



المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)

العدد الرابع والخمسون (تشرين الأول) 2022

ISSN: 2617-9563

www.mecs.com/ar/

**قلق المستقبل لدى الإختصاصي النفسي و الإختصاصي الاجتماعي بوزارة الصحة ،
مدينة ود مدني ، ولاية الجزيرة ، السودان**

(دراسة حالة الاختصاصيين النفسيين و الاختصاصيين الاجتماعيين بوزارة الصحة ، مدينة ود
مدني ، ولاية الجزيرة ، السودان 2017 م)

Future anxiety among The psychologist and The social worker

**(Case study of The psychologists and The social workers in Ministry
of health, Wad Medani city, The Gezira state, Sudan 2017)**

د. احمد محمد الحسن الفكي

هديل الناجي حمد الشيخ عبد الباقي

جامعة جازان – المملكة العربية السعودية

aelfKI@jazanu.edu.sa

hadeelalshiekhi@gmail.com

المخلص

يعتبر قلق المستقبل احد أنواع القلق النفسي التي تؤثر على الفرد ،و يقصد به ذلك الشعور بالانزعاج و التوتر و الضيق عند الاستغراق في التفكير بالمستقبل و الاحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام ، مع فقدان الشعور بالامن و الطمأنينة نحو المستقبل ، هدفت هذه الدراسة إلى دراسة قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي و الاختصاصي الاجتماعي الذي يعمل بالمستشفيات و المراكز الصحية التابعة لوزارة الصحة بولاية الجزيرة -مدينة ود مدني في الفترة الزمنية من أبريل إلى أغسطس 2017م ، تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة المسحية للمجتمع الأصلي للدراسة ، و قد بلغت عينة الدراسة (46) فرداً ،(32) اختصاصياً نفسياً و (14) اختصاصياً اجتماعياً ، في الفئة العمرية بين 20 سنة فأكثر ، اشتملت أدوات الدراسة على مقياس قلق المستقبل اعداد زينب شقير ، و استبانة بيانات أولية صممت بواسطة الباحثة لجمع بيانات الدراسة ،لتحليل البيانات تم إخضاع بيانات عينة الدراسة إلى معالجة إحصائية بواسطة الحاسوب ، عن طريق برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ، باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :النسبة المئوية ، إختبار (ت) ، إختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) ، متوسط أقل الفروق LSD ، توصلت نتائج الدراسة إلى أن درجة قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي و الاختصاصي الاجتماعي خفيفة بنسبة مئوية بلغت 52.2% ، و أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي و الاختصاصي الاجتماعي تبعاً للنوع ، و للعمر ، و الحالة الزوجية ، بينما وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي و الاختصاصي الاجتماعي تبعاً للراتب الشهري لصالح أقل من 900 جنيه ، و تبعاً لنوع التخصص لصالح الاختصاصي النفسي ، و أوصت الدراسة بتطوير أقسام الصحة النفسية و زيادة عدد الإختصاصيين النفسيين و الإختصاصيين الاجتماعيين بكل المستشفيات و المراكز الصحية .

الكلمات المفتاحية : قلق المستقبل ، الاختصاصي النفسي ، الإختصاصي الاجتماعي .



ABSTRACT

Future anxiety is one of the types of anxiety which affect the person, it means feeling disturbance, stress, and pressure when exploited about the future, and feeling life is worthwhile, with loss of a sense of security and reassurance about the future. this study aimed to study the future anxiety among psychologist and social worker, who works in hospitals and health centers of the Ministry of Health, Gezira state –Wad Medani city, in the period from April to August 2017, the study sample was selected by survey way for the population of the study, which was consisted of (46), (32) psychologists and (14) social workers. In the age group between (20 years old - and above), the study tools included a future anxiety scale made by Zeinab Shqier, and a questionnaire designed by the researcher to collect the data. The statistical package for Social Sciences (SPSS) was used for data analysis, using statistical methods: percentage, T. Test, One – Wa of variance Analysis One–Way), And LSD. The results of the study showed that the degree of future anxiety among psychologists and social workers is mild by a percentage that amounted to 52.2%. There were no statistically significant differences in future anxiety among psycpsychologists and social workers according to gender and age and marital status. There were statistically significant differences in the future anxiety among psychologists and social workers according to the monthly salary for favor less than 900 SDG, and according to the type of specialization for a favorite psychologist, t the study recommended developing a department of psychological health, increasing numbers of psychologists and social workers in hospitals and health centers.

Keywords: *Future anxiety ,The psychologist ,The social worker*

المقدمة

يعيش الإنسان في الوقت الحاضر في عالم متغير و تحت تأثيرات اجتماعية و ثقافية و اقتصادية و سياسية ، حيث تعقدت الحياة و تحولت من البسيطة إلى المركبة فلم يعد الإنسان قادراً على تحقيق هدفه بسهولة و لم تعد الأهداف قادرة على أن تجلب الطمأنينة و الأمن النفسي مما يكون مؤهبا للإصابة بما يسمى بقلق المستقبل (بدر، 1993م).

ومع ازدياد الصراع و تتطور أسلحة الدمار و تفاقم المشكلات بكل الأنواع وخصوصاً في العقود الأخيرة كل هذا وغيره جعل الإنسان قلقاً على مستقبله و على مستقبل أبنائه ، ومع التقدم العلمي و التقني الكبير الذي وصل إليه الإنسان نجد تراجعاً في شعور الفرد بالأمان و الطمأنينة ، و يتسع هذا القلق حتى يكاد أن يصبح روحاً للحياة ، و في الوقت الذي قد يعد هذا القلق دافعاً لجوانب راقية في سلوك الإنسان فقد يتحول هذا القلق في أحيان أخرى إلى نغمة و ينقلب من قوة دافعة إلى قوة معوقة للإنجازات (الحويلة ، 2002م).

لاشك أن الاختصاصي سواء النفسي أو الاختصاصي الاجتماعي ، الذي يعمل بالمستشفيات يعاني العديد من الضغوطات الحياتية باختلاف مصادرها ، فهناك من الضغوط ما هو نفسي انفعالي كالغضب، الإحباط ، الخجل ، و منها ما هو اجتماعي كالحلاقات الأسرية و توتر العلاقات بين الأفراد و خصوصاً أفراد الطاقم الطبي ، و هنالك مصادر اقتصادية كنقص الدخل الشخصي ، بالإضافة إلى الضغوط الطبيعية و العاطفية ، هذه الظروف كفيلة بأن تجعل حياته أكثر توتراً و ضغطاً كما أن زيادة أعباءه ستجعله يغير نظرتة و قد تتسم هذه النظرة بطابع من الغموض نحو المستقبل مما يدفعه للإصابة بقلق المستقبل .

