

## قلق المستقبل لدى الأبناء

### Future Concern for Sons

إعداد

هاجر مسعود ميلاد الشاملي

باحثة دكتوراه في الآداب

تخصص "علم النفس"

إشراف

أ. د/ بدرية كمال أحمد

أستاذ علم النفس

كلية الآداب - جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد الثامن - العدد الرابع

إبريل ٢٠٢٣

## قلق المستقبل لدى الأبناء

## Future Concern for Sons

هاجر مسعود ميلاد الشاملي\*

حظى مفهوم قلق المستقبل باهتمام كبير فى مجالات الطب وعلم الاجتماع والاقتصاد، وحديثاً فى مجال علم النفس، وتعددت استخدامات مفهوم الجودة بصورة واسعة فى السنوات الأخيرة فى جميع المجالات، مثل قلق المستقبل وجودة الخدمات وجودة الزواج، وجودة آخر العمر وجودة المدرسة وجودة المستقبل (سامى هاشم، ٢٠٠١: ١٣).

يعتبر مفهوم قلق المستقبل من المفاهيم الحديثة نسبياً فى التراث البحثى، وقد استخدم هذا المصطلح *Quality of life* فى بعض البحوث العربية باسم "توعية الحياة" ومن ثم استقرت الدراسات العربية على استخدام مصطلح "قلق المستقبل"، وقد تناوله الباحثون فى المجالات العلمية المختلفة كل من وجهة نظره المتخصصة، فالعنصر الأساسى فى كلمة جودة *Quality* يتضح فى علاقة الفرد الانفعالية مع المحيطين به، وهذه العلاقة قد تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدركاته (منسى عبد الحليم وعلى كاظم، ٢٠٠٦: ٦٥).

وتتعدد الآراء حول جوانب قلق المستقبل، فالبعض يرى أن إشباع الحاجات الإنسانية هى جوهر موضوع قلق المستقبل، أما البعض الآخر فيستخدم الرضا عند الحياة كمرادف لقلق المستقبل، وهو يُعد أعمق فى التعبير عن قلق

\* باحثة دكتوراه فى الآداب- تخصص علم النفس

المستقبل من مجرد التعبير عن حسن الحال، فالناس قد يعبرون عن الإحساس بالحياة الجيدة، ولكنهم ليسوا في حالة رضا تام، والرضا عند الحياة أحد الجوانب الذاتية لقلق المستقبل، ويُعبر عنه بمدركات الفرد لحاجاته وتوقعاته التي تواجه تغيرات بيئته المحيطة به، في حين يرى البعض الآخر أن معنى الحياة من أهم الجوانب في قلق المستقبل، فكما شعر الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع وللآخرين وشعر بإنجازاته وبمواهبه، وأن غيابه يسبب نقصاً أو افتقاد الآخرين له أدى ذلك إلى إحساسه بقلق المستقبل (منذر عبد الحميد وعبد الحميد سعيد، ٢٠٠٦، ١٨٥).

#### (١) تعريف قلق المستقبل:

لم يظهر مفهوم قلق المستقبل بمحض الصدفة، وإنما كان ظهوره عبر الزمن، حيث إنتقل المفهوم من العمومية إلى الدراسة العلمية الدقيقة، وإنتقل هذا المفهوم من كونه مرتبطاً بالرفاهية والتكامل للظروف المعيشية في حياة الإنسان إلى كونه مفهوم يُعبر عن التكامل الحادث في حياة الإنسان المادى منها والمعنوى، والذي يؤدي به إلى السعادة والرضا عن الحياة (عصام محمد عبد العزيز، ٢٠٠٨: ١٠١).

كما أوضح (سامى محمد، ٢٠٠١: ٦٢٦) أنه لا توجد نظرية محددة لقلق المستقبل ينطلق منها هذا التعريف وأن معظم الدراسات ينقصها المنهج الواضح في قياس هذا المفهوم مما جعل العديد من الدراسات تتناول قلق المستقبل دون تعريف إجرائى محدد لها وأكثر هذه الدراسات في المجال الطبى واكتفت بتحديد المؤشرات الدالة عليها كما اكتشفت دراسات أخرى باعتبار المفهوم مؤشراً لمفاهيم أخرى مثل الصحة النفسية.

وقد تعددت الآراء حول تحديد مفهوم قلق المستقبل وفيما يلي عرض لبعض التعريفات التي تناولت هذا المفهوم:

يُعرف رايف وآخرون (Ryff et al., 2006: 85) قلق المستقبل بأنها "الإحساس الإيجابي بحُسن الحال، ورضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهدافه وإستمراره في إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، وكذلك إحساسه بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية".

كما يُعرّفها (سيد الهياص، ٢٠٠٩: ٣٣٢) قلق المستقبل بأنها "إنفعال وجداني ثابت نسبياً، ويتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق وإكتئاب، والتمتع بصحة العقل والبدن بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في كافة مجالات الحياة".

وتُعرّفها (أمسية السيد، ٢٠٠٩: ٢٦) بأنها "حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في الصحة ووجود أهداف محددة، التدبير، الثقة بالنفس، التعليم والنجاح الدراسي والمستقبل المهني، ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في (الحب، الأسرة، الأصدقاء، نشاط وقت الفراغ) وذلك كما يعبر عنها وفق إدراكه لها.

وتُعرّفه (نهلة فرج، ٢٠١٢: ٢٧٣) بأنه مفهوم شامل لقدر كبير من جوانب الحياة، ويشير إلى حسن الحال ورضا الفرد عن الواقع من خلال رقي الخدمات التي تقدم له، وقدر الإشباع الذي تحقق، وذلك في ضوء الظروف التي يمر بها والبيئة التي يعيش فيها والتي يمكن قياسها من خلال مجموعة من المؤشرات الموضوعية والذاتية.

