)

ويقترح " بارلوادينارد" (1991) أن كل اضطرابات القلق فيما عدا حالات المخاوف المحددة تشترك في عرض أساسي مميز يطلق عليه الخشية أو التوجس ، الذي يجعل من القلق حالة وجدانية تتعلق بالمستقبل وينتهي فيها الفرد لمحاولة التكيف والتعامل مع الحوادث السلبية القادمة . (سناء مسعود، 2006، 36)

إن المكون الأساسي لقلق المستقبل هو مكون معرفي ، أكثر منه انفعالي وهذا راجع إلى التفكير اللاعقلاني الذي يؤدي إلى زيادة الإحساس بالأعراض السلبية.

ويمكن توضيح ذلك من خلال المخطط التالي :



شكل رقم (02) يوضح الخريطة المعرفية لقلق المستقبل

(إبراهيم بكيلاني، 2008، 38)

4- النظريات المفسرة للقلق:

4-1- نظرية التحليل النفسي (Freud):

يعتبر "فرويد" Freud رائد مدرسة التحليل ،من أوائل من تحدثوا عن القلق في علم النفس ، بل ويرى البعض أن هذا المفهوم لم يشع استخدامه إلا عندما شاع في كتابات فرويد، حيث يعود الفضل إليه في توجيه علماء النفس إلى الدور الهام الذي يلعبه القلق في حياة الإنسان.

يرى أصحاب هذه النظرية أن القلق ينشأ عن صراع داخلي بين المكونات الثلاث للشخصية ، منطقة تسمى الهو وهو منبع الغرائز والرغبات ،حيث تدفع بالشخص إلى ضرورة أن يلبي مطالبها بغض النظر عن الواقع وقوانينه ، وما إذا كان الإشباع وقته أم لا؟(إنها بالضبط تمثل الطفولة فينا) ، ثم تأتي المرحلة الثانية وتسمى الأنا حيث الارتباط بالواقع وقوانينه ، وبالتالي لابد أن يقوم الإشباع للغرائز وفق قواعد وقوانين الواقع ،أما المنطقة الثالثة فتسمى الأنا الأعلى أو الضمير وما ينبغي أن يكون ، ونجد أن الأنا تقع في المنتصف بين الهو التي تريد الإشباع لغرائزها دون تقيد بالقوانين ، وما بين الأنا الأعلى التي تريد أن يكون الإنسان ملاكا في أقواله وأفعاله .(عديلة تونسي،2002،23)

وهناك جهود مجموعة من العلماء التحليليين الذين انشقوا عن "فرويد" بتبنيهم مدارس تحليلية أخرى تقلل من أهمية الغرائز في تفسير السلوك الإنساني مقارنة بما قدمه "فرويد" ومن هؤلاء العلماء :

أ/ أثورانك (Ottorank):

صدمة الميلاد عند "أثورانك" Ottorank " وليس العقدة الأوديبية هي المشكلة الرئيسية للإنسان ، فهي التي تحرك في اللاشعور ذلك القلق الأصلي الناشئ عن الأطفال

عن رحم الأم ، وذهب إلى أن الطفل قبل ولادته كان ينعم باللذة والسعادة في جنة الرحم، وميلاده عبارة عن طرد له من هذه الجنة فيشعر بصدمة شديدة مؤلمة ينتج عنها مشاعر القلق الأولى ثم تأتي خبرات الانفصال التالية لتكرر شعور الإنسان بالقلق.

(نيفين المصري ، 2011 ، 16)

ب/ ألفرد أدلر (Alfred Adler) :

يرى "أدلر" أن الأطفال عادة ما يشعرون بضعفهم وعجزهم إذا ما قارنوا أنفسهم بالكبار، ويؤدي ذلك إلى شعور الفرد في المستقبل بالنقص والذي يحاول تعويضه عن طريق كسب حب وصدقة الآخرين، لكنه يشعر بالقلق إذا ما فشل في ذلك، وركز "أدلر" على التأثيرات الثقافية في السلوك مفترضا أن الشخصية اجتماعية بفطرتها ، وأن الشعور بالنقص يتوسط الدافعية الإنسانية .