مشكلة الدراسة

قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق التي تؤثر على حياة الفرد ، فالإنسان بطبيعته يخشى المجهول و لذلك يخاف من عدم وضوح مستقبله مما يؤدي إلى إحباطه مهما بلغ من العلم ، يتطور قلق المستقبل بشكل تدريجي مع الزمن ومع ازدياد المخاوف و المسببات التي تؤدي إلى هذا القلق .

قلق المستقبل هو ميل فطري للتعامل مع الخوف و يبدو أن هذه المخاوف تزداد مع الزمن لأن قائمة الأحداث غير السارة كثيرة جداً والتي تبدأ من التلوث البيئي إلى الأمراض المستعصية و فقدان



www.mecsj.com/ar/

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)

العدد الرابع والخمسون (تشرين الأول) 2022

ISSN: 2617-9563

الأحبة والاغتراب الاجتماعي والتحكم في مصير الشعوب من خلال مصادر الطاقة (الذرية والغذائية) ، والحروب (zaleski,1996).

أما هذه الدراسة فهي تختص بكل من الاختصاصي النفسي و الاختصاصي الاجتماعي، اللذان يعملان في المستشفيات بجانب الفريق الطبي و يتعرضان للعديد من الضغوطات التي تعيق أدائهما لعملهما على أكمل وجه مثل عدم وضوح المسمى الوظيفي ، تدخل بقية أفراد الطاقم الطبي في عملهما ، عدم الاعتراف بأهمية الصحة النفسية في المجتمع عموماً ، الوصمة الاجتماعية الملازمة للأشخاص الذين يلجئون لطلب المساعدة من الاختصاصي النفسي و الاختصاصي الاجتماعي ، ضعف العائد المادي من الوظائف التابعة لوزارة الصحة ، عدم تهيئة بيئة مناسبة لممارسة مثل هذه المهن ، مع نقص المعينات اللازمة لإتمام مهامهما خصوصاً في التشخيص أو العلاج و كذلك العديد من المعوقات الأخرى ، كل هذه العوامل تسهم في إصابتهما بالإحباط و من ثم وقوعهما في شرك قلق المستقبل .

تساؤلات الدراسة

- 1- ما هي درجة قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي و الاختصاصي الاجتماعي بوزارة الصحة ، مدينة ود مدني ، ولاية الجزيرة ، السودان ؟
- 2- هل توجد فروق في قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي و الاختصاصي الاجتماعي بوزارة الصحة ، مدينة ود مدني ، ولاية الجزيرة ، السودان ، تبعاً للنوع ؟
- 3- هل توجد فروق في قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي و الاختصاصي الاجتماعي بوزارة الصحة ، مدينة ود مدني ، ولاية الجزيرة ، السودان، تبعاً للعمر ؟
- 4- هل توجد فروق في قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي و الاختصاصي الاجتماعي بوزارة الصحة ، مدينة ود مدني ، ولاية الجزيرة ، السودان ، تبعاً للحالة الزوجية ؟
- 5- هل توجد فروق في قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي و الاختصاصي الاجتماعي بوزارة الصحة ، مدينة ود مدني ، ولاية الجزيرة ، السودان، تبعاً للراتب الشهري؟
- 6- هل توجد فروق في قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي و الاختصاصي الاجتماعي بوزارة الصحة ، مدينة ود مدني ، ولاية الجزيرة ، السودان ، تبعاً لنوع التخصص؟

أهداف الدراسة

1-4-1 الهدف العام:

دراسة قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي و الاختصاصي الاجتماعي بوزارة الصحة ، مدينة ود مدني ، ولاية الجزيرة ، السودان.

2-4-1 الأهداف الخاصة:

- 1- دراسة الفروق في قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي و الاختصاصي الاجتماعي بوزارة الصحة ، مدينة ود مدني ، ولاية الجزيرة ، السودان ، تبعاً للنوع .
- 2- دراسة الفروق في قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي و الاختصاصي الاجتماعي بوزارة الصحة ، مدينة ود مدني ، ولاية الجزيرة ، السودان ، تبعاً للعمر .
- 3- دراسة الفروق في قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي و الاختصاصي الاجتماعي بوزارة الصحة ، مدينة ود مدني ، ولاية الجزيرة ، السودان ، تبعاً للحالة الزوجية .
- 4- دراسة الفروق في قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي و الاختصاصي الاجتماعي بوزارة الصحة ، مدينة ود مدني ، ولاية الجزيرة ، السودان ، تبعاً للراتب الشهري .
- 5- دراسة الفروق في قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي و الاختصاصي الاجتماعي بوزارة الصحة ، مدينة ود مدني ، ولاية الجزيرة ، السودان ، تبعاً لنوع التخصص .

المبحث الأول

قلق المستقبل

تمهيد

يعد القلق من المستقبل سمة من سمات هذا العصر ، فالتطور و التقدم الحضاري و التقني و التغيرات السريعة المتلاحقة في شتى مجالات الحياة أسهمت في جعل الإنسان يقف حائراً قلقاً وسط هذه الموجة الحضارية التي يبحث فيها عن الطمأنينة و سكينه النفس فلا يجدها ، و يسعى جاهداً إلى تحقيق هدفه في الحياة مع صعوبة وجود الإمكانيات و الظروف المناسبة لتحقيق ذلك مما يترتب عليه كثير من ضروب الضيق و الاضطراب الذي يقلل من كفاءته بل يزيد من حدة القلق و الشعور بالتهديد مما يخبأه المستقبل (الزهراني ، 2010م).

القلق هو : حالة نفسية تتصف بالتوتر و الخوف و التوقع ، سواءً كان ذلك حيال أمور محددة أو غامضة ، قد يكون هذا الانفعال عارضاً و هو ما يعرفه كل الناس كما يعرفون لحظات الحزن و الألم و الأسى ، ثم ينقضي هذا الإحساس بانقضاء أسبابه ، و قد يكون مزماً تستمر أعراضه لفترات طويلة (السباعي، 1986م).