وعرّفها (فؤاد عيد، ٢٠١٣: ٣٩٠) بأنها "جودة العلاقات الاجتماعية والتمتع بالصحة الجسمية والعقلية والقدرة على التفكير وتوصيل المشاعر في إطار القيم الثقافية والحضارية والأوضاع الاقتصادية".

وتُعرف (سلاف مشرى، ٢٠١٤: ٢٢٦) قلق المستقبل بأنها "شعور داخلي لدى الفرد بحسن الحال والرضا والسعادة والطمأنينه النفسية وتظهر من خلال مؤشرات سلوكية معينة لديه، كالسعي لتحقيق الأهداف ذات المعنى، والاستقلالية والعلاقات الاجتماعية".

ومن خلال استعراض التعريفات السابقة ترى الباحثة أن هناك إختلافاً في تحديد مفهوم قلق المستقبل إلا أن هناك إجماعاً بين الباحثين بأن مفهوم قلق المستقبل ارتبطت به مجموعة أخرى من المفاهيم الإيجابية مثل السعادة والرضا عن الحياة وتحقيق الأهداف والقدرة على اشباع الحاجات من خلال ثراء البيئة. كما يتفق تعريف كل من (سيد الهياص ٢٠٠٩ وأمسية السيد ٢٠٠٩) على أنها إنفعال وجداني إيجابي واحساس الفرد بالسرور والبهجة، كما أنه يمكن قياسه من خلال جانبين أساسيين هما جانب مادي خارجي موضوعي، وجانب وجداني داخلي ذاتي.

## ٢) أبعاد قلق المستقبل ومؤشراتها:

يُنظر لقلق المستقبل على أنها تركيب متعدد الأبعاد غامض التفاصيل، وقد يرجع ذلك إلى تعدد المجالات التي تستخدمه في الحقول العلمية المختلفة، مثل الطب والاقتصاد وعلم الاجتماع وبرامج الإرشاد وإعادة التأهيل ( Bishop & Feist-Price, 2002:21).

كما أوضح ويدار وآخرون (Widar et al., 2003: 497) أن قلق المستقبل تتضمن أربعة أبعاد رئيسية هي:

- أ- البعد الجسمي: وهو خاص بالأمراض المتصلة بالأعراض.
  - ب- البعد الوظيفي: وهو خاص بالرعاية الطبية، ومستوى النشاط الجسمي.
  - ج- البعد الاجتماعي: وهو خاص بالاتصال والتفاعل الاجتماعي مع المحيطين.
  - د- البعد النفسي: وهو خاص بالوظائف المعرفية والحالة الانفعالية، والادراك العام للصحة، والصحة النفسية، والرضا عن الحياة والسعادة.
- ويرى (سامى محمد، ٢٠٠١: ١٣٣) إلى أنه يكاد يكون هناك اتفاق عام بين الدراسات فى المجالات الطبية والاجتماعية والنفسية على أن مفهوم قلق المستقبل يتضمن بعدين أساسيين هما قلق المستقبل الموضوعية وقلق المستقبل الذاتية، وأن قلق المستقبل تُقاس فى مجالات الحياة المتعددة.
- ويرى (حسن عبد المعطى، ٢٠٠٥: ٢٠) أن قلق المستقبل تشمل على ثلاثة أبعاد وهى:-

- أ- قلق المستقبل الموضوعية: وتشمل هذه الفئة الجوانب الاجتماعية لحياة الأفراد والتي يوفرها المجتمع من مستلزمات مادية.
- ب- قلق المستقبل الذاتية: ويقصد بها مدى الرضا الشخصى بالحياة، وشعور الفرد بقلق المستقبل.
- ج- قلق المستقبل الوجودية: وتمثل الحد المثالى لإشباع حاجات الفرد، واستطاعته العيش بتوافق روحى ونفسى مع ذاته ومع مجتمعه.

- كما ترى "منظمة الصحة العالمية 2000, Who" أن قلق المستقبل تُشير إلى الكمال الذي يمكن أن يُحققه الإنسان أو المؤسسات في الأبعاد الآتية:
- **البعد الجسمي:** ويوضح كيفية التعامل مع الألم والراحة والنوم والتخلص من التعب والطاقة الحركية العامة.
  - **البعد النفسي:** ويتضمن المشاعر والسلوكيات الايجابية وتركيز الانتباه، ومظهر الإنسان وصورة الجسم ومواجهة المشاعر السلبية.
  - **بعد العلاقات الاجتماعية:** ويتضمن العلاقات الشخصية والاجتماعية والدعم الاجتماعى والزواج الناجح.
  - **بعد الاستقلالية:** ويوضح أن سعادة الإنسان ومصيره يجب أن تكون تحت سيطرته لا يتحكم فيها الآخرين.
  - **البعد البيئى:** ويتضمن ممارسة الحرية بالمعنى الايجابى والشعور بالأمن والأمان الجسمى (وجود رعاية صحية فى حالة المرض)، بيئة المنزل ومصادر الدخل، المشاركة فى فرص الترفيه والتسلية والترويح.
  - **البعد الروحى والتدين والمعتقدات الشخصية:** مدى الالتزام الأخلاقى ومعرفة الدين الصحيح وتحقيق السعادة الروحية من خلال العبادات (عبد الوهاب كامل، ٢٠٠٤: ١٤).
- ووضعت (أميرة بخش، ٢٠٠٦: ٢١) أبعاد لقلق المستقبل وهى:-
- السلامة البدنية - التفكير العقلانى - الاتزان الانفعالى - المهارات الاجتماعية.