وأوضح أن الشعور بالقلق ينشأ عند شعور الفرد بالنقص العضوي أو الاجتماعي أو العقلي الذي قد يصاب به خاصة في مرحلة الطفولة. (وفاء القاضي ، 2009 ، 19)

ج/ كارن هورني (Karen Horney) :

ترى أن الطبيعة الإنسانية قابلة للتغيير نحو الأفضل ، فهي تعتبر من العلماء المتفائلين بقدرات وإمكانات الإنسان نحو التقدم والارتقاء.

وترى أيضا أن القلق استجابة انفعالية تكون موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية. كما أن القلق يرجع إلى ثلاث عناصر هي : الشعور بالعجز والشعور بالعداوة والشعور بالعزلة. (فاروق عثمان ، 2001 ، 23)

4-2- النظرية السلوكية :

تتظر المدرسة السلوكية إلى القلق على أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش في وسطها الفرد، تحت شروط التدعيم الايجابي والتدعيم السلبي، وهي وجهة نظر متباينة للتحليلية.

فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية، ولا يتصورون الديناميات النفسية أو القوى الفاعلة في الشخصية على صورة منظمات ثلاث " الهو"، " الأنا"، " الأنا الأعلى"، كما فعل التحليليون، بل إنهم يفسرون القلق في ضوء الاشارات الكلاسيكي وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي، ويصبح المثير الجديد قادرا على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي، وهذا يعني أن مثيرا محايدا يمكن أن يرتبط بمثير آخر من طبيعته أن يثير الخوف، وبذلك يكتسب المثير المحايد صفة المثير الأصلي المخيف ويصبح قادرا على استدعاء استجابة الخوف على انه في طبيعته الأصلية لا يثير مثل هذا الشعور، وعندما ينسى الفرد هذه العلاقة نجده يشعر بالخوف عندما يتعرض لنفس الموضوع الذي يقوم بدور المثير الشرطي، لما كان هذا الموضوع لا يثير الخوف بطبيعته، فإن الفرد يستشعر هذا الخوف المبهم الذي هو القلق، وقد أشار "دولارد" و "ميلر" أن اضطراب السلوك عامة واضطراب القلق خاصة يرجع إلى تعلم سلوكيات خاطئة في البيئة التي يعيش فيها الفرد، وتسهم الظروف الاجتماعية التي ينشأ فيها إلى تدعيم تلك السلوكيات والعمل على استمرارها وبقائها. (وفاء القاضي، 2000، 25-26)

ويرى السلوكيون "بافلوف"، "واطسون" أن القلق يقوم بدور مزدوج فهو من ناحية يمثل حافظا، ومن ناحية أخرى يعد مصدر تعزيز، وذلك عن طريق خفض القلق وبالتالي فإن العقاب يؤدي إلى كف السلوك غير المرغوب فيه وعليه يتولد القلق الذي يعد

صفة تعزيزيه سلبية تؤدي إلى تعديل السلوك، ولعل أهم ما أكدته السلوكيون أن القلق هو استجابة شرطية مؤلمة تحدد مصدر القلق عند الفرد . (فاروق عثمان ، 2001، 25)

ويشير أصحاب المدرسة السلوكية إلى وجود مصادر متعددة مسببة للقلق ونجملها فيما يلي:

- استجابات القلق العصبي والتي تثار من مواقف مختلفة ، مثل العواصف الرعدية، الأماكن المغلقة أو المزدحمة ، أو عندما يتم رفض شخص ما أو عند الخوف من السلطات ، وحدثت هذه المواقف لا يثير وحده القلق وإنما يكفي تحفيزها وإثارتها من خلال التفكير فيها .
- استجابات القلق العام : يمكن إثارتها من خلال مفاهيم عامة وغير محددة تعم البيئة، ويطلق على هذا النوع من القلق "القلق العام أو المعمم" .
- القلق غير المرتبط بأفكار وسيطة : وهو ناتج عن استجابة مباشرة للإحساس بدون فكرة وسيطة.
- القلق المرتبط بأمراض قاتلة (مميّة) : الناتج عن فكرة الإصابة بالأمراض القاتلة التي تسبب الموت لصاحبها .(ابراهيم بلكيلاني ، 2008، 55)