أما معوض فيرى قلق المستقبل على أنه ذلك القلق الناتج عن التفكير بالمستقبل و ما يُخبئ من مفاجآت ، والشخص الذي يعاني من قلق المستقبل تكون نظرتة للحياة نظرة تشاؤمية ، و يكون مكتئباً تراوده الأفكار السلبية و الشعور باليأس، و العزلة و عدم الأمان .أو قد يكون قلق المستقبل خوفاً من شرٍ مرتقب الحدوث في المستقبل ، وهذا ناتج عن التكامل بين قلق الماضي والحاضر والمستقبل . وقد يكون قلق المستقبل قلقاً محدوداً يمكن أن يدرك الفرد أسبابه و دوافعه ، و هذا الإدراك مصحوب بالخوف و الشك و الاهتمام الزائد بما سوف يحدث من تهديدات أو مخاطر أو تغيرات شخصية أو غير شخصية ، وكل هذا ينشأ من الشعور باليأس و عدم الثقة بالنفس و عدم الأمان (مجيد ، 2012م).

سيحتوي هذا الفصل على تعريف القلق النفسي بشكل عام و ثم سيتم التطرق لقلق المستقبل .

تعريف القلق

التعريف اللغوي للقلق:

تقول العرب: أقلق الشيء أي حرّكه ، و أقلق القوم السيوف حرّكوها في غمدها ، القلق إذن هو الحركة أو الاضطراب و هو عكس الطمأنينة (السباعي ، 1986م).

التعريف النفسي للقلق:

اختلفت تعريفات القلق بتعدد و اختلاف الباحثين ، علاوة على اختلاف وجهات نظرهم نحو التعريف الأمثل والأدق و الأشمل له، لا سيما مع تداخل بعض المفاهيم النفسية كالخوف والتوتر والتهديد .

يُعرف **عبد الخالق القلق** بأنه انفعال غير سار و شعور بالتهديد وعدم الراحة والإستقرار ، و هو كذلك إحساس بالتوتر ، و خوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية ، وغالباً ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول ، كما يتضمن استجابة مفرطة لمواقف لا تعني خطراً حقيقياً ، والتي قد لا تخرج في الواقع عن إطار الحياة العادية ، لكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالباً كما لو كانت ضرورات ملحه أو مواقف تصعب مواجهتها (عبد الخالق، 2001م).

وجاء في **معجم علم النفس و الطب النفسي** تعريف القلق أو الحصر بأنه شعور عام بالفزع أو الخوف من شر مرتقب أو كارثة توشك أن تحدث ، و ينبغي التمييز بين القلق والخوف حيث أن الخوف هو استجابة لخطر مائل أو محدد ، بينما القلق هو استجابة لتهديد غير محدد ، و كثيراً ما يصدر عن الصراعات اللاشعورية و مشاعر عدم الأمن والنزاعات الغريزية الممنوعة المنبثقة من داخل النفس (جابر، و آخرون، 1988م).

تعريف قلق المستقبل

لقلق المستقبل عدد من التعريفات نذكر منها :

يُعرف أبوالنور قلق المستقبل بأنه القلق الناتج عن التفكير في المستقبل ، و الشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو الشخص الذي يعاني من التشاؤم من المستقبل و الاكتئاب و الأفكار الوسواسيه ، و قلق الموت و اليأس . كما أنه يتميز بحالة من السلبية و الانطواء و الحزن و الشك و التثبيت و النكوص و عدم الشعور بالأمن (ابو النور ، 1996م).

يُعرفه عشري بأنه خبرة انفعالية غير سارة ، يمتلك الفرد خلالها خوفاً غامضاً نحو ما يحمله المستقبل من الصعوبات و التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة (عشري ، 2004م).
يعرفه بلكيلاني بأنه اضطراب نفسي سببه حالة خوف من المستقبل لأسباب قد تكون واضحة أو مجهولة ، تجعل الشخص في حالة سلبية تُشعره بالتوتر أو العجز عن مواجهة المواقف و تحدياتها (بلكيلاني، 2008م).

من خلال التعريفات السابقة يمكننا تعريف قلق المستقبل إجرائياً بأنه : حالة انفعالية غير سارة تنتج عن التفكير السلبي ؛ تؤدي إلى حالة من الارتباك و التوجس و التشاؤم و توقع الكوارث و فقدان الشعور بالأمن و الخوف من المشكلات الأسرية و الاجتماعي و الاقتصادية و السياسية المتوقع حدوثها في المستقبل . ويقاس إجرائياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس قلق المستقبل (المشيخي، 2009م).

الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل

أشار بيك في عام 1976م إلى أن كل اضطراب نفسي يكون له مكونات معرفيه ، والمعارف المستنبطة من مرض القلق هي تلك التي تتعلق بالخطر المرتقب أو المتوقع ، ومرضى القلق لديهم إحساس مفرط بحدوث الخطر و التهديد فيبالغون في تقييم احتمالية الحدث المخيف وشدته و لا يبالغون في فكرة أنهم يستطيعون التوافق (Jarrett, Rush, 1988). مع الحدث بشكل مستقل يفترض النموذج المعرفي للاضطرابات النفسية (نموذج بيك) الخاص بمرضى القلق بأن الأفكار التلقائية العابرة و التفسيرات و خيال مريض القلق تتركز حول صور من الغضب و سوء التأويل لخبراته الشعورية في شكل الشعور بالخطر الجسدي و النفسي مع زيادة في تقدير الأذى



www.mecsaj.com/ar/

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)

العدد الرابع والخمسون (تشرين الأول) 2022

ISSN: 2617-9563

المتوقع وشدته في المواقف المستقبلية و مثل هذه الأفكار التي تدور حول التهديد المتوقع تؤدي إلى إثارة مشاعر الضيق والخوف و التنبيه التلقائي.

إن المعارف التي تعكسها القائمة المعرفية للقلق تجسد درجة عالية من عدم التأكد مع حيرة حول المستقبل (شئٌ ما سوف يحدث) ، والصفات المزاجية التي تعكس القلق هي الرعب و الفرع و الخوف (الرميح وآخرون، 2002م).