وقد أوضح لوتن وآخرين (Lawton et al., 1990: 14) أن المؤشرات الموضوعية تمثل متغيراً متصلاً، وأن التفرقة بينهما تكون سهلة فقط عندما

تكون بين مؤشر بيئي اجتماعي كمي مثل "الدخل"، في مقابل حكم شخصي كيفي على الرضا عن هذا المظهر نفسه "الرضا عن الدخل"، فضلاً عن ذلك فإنه يجب التوسع في المؤشرات الدالة على قلق المستقبل لتشمل عمليات أكثر في مجالات الحاجات الاجتماعية والإنسانية.

وترى الباحثة من خلال الاستعراض السابق لقلق المستقبل، إن قلق المستقبل بأبعادها ومؤشراتها تختلف حسب الفرد واهتماماته، و خبراته، وقناعاته، وتعبر عن مدى إدراك الفرد أنه يعيش حياة جيدة من وجهة نظره خالية من الأفكار اللاعقلانية، والانفعالات السلبية، والاضطرابات السلوكية يستمتع فيها بوجوده الإنساني ويشعر بالرضا والسعادة، ويستثمر كافة قدراته وإمكانياته بما يتيح له تحقيق الذات.

### ٣) مبادئ قلق المستقبل:

- يرى جود (Goode, 1990: 41) أن لقلق المستقبل مبادئ عامة يشترك فيها الأشخاص الأسوياء وغير الأسوياء، وهذه المبادئ تتمثل فيما يلي:
- أ. أن قلق المستقبل مرتبطة بمجموعة من الاحتياجات الرئيسية للإنسان، وبمدى قدرته على تحقيق أهدافه في الحياة.
  - ب. أن معاني قلق المستقبل تختلف باختلاف وجهات النظر الإنسانية، بمعنى أنها تختلف من شخص لآخر، ومن عائلة إلى أخرى، ومن برنامج تأهيلي إلى آخر ومن شخص مهني إلى آخر.
  - ج. أن مفهوم قلق المستقبل له علاقة وطيدة ومباشرة في البيئة التي يعيش فيها هذا الإنسان أو ذلك.

- د. أن مفهوم قلق المستقبل يعكس التراث الثقافي للإنسان والأشخاص المحيطين به.
- وقد أوضح (كاظم العادلي، ٢٠٠٦: ٣٨) أنه توجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مبادئ قلق المستقبل، وهذه العوامل تتمثل فيما يلي:
- أ. القدرة على التفكير وأخذ القرارات.
  - ب. القدرة على التحكم.
  - ج. الصحة الجسمانية والعقلية.
  - د. الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.
  - هـ. المعتقدات الدينية - القيم الثقافية والحضارية.
  - و. الأوضاع المالية والاقتصادية والتي عليها يحدد كل شخص ما هو الشيء الأهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة التي يحيهاها.
- ٤) مكونات قلق المستقبل:

يشير جود (Goode, 1994: 75) إلى أن هناك أربعة عوامل أساسية تسهم في تشكيل قلق المستقبل هي "حاجات الفرد مثل الحاجة للحب والتقبل والجنس والصدقة والصحة والأمن، والتوقع بأن هذه الحاجات خاصة بالمجتمع الذي يعيش فيه الفرد، والمصادر المتاحة لأشباع هذه الحاجات بصورة مقبولة من المجتمع، والنسيج البيئي المرتبط بأشباع هذه الحاجات".

ويمكن القول بأن قلق المستقبل هي الممارسة الانفعالية للأنشطة اليومية الاجتماعية والبيئية كما وكيفا بدرجة عالية من التوفيق والنجاح وبرضا نفسى عن الحياة بشكل عام وبشعوره بالايجابية والصحة النفسية، وتخطى العقاب

والضغوط التي تواجهه بفاعلية بقصد انجاز هذه الأنشطة باقتدار حيث إن لقلق المستقبل ثلاث مكونات رئيسية تتمثل في:

أ. الإحساس الداخلى بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها الفرد بينما يرتبط الإحساس و كليهما نفسية ذاتية، أى علاقة برؤية وإدراك وتقييم الفرد.

ب. القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية تمثل إعاقة المنظور المناقض لهذه القدرة، وترتبط بعجز الفرد عن الإلتزام أو الوفاء بالأدوار الاجتماعية.

ج. القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة الاجتماعية منها (المساندة الاجتماعية) والمادية (معيار الحياة) وتوظيفها بشكل ايجابي (محمد أبو حلاوة، ٢٠١٣: ١٠).

وتوضح (بشرى إسماعيل، ٢٠٠٨: ٢٤٦) مكونات جودة الإنسان فى الوطن العربى والتي يشترك فيها كل بنى البشر فيما يلى:-

أ. تكوين أسرة.

ب. الرعاية الاجتماعية والصحية.

ج. مستوى معيشى لائق.

د. العمل.

هـ. التعليم.

و. حق الجماعات العرقية فى الحفاظ على ثقافتها الخاصة وتنميتها.

ز. تكوين الجمعيات والمنظمات السياسية، وممارسة نشاطها بحرية.

ح. المشاركة فى إدارة الشؤون العامة فى المجتمع.

وقد أوضح كينيث وآخرون (Kenneth et al., 1996:280) أن قلق المستقبل تشتمل على عشرة مكونات هي "الحقوق، العلاقات، الرضا، البيئة، الاحتواء الاجتماعي، الخصوصية، الصفة، النضج والنمو، الضبط الفردي والأمن الاقتصادي"، وتندرج هذه المكونات ضمن ثلاثة أبعاد رئيسية هي القيم والفاعلية والنشاط.