4-3- النظرية الإنسانية :

يرى أصحاب المذهب الإنساني أن القلق هو الخوف من المستقبل وما يمر به من أحداث تهدد وجود الإنسان ، أو كيانه الشخصي ، فالقلق ينشأ من توقعات الإنسان لما قد يحدث ، و القلق ليس ناتجا عن ماضي الفرد. ويرى هؤلاء أن الإنسان ليس هو الكائن الوحيد الذي يدرك أن نهايته حتمية ، وأن الموت قد يحدث في أي لحظة أن توقع الموت هو المثير الأساسي للقلق عند الإنسان .

وقد تحدث "كارل روجرز Rogers Carl" عن القلق في مواقع مختلفة في بنیان نظرية العلاج النفسي المتمركز حول العميل ، فتحدث عنه أثناء شرحه لقابلية التعرض للتهديد أو الحساسية ، وأثناء حديثه عن كيفية تحريف أو إنكار الخبرات المؤلمة وأثناء حديثه عن تشكيل الاضطراب النفسي ، وذلك في مؤلفاته العلاج المتمركز حول العميل (1956) وكيف تصبح شخصا (1916). وبداية فإنه ينظر إلى القلق كأحد الأبعاد الأساسية التي تشكل في مجموعها رؤيته للتوتر، إذ أن التوتر الذي ينتاب الكائن الحي يتضمن ثلاثة أنواع من التوتر هي :

- التوتر الفسيولوجي (Physiological Tension)
- عدم الارتياح النفسي (Psychological Tension)
- القلق (Anxiety)

ويقسم كارل روجرز الانفعالات إلى قسمين أساسيين هما:

أ/ المشاعر المؤلمة أو المقلقة : تميل تلك المجموعة من المشاعر إلى مصاحبة الجهود وإشباع الحاجة .

ب/ المشاعر الهادئة أو السارة :تميل تلك المجموعة إلى مصاحبة إشباع الحاجة أو الخبرة السارة لذلك نرى أن المجموعة الأولى من المشاعر لها تأثير على تركيز السلوك نحو الهدف، فالخوف مثلا يثير الكائن الحي باتجاه الهروب من الخطر، في حين تركز الغيرة والمناقشة الجهود للتفوق على الآخرين ، وتختلف حدة هذه الانفعالات وفقا لمدى ارتباطها بالمحافظة على الذات وتحقيق النمو كما يدركها الفرد .

ويوضح "روجرز" أن نشوء القلق لا يشترط بالضرورة حتمية الوعي الكامل بالتناقص بين الذات والخبرة . (وفاء القاضي، 2009، 26-27)

4-4-النظرية المعرفية :

جاء المعرفيون بنقلة جديدة في ميدان العلاج النفسي ، على عكس المدارس العلاجية الأخرى ،حيث أن أصحاب الاتجاه المعرفي لا يختلفون كثيرا فيما بينهم حيث أن جهود كل منهم جاءت مكملة لجهود الآخرين ، والنموذجين الأبرز للقلق في المدرسة المعرفية هما:

4-4-1-النموذج المعرفي للقلق عند "أروبيك" (A.Beck) :

ركز "بيك" أعماله على الاكتئاب ،إلا انه طبق مفاهيمه المعرفية عن الأفكار التلقائية والتحريفات المعرفية ، والتخطيطات المعرفية في تفسير الاضطرابات الانفعالية الأخرى ومنها القلق .

