

## [قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية]

[الباحثة: سمية سراج قدور]

[دكتوراة – علم النفس – الجامعة الوطنية الماليزية-ماليزيا] 2018 – 2019 م

[[sumaya\\_qadoor2@yahoo.com](mailto:sumaya_qadoor2@yahoo.com)]

### الملخص للدراسة

إن حياتنا اليومية أصبحت مليئة بالتقلبات والحروب والتناحر في مختلف مناحي الحياة، وهذه الظروف والتقلبات قد تستثير القلق من المستقبل لدى الشباب، فالخوف مما تخفيه الأيام القادمة يجعلهم يعيدون النظر في خططهم وأهدافهم بما ينسجم مع هذه التقلبات المتسارعة، فالقلق بوجه عام أصبح نتيجة من النتائج الواضحة لهذه التغيرات وسبب يؤدي إلى ظهور الكثير من المظاهر العصبية للفرد.

ساعد ظهور قلق المستقبل على ظهور مصطلحات أخرى إلى جانبها كالصلابة النفسية والتي تساعد الفرد على إظهار التماسك أمام الضغوط والتحديات التي يتعرض لها وتحدي هذه الضغوط والنهوض من جديد في وجهها وعدم الاستسلام، حيث تعد الصلابة النفسية من أهم متغيرات الوقاية أو المقاومة النفسية للآثار السلبية للأزمات والتي يحقق وجودها لدى الفرد أهمية كبيرة في التحكم في الظروف المحيطة وتحقيق التحدي المطلوب.

**مصطلحات البحث:** قلق المستقبل، الصلابة النفسية.

### Abstract

Our daily life has become full of fluctuations, wars and rivalries in all aspects of life, and these circumstances and fluctuations may provoke anxiety about the future among young people. These changes and cause the appearance of many neurological manifestations of the individual.

The emergence of future anxiety helped the emergence of other terms alongside it, such as psychological rigidity, which helps the individual to demonstrate cohesion in the face of the pressures and challenges he is exposed to, challenge these pressures, rise again in the face, and not give up, as psychological hardness is one of the most important variables of prevention or psychological resistance to the negative effects of crises, which Its presence in the individual achieves great importance in controlling the surrounding conditions and achieving the required challenge.

**Keywords:** Anxiety of the future, Psychological Resilience •

## المقدمة

يعد قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد التي تمثل خوفاً من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن، وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار وتسبب لديه هذه الحالة شيئاً من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي في نهاية الامر إلى اضطراب حقيقي وخطير مثل الاكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي خطير. (المشيخي، 2009م)

هناك العديد من الظروف والمتغيرات التي تؤثر على شعور الأفراد بالقلق تجاه مستقبلهم وفي المقابل تؤثر شخصياتهم على إدراكهم لهذه الضغوط والتحديات سواء بشكل سلبي أو إيجابي، حيث أن قوة الفرد وقدرته على تحمل أعباء الحياة تمثل جزءاً هاماً من حياته وانعكاساً لصحته النفسية والجسدية، وبالتالي فإنه من الهام الإحاطة بشخصية الفرد بكل جوانبها، ما دعى علماء النفس إلى الاهتمام بالقلق ومصادر مقاومته، وفحص العوامل التي تساعد الفرد على التعامل مع الأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، فمن هذه العوامل الصلابة النفسية التي تشمل العديد من الخصائص النفسية كالالتزام والتحكم والتحدي، والتي تحافظ على درجة جيدة من الصحة النفسية والجسمية بالرغم من التعرض لتلك الضغوط. (شلهوب، 2016م)

## قلق المستقبل:

### مفهوم قلق المستقبل:

عرف مفهوم قلق المستقبل أنه، "حالة من التوجس والخوف وعدم الاطمئنان من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل، وفي حالة القلق القصوى فإنه قد يكون تهديداً حاداً أو هلعاً من أن ثمة شيء كارثي حقيقي يمكن أن يحدث للشخص". (بعلي، 2015م)