كما أوضحت (سناء سليمان، ٢٠١٠: ١١٤) أن هناك ثلاثة جوانب لقلق المستقبل هي:

- أ. جانب عقلي فكري: ويتمثل بالرضا عن النفس، وإقتناع الفرد بما قسمه الله له، وهي نتاج التربية والإيمان بمبادئ ومثل معينة.
  - ب. جانب إنفعالي: وهو عبارة عن مشاعر البهجة والتفاؤل والانبساط التي تنتاب الفرد نتيجة شعوره بالسعادة.
  - ج. جانب الإرتياح النفسي: فالإنسان الذي يعاني هو إنسان غير سعيد، ويأتي الإكتئاب على قمة مسببات التعاسة للإنسان.
- وتشير (أمانى عبد الوهاب، ٢٠٠٦: ٢٦٢) إلى أن هناك ثلاثة مكونات لقلق المستقبل هي:

الشعور الايجابي (*Positive Feeling*) غياب الشعور السلبي (*Negative Feeling*) والرضا عن الحياة (*Life satisfaction*) ويُعزى المكونين الأوليين إلى المظاهر الانفعالية والعاطفية، بينما يُعزى المكون الثالث إلى المظاهر المعرفية.

وترى الباحثة أن الجودة في الحياة تتحقق في وظيفة محددة ووجود معنى واضح للحياة وبالحوارات وبالجوانب الاجتماعية والأخلاقية، والتواجد

الحقيقي القادر على جلب السعادة والتصالح مع الحياة، كما أن قلق المستقبل تتحقق إذا عاش الفرد في حالة جيدة، تضم: الصحة البدنية والنفسية والفعالية والانفعالية.

### ٥) الاتجاهات النظرية الحديثة المفسرة لقلق المستقبل:

أن التوجهات النظرية الحديثة قد أكدت في تفسيرها لمفهوم قلق المستقبل على دور المحددات النفسية، وكما هو واضح في سياق المنظورات الآتية:-

#### أ. المنظور المعرفي *Cognitive Perspective*

يرتكز هذا المنظور في تفسيره لقلق المستقبل على الفكرتين الآتيتين:

١. إن طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدد درجة شعوره بقلق المستقبل.
٢. في إطار الاختلاف الإدراكي الحاصل بين الأفراد، فإن العوامل الذاتية هي الأقوى أثراً من العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بقلق المستقبل.

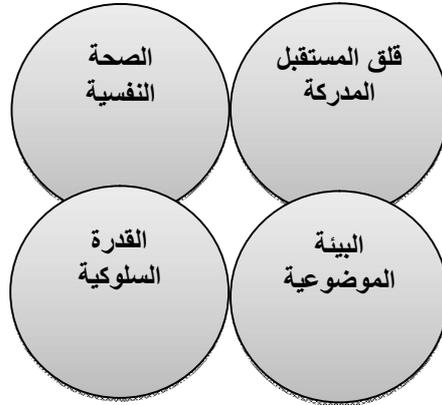
ووفق هذا المنظور تبرز لدينا نظريتان حديثتان في تفسير قلق المستقبل

هما:

أولاً- نظرية لاوتن *Lawton Theory, 1996*: طرح لاوتن مفهوم (بصمة البيئة *Press Environmental*) ليوضح فكرته عن قلق المستقبل، والتي تدور حول الآتي:

١. العامل المكاني: أن هناك تأثيراً للبيئة المحيطة بالفرد على إدراكه لجودة حياته، وبصمة البيئة في الظرف المكاني لها تأثيران (أحدهما مباشر على حياة الفرد كالتأثير على الصحة مثلاً، والآخر تأثيره غير مباشر إلا أنه يحمل مؤشرات إيجابية كرضا الفرد على البيئة التي يعيش فيها.

٢. العامل الزماني: أن إدراك الفرد لتأثير بصمة البيئة على جودة حياته يكون أكثر ايجابية كلما تقدم في العمر، فكلما تقدم الفرد في عمره كلما كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته، وبالتالي يكون التأثير أكثر ايجابية على شعوره بقلق المستقبل (Argyle, 1999: 353-373). ويوضح شكل (٢) أثر بصمة البيئة على إدراك الفرد لقلق المستقبل، وتأثر قدرته السلوكية والصحة النفسية بهذا الأثر



شكل (٢)

قلق المستقبل المدركة وفق مفهوم بصمة البيئة 25 Brown, 2009:

ثانياً: نظرية شالوك *Shalok Theory*

قدم شالوك تحليلاً مفصلاً لمفهوم قلق المستقبل على أساس أنه مفهوم مكون من ثمانية مجالات، وكل مجال يتكون من ثلاثة مؤشرات، تؤكد جميعها على أثر الأبعاد الذاتية كونها المحددة الأكثر أهمية من الأبعاد الموضوعية في تحديد درجة هذا الشعور فالعامل الحاسم في ذلك يكمن في طبيعة إدراك الفرد لجودة حياته (سعيد عبد الرحمن، ٢٠٠٧: ٣٣٨).