ويرى "بيك" أن الاضطرابات الانفعالية تكون ناتجة أساسا عن اضطراب في تفكير الفرد ، فطريقة تفكير الفرد وما يعتقده وكيف يفسر الأحداث من حوله كلها عوامل هامة في الاضطراب الانفعالي ، ويؤكد "بيك" في أعماله على أن توقع الفرد للأخطار والشروع هي المكونات الأساسية التي تميز مرضى القلق ، فالقلق لديه يتوقف أساسا على كيفية إدراكه لتلك المخاطر، وتقديره لها ، فالفرد في حالة القلق يكون مهموما أولا باحتمال تعرضه للخطر أو الأذى ، فالفكرة الأساسية التي تهيمن عليه هي وجود خطر داهم يهدد صحته ، أسرته ممتلكاته ، مركزه المهني أو الاجتماعي وغيرها من أنواع التهديدات ، ويعتبر التفكير المأساوي من الأخطاء المعرفية الشائعة لدى مرضى القلق وتعني توقع أسوأ النتائج، إذ أن تفكير مريض القلق يكون منصبا على توقع أسوأ النتائج المحتملة لأي موقف من المواقف . فالمبالغة في تقدير الأخطار المحتمل حدوثها للفرد في المستقبل ، تجعله دائم التشكك في قدرته على المواجهة و المقاومة مما تسبب له قلقا

مستمر ، ويعمل ميكانيزم الأفكار التلقائية السلبية المتسم بتوقع دائم للمخاطر على تحريف وتشويه معارف مريض القلق .

ويشير "بيك" إلى أن الأفكار الملازمة لمرض القلق تتضمن عادة :

- عدم الكفاءة والأهلية في الانجاز .
- نقص ضبط الذات و السيطرة عليها .
- الرفض الاجتماعي .
- المرض .
- الإيذاء الجسمي .

4-4-2- النموذج المعرفي للقلق عند "لازاروس" (Lazarus) :

يميز "لازاروس" بين عمليتين أساسيتين هما:

أ/ التقويم الأولي :

ويعني به تقدير الفرد لمدى تهديد الموقف (تحديد الموقف وتقدير مدى احتمالية الضرر ومدى اقترابه وشدته) ويتأثر التقويم الأولي بنوعين من العوامل .

- عوامل متعلقة بشخصية الفرد وتشتمل اعتقاداته وافتراضاته .
- عوامل متعلقة بالموقف وتشمل طبيعة الحدث أو التهديد المتوقع واحتمالات حدوثه.

ب/ التقويم الثانوي :

ويعني به تقدير الفرد لما لديه من إمكانيات وقدرات للتعامل مع المواقف (تقييم القوة/القدرة الدفاعية على ابطال الخطر واحتوائه)، ويتأثر التقويم الثانوي بقدرات الفرد وإمكاناته التالية :

- القدرات النفسية (تقديره لذاته والروح المعنوية التي لديه).
- القدرات الجسمية (صحة الفرد وطاقته على التحمل) .
- القدرات الاجتماعية (شبكة العلاقات الاجتماعية وحجم المساندة والدعم المقدم له).
- القدرات المالية (المال ،الأدوات والتجهيزات) .

4-4-3- وفي سياق النظرية المعرفية أيضا ، يقسم (ELLIS) بين شكلين من أشكال القلق :

أ/ قلق عدم الارتياح : ويعرف بأنه ضغط انفعالي ينتج عندما يشعر الفرد :

- أن راحته أو حياته مهددة .
- أنه لابد و أن يحصل على ما يريد .

ب/ قلق الأنا : ويعرف بأنه ضغط انفعالي ينتج عندما يشعر الفرد:

- أنه يجب أن يقوم بالأداء الجيد و أن يستحسنه من حوله .
- بأن قيمته الذاتية و الشخصية مهددة.(ابراهيم بلكيلاني،2008،64-76)

تعقيب على نظريات القلق :

-فرويد(Freud) له الفضل الأكبر في وضع مفهوم القلق في ميدان علم النفس بوجه عام،ويعتبر أول من وضع تقسيمات القلق .

-الفرويديين الجدد مثل "أدلر" و "كارنهورني" انشقوا عن فرويد بتبنيهم مدارس تحليلية أخرى تقلل من أهمية الغرائز في تفسيرها للسلوك الإنساني ، حيث اهتموا بالعلاقات الاجتماعية .