### أسباب قلق المستقبل:

من الأمور والأسباب التي تجعل من الفرد قلقاً حسب ما ذكر (أعجال، 2015م) ما يلي:

- كل الأشياء السيئة التي يمكن أن تحدث في المستقبل.
- الخوف من المرض وخصوصاً الأمراض الخطيرة.
- الوحدة والابتعاد عن الناس.
- الخوف من الفشل في الدراسة أو في العلاقات الاجتماعية أو الممل.
- الحاجة المادية والفقر في المستقبل.
- فقدان العمل والبطالة.
- عدم القدرة على اتخاذ قرار مصيري الآن وفي المستقبل.

- رفض الآخرين له وعدم قدرته على إقامة علاقة حميمة مع الأشخاص الآخرين.
- الموت.

### مظاهر قلق المستقبل:

لقلق المستقبل عدة مظاهر وهي: (ابراهيم، 2019م)

- مظاهر معرفية: هي حالة من القلق تتعلق بالأفكار التي تدور في خلجات الشخص وتفكيره وتكون متذبذبة لتجعل منه متشائم من الحياة معقداً قُربَ أجله.
- مظاهر سلوكية: مظاهر نابغة من أعماق الفرد تتخذ أشكالاً 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 النفس، وجفاف الحلق، وبرودة الأطراف، وارتفاع ضغط الدم، وإغماء، وتوتر عضلي وعسم هضم.

### سمات ذوي قلق المستقبل:

إن للأشخاص اللذين يعانون من قلق المستقبل سمات تميزهم، وهي: (المصري، 2011م)

- أنهم لا يخططون للمستقبل حتى لا يصابون بخيبة أمل.
- يتعاملون مع أمور المستقبل بمرح أقل.
- يعانون من أعراض واضطرابات جسمية عندما يفكرون بالمستقبل فكلما زادت حدة القلق زادت هذه الأعراض وتعددت.
- يتعاملون مع الأمور الصغيرة من أجل تأجيل القيام بالأعمال الهامة.
- لا يعتنون بصحتهم وأجسامهم، فهم لا يحافظون على قوتهم من أجل المواقف.
- التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر أو الهروب نحو الماضي.
- الانتظار السلبي لما قد يقع.
- المستوى الاجتماعي، يستخدمون الآخرين لتأمين مستقبلهم، كما أنهم يميلون إلى السيطرة على السلطة لتكوين حياة سهلة.

- الانسحاب من الأنشطة البناءة ودون مخاطرة.
- الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.
- صلابة الرأي والتعنت.

### الآثار السلبية لقلق المستقبل:

إن لقلق المستقبل عدة آثار تؤثر سلباً على مصابه، كما أوردها (الحسيني، 2011م) وهي كالآتي:

- الشك في الكفاءة الشخصية، واستخدام أساليب الإجبار، والإكراه في التعامل مع الآخرين وذلك لتعويض نقص الكفاءة.
- الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد واستخدام آليات الدفاع وصلابة الرأي.
- استخدام العلاقات الاجتماعية لضمان أمان المستقبل لدى الفرد.
- الاعتمادية والعجز واللاعقلانية.
- استخدام ميكانزمات الدفاع، مثل النكوص والإسقاط والتبرير والكبت.
- يفقد الإنسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضه للانهيال العقلي والبدني استناداً إلى أن الإنسان لا يستطيع أن يحيا إلا بواسطة تطلعه إلى المستقبل.
- التقوقع والروتين واختيار أساليب معينة للتعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة.
- تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته، وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الأشكال وخرافات واختلال الثقة بالنفس.
- الهروب الواضح من كل ما هو واقع.