## جدول (١)

## مجالات قلق المستقبل ومؤشراتها بحسب نظرية شالوك

المجالات							
الحقوق البشرية والقانونية	الاندماج الاجتماعي	تقدير المصير	السعادة البدنية	النمو الشخصي	السعادة المادية	العلاقات بين الشخصية	السعادة الوجدانية
- الحقوق	- التكامل.	-	-	- التعلم.	-	-	-
- الفردية.	- الترابط	- الاستقلالية.	- الصحة.	- الكفاءة	- الحالة	- التفاعلات.	- الرضا.
- حقوق	- الاجتماعي.	- الأهداف.	-	- الشخصية.	- المادية.	-	- مفهوم
- الجماعة.	- الادوار	-	- الأنشطة	- الأداء.	-	- العلاقات.	- الذات.
- القانون	- المجتمعة.	- الاختبارات.	- اليومية.	-	- العمل.	- الاسناد.	-
- العمليات والواجبة			- وقت الفراغ.	-	- السكن.		- إنخفاض الضغط.

وفى ضوء ذلك ترى الباحثة أنه يمكن تصور مؤشرات قلق المستقبل في

الآتي:

١. **الناحية الذاتية:** التقييم الوظيفي كمقياس مستوى الوظيفة، وملاحظة المشاركة، واستبيانات الظروف، والأحداث البيئية، والتفاعل في الأنشطة اليومية، وتقدير المصير، والتحكم الشخصي، وأوضاع الدور، التعليم، المهنة، السكن.

٢. **الظروف الخارجية:** المنبهات الاجتماعية، مستوى المعيشة، مستوى العمل.

ب. **المنظور الإنساني *Humanistic Perspective***

ويرى المنظور الإنساني أن فكرة قلق المستقبل تستلزم الارتباط بين

عنصرين وهما:-

١. وجود كائن حي ملائم.

٢. وجود بيئة جيدة يعيش فيها هذا الكائن، وذلك لأن ظاهرة الحياة تبرز إلى الوجود من خلال التأثير المتبادل بين هذين العنصرين، فهناك البيئة الطبيعية والتي تتمثل بالموارد الطبيعية التي تشكل معوقات حياة الفرد، وهناك البيئة الاجتماعية وهي التي تضبط سلوك الأفراد والجماعات طبقاً للمعايير السائدة في المجتمع، فجودة البيئة الاجتماعية تتحقق بمقدار إمتثال الأفراد لهذه المعايير وعدم خروجهم عنها. كما أن هناك البيئة الثقافية التي تقاس جودتها بقدرة الفرد على صنع بيئة حضارية مادياً أو معنوياً (فوقيه حسن، ٢٠٠٦: ٩٦-٩٩).

ولقد أكد هذا المنظور في تفسيره لقلق المستقبل على مفهوم الذات *Self-Concept*، وقد بين أن حقيقة الحياة الإنسانية تتطوى على إمكانيات هائلة لتحقيق أفضل المستويات للتطور والارتقاء في الحياة. (بشرى عناد، ٢٠١٢: ٧٦٢).

ومن أكثر النظريات حداثة ضمن هذا المنظور ما يلي:-

#### أولاً: نظرية رايف *Ryff Theory*

تدور نظرية رايف حول مفهوم السعادة النفسية، إذ أن شعور الفرد بقلق المستقبل ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة التي حددتها رايف في ستة أبعاد يضم كل بعد ست صفات، تتمثل هذه الصفات نقاط التقاء لتحديد معنى السعادة النفسية الذي يتمثل في وظيفة الفرد الايجابية في تحسين مراحل حياته، وهذه الأبعاد هي:-

- أ. **الاستقلالية وصفاتها:** وتتمثل بقدرة الشخص على أن يقرر مصيره، يكون مستقلاً بذاته، قادراً على مقاومة الضغوط الاجتماعية، يتصرف بطرق مناسبة، منظم في سلوكه، يقيم ذاته بما يتناسب قدراته الشخصية.
- ب. **التمكن البيئي ومن صفاته:** الكفاية الذاتية للفرد، قدرة الفرد على التحكم وإدارة نشاطاته وبيئته، قدرته على الاستفادة من الفرص المتاحة لديه، قدرته على اتخاذ الخيارات الملائمة لحاجاته النفسية والاجتماعية، قدرته على اختيار قيمه الشخصية، قدرته على التعرف بما يتناسب مع معايير مجتمعه.
- ج. **النمو الشخصي ومن صفاته:** شعور الفرد بالنمو والارتقاء المستمر، إدراكه لتطور وتوسع ذاته، انفتاحه للتجارب الجديدة، إحساسه الواقعي بالحياة، شعوره بتحسين ذاته وتطور سلوكه يوماً بعد آخر، سلوكه يتغير بطرق تزيد من معرفته وفاعليته الذاتية.
- د. **العلاقات الايجابية مع الآخرين ومن صفاتها:** رضا الفرد عن علاقاته الاجتماعية، ثقته بالآخرين من حوله، قناعته برفاهية الآخرين، قدرته على التعاطف والتودد للآخرين، اهتمامه بالتبادل الاجتماعي، إظهاره للسلوك التواصلي مع الآخرين.
- هـ. **تقبل الذات ومن صفاته:** إظهار الفرد توجهاً إيجابياً نحو ذاته، قبوله بالسمات أو الخصائص المكونة لذاته (السلبية والايجابية) الشعور الايجابي لحياته الماضية تفكيره الايجابي لذاته المستقبلية، يشعر بخصائص ذاته المميزة، يظهر النقد الايجابي لذاته.
- و. **الهدف من الحياة ومن صفاته:** أن يمتلك المعتقدات التي تعطي معنى للحياة الماضية والحياة الحاضرة، أن يضع هدفاً تجعل حياته ذات معنى

فى تحقيقها، أن يسعى لتحقيق غاياته فى الحياة، أن تكون له القدرة على توجيه أهداف حياته، أن يكون قادر على الإدراك الواضح لأهداف حياته، أن يدرك أن صحته النفسية تكمن فى احساسه بمعنى الحياة ( Ryff, 1989: 971).

### ج. المنظور التكاملى

#### أولاً: نظرية أندرسون *Anderson Theory*

طرح أندرسون شرحاً تكاملياً لمفهوم قلق المستقبل متخذاً من مفاهيم السعادة، ومعنى الحياة، ونظام المعلومات البيولوجى، والحياة الواقعية، وتحقيق الحاجات، فضلاً عن العوامل الموضوعية الأخرى إطاراً تكاملياً لتفسير قلق المستقبل.

وأشار أندرسون إلى أن إدراك الفرد لحياته، يجعله يقيم شخصياً ما يدور حوله، كما يمكنه من أن يكون أفكاراً كى يصل إلى الرضا عن الحياة، وأن هناك ثلاث سمات مجتمعة معاً تؤدي إلى الشعور بقلق المستقبل وهى:-

١. الأفكار ذات العلاقة بالهدف الشخصى الذى يسعى الفرد إلى تحقيقه.
٢. المعنى الوجودى الذى ينتصف العلاقة بين الأفكار والأهداف.
٣. الشخصية والعمق الداخلى (Cella & Tulsky, 1993: 336).

وفى ضوء هذه السمات، فإن النظرية التكاملية تضع المؤشرات الآتية

الدالة على قلق المستقبل:

١. أن شعور الفرد بالرضا هو الذى يشعره بجودة حياته، ويتحقق هذا الشعور

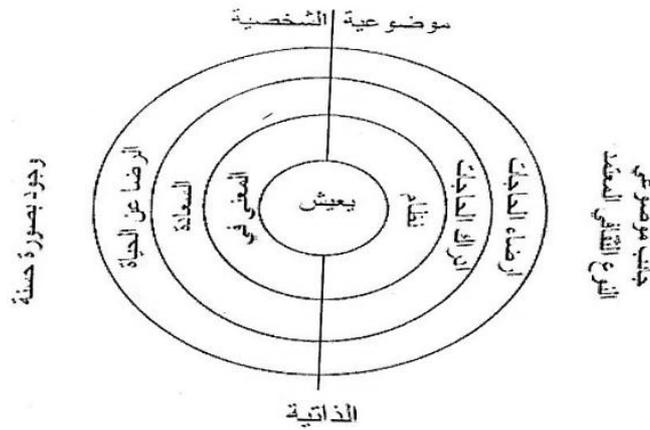
فى الآتى:

- أ. أن نضع أهدافاً واقعية نكون قادرين على تحقيقها.
- ب. أن نسعى إلى تغيير ما حولنا لكى يتلاءم مع أهدافنا.

٢. أن إشباع الحاجات لا يؤدي بالضرورة إلى رضا الفرد وإلى شعوره بقلق المستقبل ذلك أنه أمر نسبي يختلف باختلاف الثقافات التي يعيشون فيها.

٣. أن استغلال الفرد لإمكاناته في نشاطات إبداعية، وعلاقات اجتماعية جيدة وأهداف ذات معنى، وبعائلة تثبت فيه الإحساس بالحياة هو الذي يشعره بقلق المستقبل (Anderson, 2003: 27).

ووفقاً لما سبق، فإن أندرسون *Anderson* قد قدم طرحاً تكاملياً لمفهوم الحياة متخذاً من مفاهيم الرضا والسعادة ومعنى الحياة وإدراك الفرد لحاجاته مشبعاً لها ضمن حياته الواقعية التي يعيشها. ويوضح الشكل التالي تفصيلات النموذج المقترح من طرف أندرسون لمؤشرات قلق المستقبل.

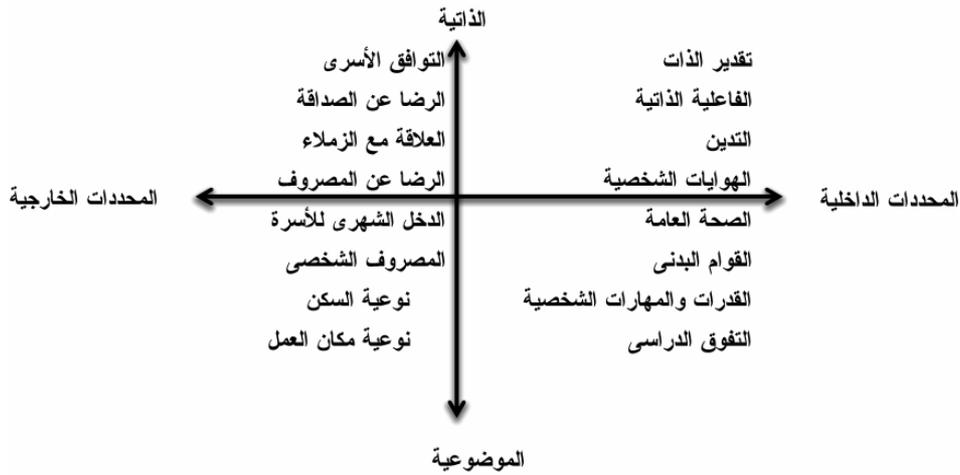


شكل (٣)

### النظرية التكاملية لقلق المستقبل

## د. النموذج النظري العربي لقلق المستقبل.

قدم أسامة سعد ومرفت أحمد (٢٠٠٦: ٢١٩) نموذجاً لتفسير قلق المستقبل يعتمد على تصنيف المتغيرات المؤثرة في قلق المستقبل، وهي موزعة على بعدين متعامدين، وكما هو موضح في شكل (٤).



شكل (٤)

تصور أسامة سعد ومرفت أحمد لمحددات قلق المستقبل (٢٠٠٦: ٢١٩).

ويمكن تفسير شكل (٤) بالآتي:

١. أن البعد الأفقي يشمل قطبي توزيع محددات قلق المستقبل، كونها من داخل الشخص أو خارجه، وتسمى بُعد المحددات الشخصية الداخلية في مقابل بُعد المحددات الخارجية.
٢. أن البعد الرأسي يمثل توزيع تلك المحددات وفق قياسها وتحققها وهي تتوزع بين الأسس الذاتية (المنظور الشخصي للفرد) والأسس الموضوعية

التي تشمل الاختبارات والمقاييس التي تتيح للفرد موازنة نفسه بغيره أو بمتوسط جماعته المعيارية.

ووفق هذا المنظور، فإن مصطلح قلق المستقبل يمثل ظاهرة متعددة الجوانب (صحية اجتماعية، اقتصادية، نفسية) تتأثر بالنظام السائد في مجتمع فضلاً عن (النظام السياسي، التقاليد الاجتماعية، مفهوم الرفاهية، معتقدات الأفراد المختلفة). كما تتمثل قلق المستقبل إشباع الحاجات الانسانية سواء كانت هذه الحاجات مادية أو غير مادية. كما أن قلق المستقبل تعتمد على بعض المؤشرات غير المادية مثل:

١. الرضا والقناعة.
٢. التوافق الشخصي، والاجتماعي، والصحي، والأسرى.
٣. درجة الولاء والانتماء للأسرة والوطن.
٤. مفهوم الذات والوعي بها.
٥. درجة المرونة الفكرية وتقبل الآخر (أمل الشنقيري، ٢٠٠٦: ٢٠).
٦. مقومات قلق المستقبل:

تعتبر قلق المستقبل مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من إعتبرات تقيم حياته. وتوجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات قلق المستقبل وهي:

١. القدرة على التحكم.
٢. الصحة الجسمانية والعقلية.
٣. الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.
٤. القدرة على التفكير وأخذ القرارات.
٥. الأوضاع المالية والاقتصادية.

٦. المعتقدات الدينية والقيم الثقافية (آمال بوعيشه، ٢٠١٣: ٥٣).

٧. قلق المستقبل لدى المرأة العاملة:

إن قلق المستقبل مقدمة ضرورية لمعالجة وتخفيف مجموعة من المشاكل التي يمكن أن تعيق حياة المرأة حيث تؤثر في كثير من الوقائع السيكولوجية لديها، فانقدامها يؤدي إلى العديد من المشاكل النفسية والجسدية لها، وقد بينت الدراسات أن جودة حياة المرأة تتحكم فيها عوامل، من بينها الشعور بالسعادة أين نجدها تشعر بالسعادة وبالرضا والارتياح عن ظروفها الحياتية، إلى جانب شعورها بالأمن، كذلك الاستقرار النفسي وذلك من خلال الرضا عن النفس، والشعور بالبهجة والتفاؤل تجاه المستقبل، إضافة إلى القناعة أين يظهر رضاها وقناعتها بما وصلت إليه من مستويات ثقافية وعلمية، وبمستوى الحياة أو المجتمع الذي تعيش فيه. كذلك التقدير الاجتماعي والمتمثل في ثقتها وفي قدراتها وإمكاناتها، والإعجاب تجاه سلوكها الاجتماعي (محمد الدسوقي، ١٩٩٨: ٥٦).

## أولاً: المراجع العربية

- بشرى إسماعيل أحمد (٢٠٠٨). الذكاء الروحي وعلاقته بقلق المستقبل. مجلة رابطة التربية الحديثة، المجلد (١)، العدد (٢)، ص ص ٤٥-١٣٥.
- سامى محمد هاشم (٢٠٠١). قلق المستقبل لدى المعوقين جسمياً والمسنين وطلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسى. مركز الإرشاد النفسى، العدد (١٣)، المجلد (٩)، جامعة عيش شمس، ص ص ١٢٥-١٨٠.
- منسى محمود عبد الحليم، وعلى مهدي كاظم (٢٠٠٦). مقياس قلق المستقبل لطلبة الجامعة. بحوث ندوة علم النفس وقلق المستقبل بكلية التربية جامعة السلطان قابوس، مسقط، ص ص ٦٣-٧٨.
- منذر عبد الحميد، وعبد الحميد سعيد حسين (٢٠٠٦). قيم العمل ودوره فى قلق المستقبل لدى طالبة جامعة الملك قابوس. مجلد وقائع ندوة علم النفس وقلق المستقبل. جامعة السلطان قابوس، مسقط (١٧-١٩) ديسمبر.
- فوقيه حسن رضوان (٢٠٠٦). علم النفس التطبيقى وقلق المستقبل. وقائع ندوة علم النفس وقلق المستقبل. جامعة السلطان قابوس، مسقط (١٧-١٩) ديسمبر.
- عصام فريد عبد العزيز محمد (٢٠٠٨). مؤشرات قلق المستقبل فى علاقتها بمؤشرات الصحة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة سوهاج. المؤتمر العلمى الثالث، المجلد (٢)، ٢٠-٢١ ابريل.
- سيد الهباص (٢٠٠٩). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة، مجلة الإرشاد النفسى، العدد (٢٣)، (٣٢٧-٣٧٨).

- أمسية السيد الجندي (٢٠٠٩). مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية. جامعة الإسكندرية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (١٩)، العدد (٦٢)، ص ص ٥٦-١٢٣.
- نهلة فرج على الشافعي (٢٠١٢). قلق المستقبل في علاقتها بتحمل الإحباط والخوف من الفشل لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، المجلد (٢٥)، العدد (١)، الجزء (٢)، جامعة المنيا.
- فؤاد عيد الجوالدة (٢٠١٣). فاعلية برنامج تربوي قائم على نظرية العقل في تحسين قلق المستقبل للأطفال ذوي الإعاقات التطورية والفكرية. مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد (٤٠).
- سلاف مشرف (٢٠١٤). قلق المستقبل من منظور علم النفس الإيجابي (دراسة تحليلية) مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، العدد (٠٨)، ص ص ٢١٥-٢٣٧.
- حسن مصطفى عبد المعطى (٢٠٠٥). الإرشاد النفسى وقلق المستقبل فى المجتمع المعاصر. المؤتمر العلمى الثالث الإنتماء النفسى والتربوى والإنسانى العربى فى ضوء قلق المستقبل، من ١٥-١٦ مارس، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- أميرة بخش (٢٠٠٦). قلق المستقبل وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعاقين بصرياً والعاديين بالمملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، المجلد (٣٥)، العدد (١)، ص ص ٢-٢٢.

- عبد الوهاب كامل (٢٠٠٤). نحو سلوكيات إيجابية لتحقيق قلق المستقبل. مؤتمر علم النفس الأول "السلوك الصحى وتحديات العصر" لكلية الآداب بجامعة طنطا. ص ص ١٢-١٧.
- كاظم كرىدى العادلى (٢٠٠٦). مدى احساس طلبة كلية التربية بالرستاق بقلق المستقبل وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات. جامعة السلطان قابوس. وقائع ندوة علم النفس وقلق المستقبل، مسقط، ص ص ٣٤-٤٧.
- محمد أبو حلاوة (٢٠١٣). المرونة ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. شبكة العلوم النفسية العربية، العدد (٢٩)، ص ص ١-٥٥.
- سناء سليمان (٢٠١٠). السعادة والرضا أبنية غالية وصناعة راقية، عالم الكتب للنشر، القاهرة، مصر.
- أمانى عبد الوهاب (٢٠٠٦). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث النفسية والتربوية، العدد (٢)، كلية التربية النوعية، جامعة بنها (٢٥٤-٣٠٨).
- سعيد عبد الرحمن محمد (٢٠٠٧). استخدام بعض إستراتيجيات التعايش فى تحسين قلق المستقبل لدى المعاقين سمعياً، الندوة العلمية الثامنة للإتحاد العربى للهيئات العاملة فى رعاية الصم، تطوير التعليم والتأهيل للأشخاص الصم وضعاف السمع.
- أسامة سعد أبو سريع ومرفت أحمد شوقى (٢٠٠٦). أثر برنامج تنمية المهارات الحياتية بقلق المستقبل لدى تلاميذ مدارس التعليم العام بالقاهرة الكبرى. مجلد وقائع علم النفس وقلق المستقبل، جامعة السلطان قابوس، ص ص ٢٠٥-٢٢٨.

- أمل الشنقيري (٢٠٠٦). دورة وزارة التنمية الاجتماعية في تحسين قلق المستقبل الأسرة العمانية. وقائع ندوة علم النفس وقلق المستقبل. جامعة السلطان قابوس، مسقط (١٧-١٩) ديسمبر.
- آمال بو عيشة (٢٠١٣). قلق المستقبل لدى ضحايا الإرهاب في الجزائر. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. (١٣)، ص ص ٤٧-٥٦.
- محمد الدسوقي مجدى (١٩٩٨). دراسة أبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى الراشدين صغار السن، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (٨)، القاهرة، العدد (٢٠).

#### ثانياً: المراجع الأجنبية

- Anderson, N; Ventegodt, S; & Merrick, J, (2003). Measurement of quality of life III. From the IQOL theory Global, Generic SEQO questionnaire, the scientific world journal Vol.3. Pp. (972-991).
- Ryff, C. D.; Dienberg, L. G.; Urry, H. L.; Muller, D.; Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M.; Davidson, R. J.; & Singer, B. (2006). Psychological well-being and ill-being: Do they have distinct or Mirrored biological correlates. Psychotherapy psychosomatics. 75(2), Pp. 85-95.
- Bishop, M & Feist-Price, S. (2002). Quality of life assessment in the rehabilitation counseling rehabilitation strategies and measures. Journal of Applied rehabilitation counseling Vol. (33). No (1). Pp. 7-35.
- Widar, M; Athltrom, G & Ek. A. (2003). Health-related quality of life in persons with long-term pain after a stroke. Journal of Clinical Nursing vol.13. Pp. 497-505.

- Lawton, M., Moss, M & Glicksman, A. (1990). The quality of the last year of life of older persons Milbank Quarterly Vol.68. Pp. 1-28.
- Kenneth D., Larid W. & Robert, L. (1996). Cross-cultural meaural measurement of critical quality of life concepts Vol.21, No.4, Pp.273-293.
- Goode, D. (1990). Thinking about and discussing quality of life in R.L. Schalok & M. Begab (EDS.) Quality of life perspectives and issues (Pp. 41-57). Washing: American Association on Mental Retardation.
- Goode. D. (1994). Quality of life for persons with Disabilities International perspectives and issues Cambridge. Mass: Brookline Books.
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness in D, Kahneman. E, Diener & N, Schwarz (EDS), well-being: The foundations of hedonic psychology, Pp. (353-373).
- Brown, P. (2009). Quality of life and effect across the adult lifespan, Washington University.
- Ruff, C. D. (1989). Happiness in everything or is it exploration on the meaning of psychological well-being journal of personality and social psychology (57) 591.
- Cella, D.E & Tulsy., D.S. (1993). Quality of life in cancer, definition, purpose, and method of measurement cancer breast, No (3), Pp. (336).