-النظرية السلوكية ركزت اهتمامها على دراسة السلوك الإنساني أو الخارجي ، وأهملت اللاشعور واعتمدت على المثير والاستجابة في تفسيرها للقلق ، واعتبرت أن القلق مكتسب ومتعلم إذا انه استجابة خوف يتم اكتسابها واستثارتها بواسطة بعض المثيرات .

-أصحاب النظرية الإنسانية اعتبروا أن الحاضر والخوف من المستقبل المجهول هما اللذان يثيران الخوف لدى الفرد.

-يرى أصحاب النظرية المعرفية أن القلق ناتج عن تبني الفرد أفكارا غير عقلانية وأهداف غير واقعية ، فطريقة تفكيره لا تخضع للمنطق ولكن تبني على مجموعة من المفاهيم والأفكار والمعتقدات الخاطئة تسبب له اضطراب وتجعله يعيش قلق اجتماعي مع المحيطين به .

رغم ذلك فقد اتفقت السلوكية مع التحليلية في أن القلق يرتبط بماضي الفرد وخبراته السابقة التي سبق له أن اكتسبها وتعلمها في ماضي حياته الأولى .

5- أسباب قلق المستقبل:

إن المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق باعتباره مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات ، وتحقيق الذات والإمكانات الكامنة ، وان ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة في مجتمع مليء بالتغيرات ومشحون بعوامل مجهولة المصير ، وترتبط هذه الظاهرة بمجموعة من المتغيرات والعوامل التي تتضافر لتوسع وتمكن من الإحساس بقلق المستقبل (ناهد سعود، 2005، 63)

ولقلق المستقبل لدى الفرد أسباب قد ذكرها "مولين" في الآتي :

- إمكانياته وعيوبه ، وعدم قدرته على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها .
- عدم قدرته على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع .
- التفكك الأسري .
- شكه في كل من الوالدين والقائمين على رعايته في عدم قدرته على حل مشاكله .
- الشعور بعدم الانتماء والاستقرار داخل الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة .
- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل ، وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن المستقبل وكذلك تشوه الأفكار الحالية .
- الشعور بعدم الأمان و الإحساس بالتمزق (Molin ,1990 ,47)

ويرجع " أحمد محمد" أسباب قلق المستقبل إلى مجموعة من العوامل نذكرها في

النقاط التالية :

- عجز الفرد في الحاضر مما يعطيه صورة مؤشرة لصعوبة المستقبل .
- الطموحات الزائدة .
- الأماني التي لا تتناسب مع حجم الإمكانيات الواقعية و الفعلية .
- وجود بعض الظواهر الاجتماعية المتباينة التي تحدث مثل تلك التي تتعلق بأمن الفرد ومستقبله المهني و الزواجي والصحي .
- ضعف الإيمان وغيابه في معظم الأحيان لدى البعض وسط دوامه الحياة ومشكلاتها وصراعاها.(نيفين مصري،2011، 39)

وتشير "زينب شقير" أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة ولا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله ،وكذلك الموقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ،

مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الدائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وأفكاره العقلانية والواقعية ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي . (زينب شقير، 2005، 4)

إن أهم أسباب قلق المستقبل هي أفكار لا عقلانية وعدم قدرة الفرد على التفاعل والتواصل مع تلك الأحداث المستقبلية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها، وبالتالي لا يمكنه التغلب عليها مما يجعله إنسانا قلقا .

6- الآثار السلبية لقلق المستقبل :

من أهم الآثار السلبية التي تترتب على قلق المستقبل ما يلي :

- التوقع و الانتظار السلبي لما قد يحدث ، للتوقع والاشتياق في مجرى المشاعر والانفعال يفوق كل التصورات ، فيما يتوقعه الشخص لخبراته من نتائج عاجلة أو آجلة هو الذي يحدد معنى هذه الخبرات وقد تتخذ التوقعات شكلا بصريا ، فالشخص القلق تتراءى له صور الكارثة كلما شرع في موقف جديد و التوقعات السيئة .
- يفقد الإنسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضة للانهييار العقلي والبدني استنادا إلى أن الإنسان لا يستطيع أن يحيا إلا بواسطة تطلعه إلى المستقبل .
- التوقع داخل إطار الروتين واختيار أساليب التعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة .
- تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق أو يبدع وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صور اضطرابات متعددة الأشكال .
- الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد ، واستخدام آليات الدفاع ، وصلابة الرأي والتعنت . (غالب المشيخي، 2009، 55-56)

الشك في الكفاءة الشخصية واستخدام أساليب الإجبار والإكراه في التعامل مع الآخرين وذلك لتعويض نقص هذه الكفاءة .

- الاعتمادية والعجز .

- الشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة وعدم القدرة على

التخطيط للمستقبل والجمود وقلة المرونة والاعتماد على الآخرين في تأمين

المستقبل (Zaleski,1996, 172)

7- سمات ذوي قلق المستقبل :

- أنهم لا يخططون للمستقبل حتى لا يصابوا بخيبة أمل .

- أنهم يتعاملون مع أمور المستقبل بمرح أقل .

- أنهم يعانون من أعراض و اضطرابات جسمية عندما يفكرون بالمستقبل ، فكلما

زادت حدة القلق زادت هذه الأعراض و تعددت .

- أنهم يتعاملون مع الأمور الصغيرة من أجل القيام بالأعمال الهامة .

- أنهم على المستوى الاجتماعي ، يستخدمون الآخرين لتأمين مستقبلهم ، كما أنهم

يميلون إلى السيطرة على السلطة لتكوين حياة سهلة .

- أنهم لا يعتنون بصحتهم وأجسامهم ، فهم لا يحافظون على قوتهم من أجل

المواقف.

- التركيز الشديد على أحداث الحاضر أو الهروب نحو الماضي .

- الانتظار السلبي لما قد يقع .

- الانسحاب من الأنشطة البناءة ودون مخاطرة .

- الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعرفية في التعامل مع مواقف الحياة .

- اتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلا من المخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل.
- استخدام آليات دفاعية مثل الإزاحة والكبت من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية
- الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد .
- الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل .
- صلابة الرأي والتعنت .
- ظهور الانفعالات لأدنى الأسباب .
- التشاؤم لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ويهيأ له أن الأخطار محدقة به (نيفين المصري، 2001، 41)

وأوضحت دراسة معوض (1996) أن ذي قلق المستقبل يتسم بـ :

- لا يمكنه تحقيق ذاته .
 - لا يمكنه أن يبدع .
 - الشعور بالعجز .
 - يتميز بحالة من السلبية و الحزن .
 - نقص القدرة على مواجهة المستقبل .
 - الشعور بالنقص ونقص الشعور بالأمن
- أما دراسة إيمان صبري (2003) إلى أن ذوي قلق المستقبل يعانون من :
- ضعف ثقة الشخص في قدرته .
 - إرجاع ما يحدث له من مواقف غير سارة إلى عوامل خارجية .

وأكدت نتائج دراسة إبراهيم (2006) أن الفرد الذي يعاني من قلق المستقبل يعتبر فاقدا للثقة في المستقبل وعرضه للانقياد العقلي والبدني ويفقد الثقة بنفسه ، ودائما كثير التردد عاجز عن البدء في الأمور .

أما دراسة سناء مسعود (2006) أن صفات الفرد القلق من المستقبل أنه لا يثق بأحد مما يؤدي به إلى الاصطدام بالآخرين وأنه يستخدم آليات دفاعية ذاتية كالإزاحة والكبت والإسقاط من أجل التقليل من الحالات السلبية . (غالب المشيخي، 2009، 55)

خلاصة:

إن القلق بصفة عامة انفعال مؤلم ومحزن وغير سار ، ونذكر من أنواعه قلق المستقبل ، الذي يعاني منه الكثير من الأفراد ويؤدي إلى ظهور عدة أعراض ومظاهر نفسية وجسمية ، حيث أن أي فرد لا يمكنه أن يتجنب الشعور بقلق المستقبل ، وإذا حدث أن أصابته هذه الحالة ، فلا بد من إتباع خطوات سلمية للعلاج منه ومواجهة مواقف الحياة بتعقل وحزم وصبر .