نجد دعماً لهذه الفكرة في دراسة أيزينك حيث يفترض في الدراسة المعرفية للقلق أن الوظيفة الأساسية للقلق هي تيسير الاكتشاف المبكر لإشارات التهديد أو الخطر قريب الحدوث و هو بذلك يتضمن مفهوم حذر و يقظة كذلك يمكن أن تكون وظيفة القلق دافعية أحياناً، و يرى أيزينك أن الانزعاج يأتي مترافقاً عموماً مع زيادة القلق (Eysenk,1992). في حين أن التجنب يأتي مترافقاً مع نقصان القلق

إن كل اضطرابات القلق فيما عدا حالات المخاوف النوعية ، تشترك في عرض أساسي مميز يطلق عليه الخشية أو التوجس الذي يجعل من القلق حالة وجدانية تتعلق بالمستقبل ، و ينتهي فيها الفرد إلى محاولة التكيف و التعامل مع الحوادث السلبية القادمة (الرميح ، و آخرون ، 2002م). يُفسر قلق المستقبل معرفياً على أنه حالة من التوتر وعدم الراحة و الخوف بسبب التمثيل المعرفي للمستقبل ، كما و أن لقلق المستقبل مكونات معرفية قوية ، أي أنه معرفي أكثر من كونه إنفعالياً (المعرفة أولاً ثم القلق) ، وهي ترتبط عادة بالخطر و تركز على المغالاة في تخمين قتامه المستقبل (مجيد ، 2012م).

العوامل المؤثرة على قلق المستقبل

تشير الدراسات إلى وجود فروق في مستوى قلق المستقبل من شخص لآخر تبعاً لعدة عوامل هي العمر ، الجنس العوامل الأسرية ، العوامل الاقتصادية، المعتقدات الدينية والقيم الروحية(مجيد ، 2012م).

أ. عامل العمر:

مرحلة النضج والبلوغ لها تأثير في مستوى قلق المستقبل ، في المرحلة العمرية من 10-14 سنة يظهر خوف و قلق من المستقبل بنسبة 2.8% مقارنة مع بقية أنواع القلق الأخرى ، و في المرحلة العمرية 15 - 19 سنة تبلغ النسبة 15.5 % ، أما المرحلة العمرية 20 - 29 سنة فتبلغ النسبة 51.7% ، وهي الأعلى من بقية نسب المراحل العمرية الأخرى ، وفي مرحلة 30-39 سنة تبلغ النسبة 15.7% .(مجيد،2012م).

ب. عامل النوع :

أما أثر عامل النوع على مستوى قلق المستقبل فإنه يختلف من شخص لآخر فقد أوضحت الدراسات أن استعداد الإناث للقلق أكثر من الذكور. و أيضاً في دراسة لفريدمان عن قلق المستقبل لدى الجنسين بين فيها أن الذكور لديهم قلق نحو المستقبل في الجوانب التي تتعلق بالمسؤولية الاجتماعية ، بينما الإناث لديهن قلق نحو مظهرهن الجسمي بالإضافة إلى النواحي الاجتماعية مستقبلاً (مجيد ، 2012م).

كما يشير الأنصاري ، إلى أن الإناث أكثر قلقاً من الذكور ، لأننا في مجتمعنا الشرقي عادة ما نعطي المرأة فرصة اقل للتعبير عن نفسها ، كما أنها لا تستطيع أن تسلك أي سلوك ولا تتصرف أي تصرف إلا بالعودة إلى الشخص الأقوى وهو الرجل ، و هذا الانطباع يؤدي إلى مزيد من الإحباط و القلق ، حيث أن الإناث أكثر ميلاً إلى تفسير الفشل بعوامل ثابتة وعامة (نظرة تشاؤمية) في حين أن الذكور يفسرون الفشل بعوامل أكثر مرونة و واقعية (الأنصاري، 2004م).

ج . العوامل الاسرية :

تعد الأسرة من أولى الجماعات التي ينتمي إليها الفرد ، لذلك فان العوامل الأسرية تلعب دوراً بارزاً في إمكانية الإصابة بقلق المستقبل باختلاف درجاته . فلو تحدثنا عن المشاكل الأسرية، و التي تؤثر على الشخص منذ بداية حياته أي منذ مرحلة الطفولة و في مقدمتها حالات الطلاق،



www.mecsj.com/ar/

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)

العدد الرابع والخمسون (تشرين الأول) 2022

ISSN: 2617-9563

فعندها بلا شك يتولد لديه مفهوم سيء عن نفسه وعن والديه يلزمه خلال سنوات حياته ، و قد لوحظ أن المراهقين من آباء مطلقين لا يثقون بأنفسهم ولا بابائهم أيضاً ، وتظهر عليهم حالات من التشاؤم والشك و التمرد (مجيد، 2012م).

د. العامل الاقتصادي :

العامل الاقتصادي هو الآخر له تأثير على مستوى قلق المستقبل لدى الفرد ، فكلما قل أو أنخفض الدخل الشهري للفرد كلما ارتفع مستوى القلق لديه ، لأنه يمثل جزء من الحاجز الذي يحول دونه و دون تحقيق أهدافه و طموحاته و بالتالي قد يزعزع استقراره (مجيد ، 2012م).

هـ. المعتقدات الدينية والقيم الروحية :

تؤثر المعتقدات الدينية والروحية في القلق العام وفي قلق المستقبل ومن الواضح أن التدين والقيم الإنسانية و الأخلاقية ترتبط بشكل سلبي بقلق المستقبل ، ويبدو أن الالتزام الديني والقيم الروحية تخفض الاتجاهات السلبية تجاه المستقبل (Zaleski,1996).

إن بعض المعتقدات الدينية مثل الإيمان بالقضاء و القدر تُخفف من حدة القلق و تُشعر بالطمأنينة ، و يُفترض أن الأفراد الأكثر اكتئاباً و قلقاً وشعوراً بالوحدة النفسية هم عادةً أفراد أقل تديناً و هذا ما أكدته الصنيع في دراسته التي أظهرت نتائجها أن الطلاب الذين ارتفع لديهم مستوى التدين ، أنخفض بالمقابل لديهم مستوى القلق (الصنيع ، 2004م)

أسباب قلق المستقبل

قلق المستقبل هو أحد المصطلحات الحديثة والمهمة في مجال البحث العلمي ، فكل أنواع القلق لها تأثير مستقبلي ، ولكنها محدودة و قاصرة على فترات زمنية محدودة (دقائق أو ساعات) ، أما قلق المستقبل فيشير إلى المستقبل المتمثل بفترة زمنية بعيدة ، ففي عصرنا ينشأ القلق بشكل مستمر بسبب المطالب والاحتياجات المتعددة لاحتواء تغيرات العصر السريعة والسيطرة عليها. يمكن تصوير قلق المستقبل كحالة من التخوف والغموض ، والخوف ، والهلع أو توقع حدوث أمر سيئ مستقبلاً ، كأن تقلق الفتاة بشأن نجاحها في أن تكون أما جيدة في المستقبل (Zaleski,1996).