### أعراض قلق المستقبل:

من الأعراض التي تظهر عند من يعانون من القلق: (الشرافي، 2013م)

- أعراض فسيولوجية تتمثل في: شحوب الوجه، وسرعة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم والشعور بالاختناق، وجفاف الحلق وصعوبة البلع وآلام في المعدة والأمعاء، وصعوبة التبول والرغبة المستمرة فيه.
- أعراض نفسية واجتماعية تتمثل في: التوتر والانزعاج لأتفه الأسباب، الاحلام المزعجة واضطرابات في النوم والخوف الشديد من شر مرتقب، العجز الذي لا يرتبط بخطر حقيقي، والانسحاب وعدم التفاعل مع الآخرين.
- أعراض عقلية تتمثل في: اضطرابات التفكير، وعدم التركيز، وصعوبة إعمال العقل.

## طرق التخفيف من قلق المستقبل:

تتم معالجة قلق المستقبل من خلال علاج سلوكي معرفي والذي يعد أكثر تطوراً من العلاج السلوكي ويجمع بين عناصر الديناميكية النفسية والتفكير السلوكي التقليدي، حيث تتم معالجة القلق من خلال أربع فنيات وهي: (شلهوب، 2015م)

- الفنية الأولى: إعادة التنظيم المعرفي: إن هذا النوع قائم على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، وبدل توقع السلبيات نتوقع الإيجابيات، فالهدف الأساسي من طريقة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وإحلال الأفكار الإيجابية.
- الفنية الثانية: إزالة المخاوف تدريجياً: من خلال عملية الاسترخاء العميق للعضلات، وأغلب المصابين بالقلق يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعّالة، بل يحتاجون إلى ساعات طويلة لإخضاع عضلاتهم للاسترخاء.
- الفنية الثالثة: الإغراق: وهو أسلوب علاجي لمواجهة المخاوف في الخيال دون الاستعانة بالتنفس والاسترخاء، فالمصاب بالقلق من المستقبل يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه ويتخيل فيه المخاوف لفترات طويلة حتى يتكيف معها تماماً ويستمر هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينه أصبح لا يثيره ولا يقلقه.
- الفنية الرابعة: الإرشاد الانتقائي: يتم من خلال هذا الأسلوب العمل على تغيير السلوكيات السلبية إلى سلوكيات أكثر إيجابية، وتغيير المشاعر السلبية إلى إيجابية، وتغيير الصور العقلية السلبية للذات إلى صور إيجابية، وتصحيح الأفكار الخاطئة، ومن أهم فنياته: أسلوب الانطفاء والغمم والتعزيز بنوعيه الإيجابي والسلبي.

## الصلابة النفسية:

### تعريف الصلابة النفسية:

تعرف الصلابة النفسية بأنها: (الشمري، 2015م) "نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها وأن يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً وإعاقة له".

## أهمية الصلابة النفسية:

تعمل على مقاومة الضغوط والشدائد التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، والتعامل الصحيح مع المواقف من خلال: (حسان، 2008م)

- تعدل الصلابة النفسية من إدراك الأحداث وتجعل تأثيرها السلبي أقل حدة وتأثيراً.
- تؤدي إلى أساليب مواجهة مرنة تختلف باختلاف الموقف الضاغط.
- تزيد من قدر الدعم الاجتماعي كأسلوب من أساليب المواجهة.
- توجه الفرد إلى أن يغير في أسلوب حياته، مثل نظامه الغذائي أو ممارساته الرياضية والصحية مما يجنبهم الإصابة بالأمراض الجسدية.

## خصائص الصلابة النفسية:

من خصائص الصلابة النفسية ما يلي: (الشمري، 2015م)

- الإحساس بالالتزام أو النية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم.
- الإيمان أو الاعتقاد بالسيطرة: الإحساس بأن الشخص نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته، وأن الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته.
- الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء والتطوير.

## أبعاد الصلابة النفسية:

حدد كوبازا أبعاد الصلابة النفسية، التي نجدها بحالة نمو مستمر مع التقدم في العمر، وهي: (شلهوب، 2015م)

- الالتزام: وله أنواع: الالتزام الشخصي أو النفسي، الالتزام نحو الذات، الالتزام اتجاه العمل.
- التحكم: ومن أشكاله: القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة، التحكم المعرفي المعلوماتي، التحكم السلوكي، التحكم الاسترجاعي.
- التحدي: يمد الشخص بطاقة كبيرة ليتمكن من التكيف مع المواقف الحياتية المستقبلية والتوصل إلى استراتيجيات مواجهة فعالة ومبينة على أساسيات منطقية.