إن احد مصادر القلق هو توقع تهديد ما ، سواءً كان هذا التهديد محدداً أو غامضاً ، و من البديهي أن التوقع يرتبط بالأحداث المستقبلية و ما يحمله المستقبل من أحداث تهدد وجود الإنسان و إنسانية الفرد ، أي أن المستقبل هو العامل الذي يستثير القلق (الجنابي ، و آخرون ،2004م).

تذكر **العناني** أن أسباب قلق المستقبل ترجع إلى خبرات الماضي المؤلمة و ضغوط الحياة العصرية ، وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته و إيجاد معنى لوجوده (العناني،2000م).

يشير **حسانين** إلى أن قلق المستقبل يرجع إلى الإدراك الخاطيء للأحداث المحتملة في المستقبل ، و عدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص والشعور بعدم الأمان (حسانين،2000م).

بينما يشير **دياب** إلى أن العوائق البيئية و الشخصية الكبيرة و المتنوعة التي تجابه الفرد و كذلك إمكانات الحاضر المتواضعة و التناقضات الهائلة بين ما هو حسي و ما هو معنوي و بين الأحلام الوردية و الواقع المرير كل هذه العوامل تشكل أسباباً حقيقية لقلق المستقبل (دياب،2002م).

أما **الأقصري** فيرى أن السبب لقلق المستقبل هو جهل الشخص بمعرفة معنى الحياة بالشكل الذي يؤدي إلى السعادة والتفاؤل فيها ، بدلاً من أن يجعلها في موضع القلق والخوف (الأقصري ، 2002م).

كذلك إن من الأسباب المؤدية لقلق المستقبل ؛ التغيرات الأخلاقية و الاجتماعية، و ظهور مشاعر الخوف والقلق من أثر ضغوط الحياة العصرية ، و عدم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية



www.mecsaj.com/ar/

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)

العدد الرابع والخمسون (تشرين الأول) 2022

ISSN: 2617-9563

مع الآخرين ، و تخيل الجانب الأسوأ و السلبي دائماً للمواقف, و التفكير دائماً و بشكل مستمر بالمواقف السلبية التي تعيق التفكير (داينز،2006م).

يرى المشيخي أن المكون الأساسي لقلق المستقبل هو المكون المعرفي ، وأن قلق المستقبل يعود إلى أنماط التفكير الخاطئ وإلى التشوهات المعرفية ، و بالتالي سوء التفسير من جانب الفرد الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الإحساس بالأعراض السلبية (المشيخي،2009م).

التعامل مع قلق المستقبل:

أشار الأقصري إلى أن هناك عدة طرق لمواجهة الخوف والقلق من المستقبل , باستخدام فنيات العلاج المعرفي السلوكي والتي يمكن عرضها كما يلي :

1- الطريقة الأولى :

إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة خطوة بخطوة :

هذه الطريقة هي واحدة من فنيات العلاج السلوكي ، فلو أن إنساناً يخشى شيئاً ما فليتخيل أن هذا الشيء الذي يخشاه قد حدث فعلاً ثم يقوم باسترخاء عميق لعضلاته بطريقة فعالة من خلال علاج القلق بالاسترخاء , وبعد الاسترخاء العميق يلزم استحضر صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 15 ثانية فقط ،مع تكرار ما سبق عدة مرات إلى أن يتمكن الفرد من تخيل الأشياء التي كانت تثير خوفه وقلقه دون أن يشعر بالقلق (الأقصري،2002م).

هذه الطريقة تهدف الى المواجهة التدريجية لتلك المخاوف ، يصاحبها الاسترخاء العميق 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 (الأقصري،2002م).

2- الطريقة الثانية :

الإغراق:

هو أسلوب المواجهة الفعلية للخيال دون الاستعانة باسترخاء العضلات فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب أن يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه , و يتخيل أن تلك المخاوف قد حدثت فعلاً ويتكيف على ذلك ، ويكرر التخيل المبالغ فيه للمخاوف لفترات طويلة



www.mecsaj.com/ar/

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)

العدد الرابع والخمسون (تشرين الأول) 2022

ISSN: 2617-9563

حتى يتكيف معها تماماً ويستمر في هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينيه أصبح لا يثير قلقه لأنه اعتاد على تصوره ، و هكذا نجد أن ذلك الشخص بهذا الأسلوب قد تعلم ذهنياً كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف و القلق و يتعامل معها خياله و يكون مؤهلاً لمواجهةها في الواقع لو حدثت (الأقصري، 2002م).

3- الطريقة الثالثة :

إعادة التنظيم المعرفي:

هذه الطريقة تمت متابعتها وحققت نجاحات كثيرة ، بعد أن لوحظ أن الذين يعانون من القلق المستقبلي يشغلون أنفسهم دائماً بالتفكير السلبي وهو ما يؤدي إلى استمرار حالة القلق . على هذا الأساس فإن هذه الطريقة قائمة على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية ، فعند التفكير السلبي بالأشياء التي تثير الخوف و القلق يتم بعد ذلك مباشرة توقع الإيجابيات بدل السلبيات . إذن الهدف الأساسي من طريقة إعادة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وإحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة مكانها (الأقصري، 2002م).
لعل أفضل هذه الطرق الثلاثة هي طريقة التدرج البطيء المتأني التي يصاحبها الاسترخاء لأن التدريب على الاسترخاء يساعد في زيادة اكتساب الإنسان الشعور بالسيطرة على ذاته و لو كانت مجرد خيال ، فالفائدة من هذا العلاج المعرفي السلوكي هي إزالة المخاوف من العقول بالتدرج (الأقصري، 2002م).
أما بالنسبة للإنسان الشجاع صاحب الإرادة القوية فإن المواجهة المباشرة هي أسرع سبيل للقضاء على الخوف و القلق من المستقبل (الأقصري، 2002م).

يرى توفلر أن أكثر الأفراد قدرة على التكيف هم أولئك الذين يستجيبون لزمانهم و يعيشونه حقاً و يحسون شوقاً وحنيناً للمستقبل ليس قبولاً واستسلاماً لكل أهوال الغد ولا إيماناً أعمى بالتغيير من أجل التغيير بحد ذاته ، و إنما فضولاً قوياً و اندفاعاً نحو معرفة ماذا سيحدث في الغد ، فكلما كان التفكير في المستقبل بموضوعية أكثر ، كلما كان الواقع أكثر راحة و تأكيداً لمشاعر الاطمئنان والتوازن (توفلر ، 1990م).

المبحث الثاني

الاختصاصي النفسي و الاختصاصي الاجتماعي

تمهيد

يواجه الإنسان أثناء حياته مشكلات متعددة ، منها ما هو هين يستطيع التعامل معه وعلاجه ، ومنها ما هو معقد لا يقدر عليه ، عندئذ يسعى إلى من يساعده من أهل الخبرة و التخصص ، كرجال الدين مثلاً ، أو الطبيب المتخصص ، أو الاختصاصي النفسي أو الاختصاصي الاجتماعي (المقاتل،2017م).

كلما زاد تعقد المجتمعات و اتجاهها نحو المدنية ، زاد قلق الأفراد و ما يواجهونه من مشكلات ؛ فعصرنا يتميز و يتصف بتغيرات متلاحقة و سريعة ، جعلت العالم يعيش في خضم ثورات متزامنة و متنامية و مستمرة و متفاعلة ، و قد ترتب على هذه التغيرات عدة نتائج ، منها أننا أصبحنا نعيش في عالم من التناقضات ، مليء بالصراعات و التحديات و خلط المفاهيم و تداخلها و تشابكها و تعقدها ، إن هذه التغيرات تُبرز الحاجة إلى الاختصاصي النفسي و الاختصاصي الاجتماعي ، ليمد يد المساعدة للأفراد و المؤسسات ، و يعاونها في حل ما يواجهها من مشكلات ، و في تخطي ما تتعرض له من أزمات و صراعات (المقاتل،2017م).

في ظل هذه التغيرات السريعة و المتتابة ، أصبح من الواجب خلق الكثير من مجالات التقارب و التعاون و التنسيق في مختلف المهن كالصحة و التعليم ، فالمهمة ذات الصلة بالخدمة النفسية و الاجتماعية تهدف إلى تحقيق أكبر قدر من التكيف من أجل الرفع من مستوى الصحة النفسية و التوافق النفسي لدى المرضى و الأصحاء و أيضاً تحقيق نمو متكامل للجسم و العقل و النفس و السلوك معتمدين في كل منهما على نظريات علم النفس و الطب النفسي و الاجتماع ، و يتطلب كل منهما مهارات خاصة (المقاتل،2017م).

لاختصاصي النفسي

تعريف علم النفس

تتكون كلمة علم النفس في اللغة الانجليزية من مقطعين لهما أصل يوناني هي Psyche: وهي تشير إلى الحياة أو الروح ، أما المقطع الثاني Logos فهو يفيد معنى العلم أي البحث الذي له أصول منهجية علمية (راجع، 1977م).

علم النفس هو العلم الذي يدرس سلوك الإنسان و تفكيره و كذلك الدوافع و الانفعالات و الأحاسيس و العواطف و الاتجاهات و يدرس الذكاء و التعلم و النسيان و الذاكرة و الجهاز العصبي و مختلف العمليات العقلية البسيطة و المعقدة مثل الانتباه و الإدراك و التفكير المجرد و العوامل المؤثرة على النشاط العقلي (راجع، 1977م).

تعريف الاختصاصي النفسي

يُعرف الاختصاصي النفسي بأنه شخص مؤهل علمياً و مهنيًا ، لتقديم الخدمات النفسية لمن يحتاجها ، و ذلك من خلال تشخيص و دراسة و علاج المشكلات ، التي يعاني منها الأفراد ، و التي تواجه المؤسسات . و يُقصد "بالمؤهل علمياً" ، أي أن يكون الاختصاصي حاصلاً على درجة جامعية تخصصية في علم النفس ، و أن يخضع للتدريب الذي يؤهله للممارسة العملية . أما مؤهل مهنيًا فيقصد بها أن يكون قادراً على تقديم الخدمات النفسية ؛ بعد أن يخضع و ينتظم في دورات تدريبية عملية لاكتساب المهارات ، التي تؤهله للممارسة المهنية ، مثل القياس النفسي، و الإرشاد النفسي، و العلاج النفسي، و الوقاية من الاضطرابات ، و المتابعة ، و التقويم . و لا يقتصر عمل الاختصاصي النفسي على مساعدة الأفراد في تشخيص مشكلاتهم و علاجها، بل يمتد عمله إلى المؤسسات و العمل على تنميتها (المقاتل، 2017م).

يقصد بالاختصاصي النفسي في الدراسة الحالية الشخص الحاصل على الأقل على درجة البكالوريوس في علم النفس ، و يعمل في أحد المستشفيات التابعة لوزارة الصحة في السودان ، و يجب أن يكون هذا الشخص قادراً على المساهمة في عمليتي التشخيص و العلاج النفسي عن طريق



www.mecsaj.com/ar/

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)

العدد الرابع والخمسون (تشرين الأول) 2022

ISSN: 2617-9563

تطبيق و تفسير الاختبارات النفسية ، و دراسة الحالات الفردية ، و إجراء المقابلات التشخيصية و العلاجية .

الاختصاصي الاجتماعي

إن لعلم الاجتماع في دراسته للمجتمع ارتباط واضح بعلم النفس فهو يرتبط في جوانبه المهنية بعلم النفس في تفسير سلوك الإنسان الاجتماعي وتحليله ويهتم كلاً من علم النفس وعلم الاجتماع بمعالجة الحالات المرضية غير السوية في سلوك الإنسان (غريب، 2000م).

تعريف علم الاجتماع

علم الاجتماع هو العلم الذي يدرس الجماعة أو الإنسان في أحوال تجمعها لاستكشاف حقيقة العلاقات التي تربط الإنسان "الفرد" بجماعته وأشكال هذه الجماعة و بنائها و وظائفها و ما يربطها من صلات بالجماعات الأخرى و ما ينكشف عن كل هذه النواحي من ظواهر أو أنماط للحياة و ما يتبعها من مشاكل ليضعوا في النهاية حلولاً لها (غيث ، 1977م).

تعريف الاختصاصي الاجتماعي

هو الشخص الذي يتخرج من احد أقسام الخدمة الاجتماعية أو علم الاجتماع و يؤهل تأهيلاً خاصاً و يختص بإجراء المقابلة الأولى مع المريض و أسرته و محل عمله و المؤسسات الاجتماعية المختلفة ، كذلك ينظم معظم أوجه نشاط العيادات و المستشفيات النفسية و يجري البحث الاجتماعي ، و قد يساهم في البحث الاجتماعي (زهران، 2005م) .

يُقصد بالاختصاصي الاجتماعي في الدراسة الحالية الشخص الحاصل على الأقل على درجة البكالوريوس في علم الاجتماع أو الخدمة الاجتماعية ، و يعمل في أحد المستشفيات التابعة لوزارة الصحة في السودان ، و يجب أن يكون هذا الشخص قادراً على المساهمة في عمليتي التشخيص والعلاج النفسي.

نتائج الدراسة

الفرض الأول:

(درجة قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي والاختصاصي الاجتماعي خفيفة).

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام النسبة المئوية.

جدول رقم (1): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لدرجة قلق المستقبل

النسبة المئوية	العدد	درجة قلق المستقبل
%32.6	15	لا يوجد
%52.2	24	خفيف
%15.2	7	متوسط
%0	0	شديد
%100	46	المجموع

الفرض الثاني :

(توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي و الاختصاصي الاجتماعي تبعاً للنوع).

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام إختبار (ت) لاختبار الفروق في المتوسطات ذات الدلالة الإحصائية .

جدول رقم (2): يوضح الفروق ذات الدلالة الإحصائية في قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي و الاختصاصي الاجتماعي تبعاً للنوع

المتغير	النوع	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
قلق المستقبل	ذكور	8	16.87	8.01	0.869	44	0.39
	إناث	38	18.42	7.44			

الفرض الثالث:

(توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي و الاختصاصي الاجتماعي تبعاً للعمر).

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي لاختبار الفروق في المتوسطات ذات الدلالة الإحصائية .



جدول رقم (3): يوضح الفروقات الدلالة الإحصائية في قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي والاختصاصي الاجتماعي تبعاً للعمر

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	قيمة (ف)	القيمة الاحتمالية
قلق المستقبل	بين المجموعات	28.728	14.364	2	0.246	0.783
	داخل المجموعات	2512.250	58.424	43		
	المجموع	2540.978		45		

الفرض الرابع:

(توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي والاختصاصي الاجتماعي تبعاً للحالة الزوجية).

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي لاختبار الفروق في المتوسطات ذات الدلالة الإحصائية .

جدول رقم (4): يوضح الفروقات الدلالة الإحصائية في قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي والاختصاصي الاجتماعي تبعاً للحالة الزوجية

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	قيمة (ف)	القيمة الاحتمالية
قلق المستقبل	بين المجموعات	42.362	14.121	3	0.237	0.870
	داخل المجموعات	2498.617	59.491	42		
	المجموع	2540.978		45		

الفرض الخامس:

(توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي والاختصاصي الاجتماعي تبعاً للراتب الشهري).

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي لاختبار الفروق في المتوسطات ذات الدلالة الإحصائية .

جدول رقم (5): يوضح الفروقات ذات الدلالة الإحصائية في قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي والاختصاصي الاجتماعي تبعاً للراتب الشهري

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	قيمة (ف)	القيمة الاحتمالية
قلق المستقبل	بين المجموعات	36.996	88.498	2	3.134	0.012
	داخل المجموعات	2503.982	28.232	43		
	المجموع	2540.978		45		

الفرض السادس :

(توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي والاختصاصي الاجتماعي تبعاً لنوع التخصص).

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لاختبار الفروق في المتوسطات ذات الدلالة الإحصائية .



المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)

العدد الرابع والخمسون (تشرين الأول) 2022

ISSN: 2617-9563

www.mecsaj.com/ar/

جدول رقم (6): يوضح الفروق ذات الدلالة الإحصائية في قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي والاختصاصي

الاجتماعي تبعاً لنوع التخصص

المتغير	نوع التخصص	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
قلق المستقبل	نفسي	32	21.66	6.56	2.897	44	0.023
	اجتماعي	14	18.71	9.59			

ملخص النتائج

1. درجة قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي والاختصاصي الاجتماعي خفيفة بنسبة مئوية بلغت 52.2% .
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي والاختصاصي الاجتماعي تبعاً للنوع.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي والاختصاصي الاجتماعي تبعاً للعمر.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي والاختصاصي الاجتماعي تبعاً للحالة الزوجية.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي والاختصاصي الاجتماعي تبعاً للراتب الشهري لصالح أقل من 900 جنية.
6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى الاختصاصي النفسي والاختصاصي الاجتماعي تبعاً لنوع التخصص لصالح الاختصاصي النفسي.

التوصيات

1. تبني سياسة تهدف إلى تطوير أقسام الصحة النفسية بالمستشفيات والمراكز الصحية لتحسين أوضاعها ، بدءاً من بيئة العمل التي تنقصها الكثير من المعينات و أبسطها الخصوصية و المقاييس النفسية و الأهم من ذلك العمل على خلق بيئة فيزيقية مناسبة لتقديم الخدمات النفسية
2. إقامة الدورات التأهيلية للاختصاصيين النفسيين والاختصاصيين الاجتماعيين لتطوير المهارات المطلوبة في طرق العلاج .
3. زيادة عدد اختصاصيين النفسيين و اختصاصيين الاجتماعيين مؤهلين بكل المستشفيات و المراكز الصحية.
4. تعديل المسميات الوظيفية للاختصاصيين النفسيين .
5. زيادة عدد مراكز العلاج النفسي ومستشفياته لتتواءم مع الحالات النفسية التي أصبحت متزايدة
6. يتعين على وزارة الصحة والجهات المعنية بالشؤون الاجتماعية والصحة النفسية التركيز على مناقشة المشكلات الصحية النفسية و الاجتماعية المتوطنة في السودان

المصادر و المراجع

1/ المراجع العربية :

1. أبو النور ، محمد عبد التواب ، (1996م) ، أثر كل من العلاج المعرفي و العلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية جامعة طنطا ، ص 97 .
2. أحمد ، عاشور محمد دياب ، (2001م) ، فعالية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة ، دراسة استطلاعية ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، المجلد 15 ، العدد الأول .
3. الأقصري ، يوسف ، (2002م) ، كيف نتخلص من الخوف والقلق من المستقبل ، الطبعة الأولى ، دار اللطائف ، القاهرة ، مصر ، ص 23-76 .
4. الأنصاري ، بدر محمد ، (2004م) ، القلق لدى الشباب في بعض الدول العربية ، دراسة استطلاعية ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد 14 ، العدد 3 ، ص 337 .
5. الجنابي ، رنا فاضل و عمران ،زهراء صبيح ،(2004م) ، قلق المستقبل لدى المرأة العراقية في ظل العراق الجديد ، دراسة قدمت في المؤتمر العلمي السنوي الثالث عشر لمركز البحوث النفسية ، بغداد .
6. الحويلة ، أمثال هادي وعبد الخالق ، احمد ، (2002م) ، تخفيض القلق لدى طالبات المرحلة الثانوية ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد 12 ، العدد 2 ، ص 273 .



www.mecsaj.com/ar/

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)

العدد الرابع والخمسون (تشرين الأول) 2022

ISSN: 2617-9563

7. الرميح ، مي محمد وعبد الخالق ، احمد ، (2002م) ، التمييز بين القلق والاكتئاب باستخدام النموذجين المعرفي و الوجداني ، المجلد 12 ، العدد الرابع ، ص 546 .
8. الزهراني ، عبد الله بن احمد ، (2010م) ، قلق المستقبل و علاقته بالاتجاه نحو المهنة لدى طلاب كلية التمريض بجامعة الملك سعود ، دراسة استطلاعية ، مجلة مركز الخدمة للاستشارات البحثية ، ص 1 .
9. السباعي ، زهير ، (1987م) ، القلق ظاهرة العصر المرضية ، مجلة الأمن والحياة ، العدد 56 ، كلية الدراسات العليا قسم العلوم الاجتماعية ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، الرياض .
10. الصنيع ، صالح إبراهيم ، (2004م) ، العلاقة بين مستوى التدني والقلق العام لدى عينة من طلبة الجامعة ، مجلة العلوم التربوية والدراسات الإسلامية ، المجلد (14) العدد الأول ، الرياض ، ص 207 .
11. العناني ، حنان عبد الحميد ، (2000م) ، الصحة النفسية للطفل ، الطبعة الثانية ، دار الفكر للطباعة و النشر ، عمان ، الأردن ، ص 120 .
12. المشيخي ، غالب بن محمد علي ، (2009م) ، قلق المستقبل و علاقته بكل من فاعلية الذات و مستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية ، ص 47-56 .
13. بدر ، إسماعيل إبراهيم ، (1993م) ، تخفيف قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد السادس ، ص 8 .
14. بلكيلاني ، إبراهيم محمد ، (2008م) ، تقدير الذات و علاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك ، ص 27 .
15. توفلر ، إلفن ، (1990م) ، صدمة المستقبل ، ترجمة محمد علي ناصف و احمد كمال أبو المجد ، دار نهضة مصر للطباعة و النشر ، القاهرة ، ص 449 .
16. جابر ، جابر عبد الحميد و كفاي ، علاء الدين ، (1988م) ، معجم علم النفس و الطب النفسي ، الطبعة الأولى ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ص 219 .



17. حسانين ، احمد محمد ، (2000م) ، قلق المستقبل و قلق الامتحان و علاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة المنيا ، ص 19-51 .
18. راجح ، احمد عزت ، (1977م) ، أصول علم النفس ، دار المعارف ، مصر ، ص 20 .
19. زهران ، حامد عبد السلام ، (2005م) ، الصحة النفسية و العلاج النفسي ، عالم الكتب ، الطبعة الرابعة، القاهرة .
20. عبد الحميد ، إبراهيم شوقي ، (2002م) ، دراسة مشكلات طلبة جامعة الإمارات العربية المتحدة مشكلات المستقبل الزوجي الأكاديمي، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، جامعة الإمارات العربية المتحدة ، العدد الأول ، المجلد الثامن عشر .
21. عبد الخالق ، احمد و مراد ، صلاح ، (2001م) ، السعادة والشخصية ، دراسات نفسية ، المجلد الأول ، العدد 3 ، ص 45-63 .
22. عشري ، محمود محي الدين ، (2004م) ، قلق المستقبل و علاقته ببعض المتغيرات الثقافية دراسة مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر و سلطنة عمان ، المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس ، المجلد الأول ، ص 148-168 .
23. غريب ، احمد سيد ، (2000م) ، علم الاجتماع و دراسة المجتمع ، دار المعرفة الجامعية القاهرة ، ص 9-10 .
24. غيث ، محمد عاطف ، (1977م) ، مدخل إلى علم الاجتماع ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة ص 5 .
25. مجيد ، سوسن شاكر ، (2012م) ، قلق المستقبل ، مجلة الحوار المتمدن ، العدد 37 .



المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)

العدد الرابع والخمسون (تشرين الأول) 2022

ISSN: 2617-9563

المراجع الانجليزية :

1. Eysenk, M., (1992), *Anxiety*, Hills date NJ, Erlbaum, p32.
2. Jarrett, R. & Rush, A.,(1988), *Cognitive therapy for panic disorder and generalized anxiety disorder*, New York, p 257-259.
3. Spencer, A. R., (1993), *Psychology, Fort Worth*, Harcourt Brace College Publishers.
4. Twenge, J. (2000), *The age of anxiety, Journal of personality & social Psychology*, Vol . (79), N.(6) p 1007.
5. Zaleski, Z.,(1996), *FutureAnxiety, Concept, Measurement, and preliminary research, person individual*, vol. 21, No. 2, pp 165-174.

المواقع الالكترونية :

1. موقع المقاتل

[/http://www.moqatel.com/openshare/Behoth/Mnfsia15/AkhisaNfsi/sec01.doc_cvt.htm](http://www.moqatel.com/openshare/Behoth/Mnfsia15/AkhisaNfsi/sec01.doc_cvt.htm)