## خصائص ذوو الصلابة النفسية:

ينقسم ذوو الصلابة النفسية إلى قسمين، ذوو صلابة نفسية مرتفعة، وذوو صلابة نفسية منخفضة، ومن خصائصهم ما يلي: (الشمري، 2015م)

### – خصائص ذوو الصلابة النفسية المرتفعة:

- ملتزمون بالعمل الذي عليهم أداءه بدلاً من شعورهم بالغبية.
- يشعرون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بدلاً من شعورهم بفقدان القوة.
- ينظرون إلى التغيير على أنه تحدٍ عادي بدلاً من أن يشعروهم بالتهديد.
- يجد هؤلاء الأفراد في إدراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار.

### – خصائص ذوو الصلابة النفسية المنخفضة:

- عدم الشعور بهدف لأنفسهم، ولا معنى لحياتهم.
- لا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية.
- يتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة.
- يفضلون ثبات الأحداث الحياتية، وليس لديهم اعتقاد بضرورة التحديد والارتقاء.
- سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السلبي للأحداث الضاغطة.

## الخاتمة

إن تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه، فواقع الحياة مليء بالعقبات والأزمات وأشكال الفشل والنكسات والظروف غير المواتية، فلا يمكننا الهروب من هذه العقبات والأزمات ولكن بإمكاننا تحديها ومواجهتها، من خلال دراستها وتقوية مصادر مقاومتها، فتلك المتغيرات النفسية والبيئية التي يمن ان تعادل للأحداث الآثار الناجمة عنها ومساعدة الفرد على تجاوزها وعدم الاستسلام لها.

ومع كثرت الضغوط التي ازدادت في مواجهة حياة الفرد وازدياد العقبات، نشأت الحاجة إلى إجراء الدراسات والبحوث التي تساهم في انشاء برامج تساعد في تقوية الفرد في مواجهة العقبات الحياتية ليكون صلباً أمامها لا يستسلم بسهولة لها.

فقلق المستقبل نتج عن التحديات اليومية التي يعانها الأفراد وخصوصاً الشباب الذين بنوا تطلعات كثيرة ولكن منعتهم هذه التحديات من تحقيق أي منها أو بعضها، ما أنتج لديهم القلق والخوف من المستقبل، فمنهم من توقف واستسلم ومنهم من أخذ يحاول ولو بطرق وأساليب خاطئة عن إيجاد مستقبله، والبعض الآخر من سار في مواجهة التحديات ولم يستسلم لها سعياً لتحقيق النجاح، وهذا هو الشخص الصلب نفسياً.

## المراجع

### مراجع اللغة العربية

- المشيخي، غالب(2009م)، "قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- شلهوب، دعاء(2016م)، "قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية، دراسة ميدانية لدى عينة من الشباب في مراكز الإيواء المؤقت في مدينتي دمشق والسويداء"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية قسم علم النفس، جامعة دمشق.
- بعلي، مصطفى(2015م)، "القبول والرفض الوالدي كما يدركه الأبناء وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية، دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة المسيلة"، أطروحة دكتوراه لتخصص علم النفس، جامعة محمد خيضر- بسكرة.
- المصري، نيفين(2011م)، "قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- ابراهيم، أشرف(2019م)، "الاغتراب النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع طولكرم"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- أعجال، فتحية(2015م)، "قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات"، مجلة جامعة سبها للعلوم الإنسانية، ليبيا.
- الشرافي، ماهر(2013م)، "الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- الشمري، بدر(2015م)، الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلمين بمدارس التربية الخاصة بمنطقة حائل"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- حسان، منال(2008م)، "الصلابة النفسية في علاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية"، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا.