قلق المستقبل لدى النساء غير المنجبات بمركز النيل للخصوبة بولاية الخرطوم

د. أمل بدري النور بلال*

مستخلص: هدفت الدراسة إلى التعرف على السمة العامة لقلق المستقبل لدى النساء غير المنجبات بمركز النيل للخصوبة بولاية الخرطوم،كما هدفت إلى معرفة الفروق في قلق المستقبل والتي تعزى لمتغيري العمر والمستوى التعليمي.ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، بلغ حجم العينة (150) سيدة غير منجبة تم اختيارهن عن طريق العينة القصدية، تم استخدام مقياس قلق المستقبل لإبراهيم بن محمد بلكيلاني (2008)بعد التأكد من الخصائص السيكومترية له.ولتحليل البيانات تم استخدام الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS).من الأساليب المستخدمة اختبار (ت) لعينة واحدة،وتحليل التباين الأحادي (أنوفا) واختبار مأن ـ وتني.أهم النتائج:تتميز السمة العامة لقلق المستقبل لدى النساء غير المنجبات بمركز النيل للخصوبة بولاية الخرطوم بالارتفاع. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى النساء غير المنجبات بمركز النيل للخصوبة بولاية الخرطوم تعزى لمتغير العمر.لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى النساء غير المنجبات بمركز النيل للخصوبة بولاية الخرطوم تعزى لمتغير المستوى التعليمي.أهم التوصياتالاهتمام بالجوأنب النفسية والسلوكية والضغوط للتقليل من قلق المستقبل بالنسبة للنساء غير المنجبات عن طريق برامج الإرشاد والتوجيه.

* أستاذ مشارك– جامعة الزعيم الأزهري– كلية التربية– قسم علم النفس

Abstract

The study aimed to identify the future anxiety of the sterile women In the Nile center of fertility،Khartoum State، it also aimed toidentifydifferencesinfuture anxiety due to age andeducation level.To achieve this goal the researcher used the correlational descriptive method، the sample size was (150) sterile womenIn the Nile center of fertility، Khartoum State،selected by the meant sample. The researcher used the scales of future anxietyof Dr.Ibrahim Belklyany (2008)،after assuring its psychometric properties. For analyzing the data (Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)).(Version:No;16) are used، the equations used were:(T) test for one sample and one way analysis test،(Anova).The results were as follow: future anxiety of thesterile women in the Nile center of fertility،Khartoum State were high.Thereare no differences statistically significant in thefuture anxiety due to the age.Therearenodifferences statistically significant in thefuture anxiety due to the educational level.The important recommendation is: taking care of the psychological، behavioral and stress to lessen the future anxiety of the sterile women through counseling and guidance programs.

مقدمة:

أطلق الفلاسفة القدماء مصطلح المستقبل للتعبير عن الزمن الآتي وما يمكن أن يقع فيه من حوادث في مقابل الماضي،حيث اعتبر شيلنغ المستقبل زمانا يقع أمام الأشخاص ويمكن التعرف عليه إلى جانب الماضي والحاضر، أما هيغل فيرى أن الحاضر حامل للمستقبل. ويذكر نيتشه أن أزلية الزمان تعني أزلية الماضي وأزلية المستقبل (سعود،2005)

وقد تمت دراسة مفهوم الزمنية من أجل فهم قلق المستقبل، على أن علم النفس كان ولا يزال يعالج القلق حول الماضي والقلق الاستباقي في الحاضر وأنه لم تجر أبحاث حول الخوف من المستقبل البعيد، و حتى وقت قريب كان الاهتمام بالمستقبل البعيد نوعًا من الأداء غير المنظم، إلا أن الكثير من الاهتمامات الملحة يمكن أن تجبر الأفراد المتكيفين على التعامل مع المخاوف المستقبلية وأن الشعور المتدفق بالمستقبل يعتبر مرادفًا للحس الثابت بالذات وبالصحة (رابابورت – Rappaport،1991)

أصبح الاهتمام بالعلاقات الزوجية ذا أهمية بالغة نسبة لما تلعبه الأسرة من دور مهم في تربية أفراد المجتمع. وفي صلاح الأسرة واستقرارها ضمان لنشوء مجتمع الفضيلة والمواطنة الصالحة، و الزواج هو سكن ومودة ورحمة وتوافق بين الزوجين وبمقدار توافق الزوجين تكون الصحة النفسية لهما (سليمان أحمد،2004).

أن غاية الزواج في الإسلام هو أن يسكن الزوج إلى زوجته، وتسكن الزوجة إلى زوجها (وَمِنْ آيَاتِهِ أن خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إليها وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً) الروم:21 و معنى السكن هو أن يطمئن كل في حياته بسبب الآخر و أن تكون الحياة بعيدة عن المخاوف والقلق والهدم. وخلال رحلة الزواج الطويلة تظهر عدة مشكلات تؤثر على الزوجين، من أهمها وجود العقم لدى الزوجة والذي يؤدي إلى توتر العلاقات الزوجية، وله من الآثار السلبية ما يظهر في أشكال نفسية واجتماعية تؤدي بدورها إلى فقدان الثقة بالنفس والإحساس بالعجز والنقص مما ينعكس على تعاملها مع زوجها وتعامل الآخرين معه الدرجة قد تصل إلى التفكك الأسري أو الطلاق أو

الاضطرابات النفسية والإقدام على الانتحار أحيانًا وكل ذلك يعود لرغبتها القوية في إشباع غريزة الأمومة التي تعتبر من أقوى الغرائز الفطرية بعد الجوع. مما سبق فالعقم يعتبر مشكلة تصيب كل المجتمعات لاسيما العربية منها ولا تقف عند كونها مرض جسدي فقط وإنما تكمن في الآثار الجانبية التي تؤثر على الزواج واستقراره.

مشكلة الدراسة: تكمن مشكلة البحث في أن الزوجات غير المنجبات يعانين من مشكلات واضطرابات سلوكية عديدة، بعضها يرتبط بالمجتمع والأسرة والبعض الآخر يرتبط بالزوج والعلاقة الزوجية، ومنها ما يرتبط بالمرأة نفسها وقلقها المرتبط بالمستقبل المجهول والتفكير الدائم في عدم الإنجاب خاصة عندما تصل سن اليأس التي تشعرها بالخوف والتوتر والوحدة والقلق من المستقبل.وتتلخص المشكلة في الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما مستوى قلق المستقبل لدى النساء غير المنجبات بمركز النيل للخصوبة بولاية الخرطوم.
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى النساء غير المنجبات بمركز النيل للخصوبة بولاية الخرطوم تعزى لمتغير العمر.
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى النساء غير المنجبات بمركز النيل للخصوبة بولاية الخرطوم تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية البحث في تركيزه على شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهن النساء غير المنجبات.

ـ إلقاء الضوء على مشكلة مهمة في جميع المجتمعات لاسيما المجتمع السوداني وهي مشكلة عدم الإنجاب.

ـ من خلال نتائج الدراسة يمكن الخروج بتوصيات ومقترحات من شأنها أن تساعد في حلول قضايا عدم الإنجاب والاستقرار الزواجي.

ـ تفتح الطريق للباحثين والدارسين للاستفادة من النتائج في إجراء دراسات أخرى تسد الثغرات في الدراسة الحالية

ـ قلة الدراسات التي تناولت قلق المستقبل لهذه الشريحة ـ في حدود علم الباحثة ـ

. تفتح الطريق للباحثين والدارسين للاستفادة من النتائج في إجراء دراسات إكلينيكية لاسيما وأن هنالك أساليب حديثة ومتطورة عالجت الكثير من مشكلات العقم كأطفال الأنابيب والحقن المجهري وغيرها.

أهداف الدراسة:

1. التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى النساء غير المنجبات بمركز النيل للخصوبة بولاية الخرطوم.
2. التعرف على الفروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى النساء غير المنجبات بمركز النيل للخصوبة بولاية الخرطوم وفقًا لمتغير العمر.
3. التعرف على الفروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى النساء غير المنجبات بمركز النيل للخصوبة بولاية الخرطوم وفقًا لمتغير المستوى التعليمي.

فروض الدراسة :

1. السمة العامة لقلق المستقبل لدى النساء غير المنجبات بمركز النيل للخصوبة بولاية الخرطوم تتسم بالارتفاع.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى النساء غير المنجبات بمركز النيل للخصوبة بولاية الخرطوم تعزى لمتغير العمر.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى النساء غير المنجبات بمركز النيل للخصوبة بولاية الخرطوم تعزىلمتغير المستوى التعليمي.

حدود الدراسة :

حدود مكانية:مركز النيل للخصوبة بولاية الخرطوم.

حدود بشرية:النساء غير المنجبات بمركز النيل للخصوبة بولاية الخرطوم.

حدود **زمانية: مايو ـ أغسطس 2017م.**

مصطلحات الدراسة :

قلق المستقبل: تعرفه شقير، زينب(2005م) بأنه:" خلل واضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة مع تشوية وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع مما يؤدي إلى عدم الأمن وتعميم الفشل والتشاؤم من المستقبل.

التعريف الإجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها المفحوص عند تطبيق مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة.

النساء غير المنجبات: النساء اللاتي لم يحصل لهن حمل بعد مدة زواج ما بين عام، وعام ونص بعد قيام علاقة زوجيه منتظمة.

مركزالنيل للخصوبة: هو مركز يعالج حالات العقم، يقع في الخرطوم (2)، يضم مجموعة متميزة ومتخصصة من الأطباء عملت لسنوات طويلة في مجال الخصوبة، هذه المجموعة تؤدي دورها في كل مراحل العلاج بروح طيبة ومهنية متناهية وتعاطف وتوجيه للمرضمع توفير الخصوصية والسرية التامة لهم في كل الأوقات.

تعريف ولاية الخرطوم:هي الولاية التي تقع في وسط السودان يحدها من الجهة الشمالية الشرقية ولاية نهر النيل ومن الجهة الشمالية الغربية الولاية الشمالية ومن الجهة الشرقية والجنوبية الشرقية ولايات كسلا وولاية القضارف، ومن الجهة الجنوبية والجنوبية الشرقية ولاية الجزيرة، و من الجهة الجنوبية الغربية ولاية النيل الأبيض، ومن الجهة الغربية ولاية شمال كردفإن، أي: تقع ولاية الخرطوم في الجزء الشمالي الشرقي من أوسط البلاد في قلب السودان عند التقاء النيلين: النيل الأبيض بالنيل الأزرق ليكونا نهر النيل، وتقع بين خطي طول 5.31 إلى 34 شرقًا وخط عرض 15 إلى 16 شمالًا.

الإطار النظري للدراسة:

تمهيد:برز المستقبل في الأونة الأخيرة كموضوع لدراسات جادة من خلال مفاهيم عديدة كمنظور الزمن المستقبلي والتوجه المستقبلي. وتكمن أهمية المستقبل في أنه مكون رئيس لسلوك الشخص، والقدرة على بناء أهداف شخصية بعيدة المدي والعمل على تحقيقها صفة مهمة للكائنات الإنسانية، كما أن عدم القدرة من الناحية النفسية لبعض الناس على إنجاز الخطط المستقبلية البعيدة المدي يرتبط بالافتقار إلى منظور الزمن المستقبلي، والذي يعرف على أنه "نزعة الفرد لإعطائه أهمية كبيرة للأهداف بعيدة المدى

والاعتقاد في أن العمل الجاد هو الوسيلة لإنجاز تلك الأهداف (السيد عبد الدائم،1995)

أن مظاهر الحياة العصرية بما فيها من إيقاع سريع وصراع وتنافس وتناحر وحروب في مختلف نواحيها، والظروف التي يمر بها المجتمع من تغير قد تستثير القلق من المستقبل لدى الأفراد والتوجس من الخوف مما تخفيه الأيام القادمة. الأمر الذي يدعو الأفراد إلى إعادة النظر إلى خططهم وأهدافهم الحياتية بما ينسجم وطبيعة التغير في المجتمع وتتناغم مع إيقاع العصر المتسارع. أن هذه العوامل وغيرها جعلت من الحركة السريعة هي المسير لكل شيء أخذ معها الأفراد إلى أثارة مخاوفهم من الغد وأصبح هناك إحساس وشعور متزايد من خطر المستقبل.والقلق بوجه عام أصبح نتيجة من النتائج الواضحة لهذه المتغيرات، بل تحول من مجرد نتيجة إلى سبب يؤدي إلى ظهور الكثير من المظاهر العصابية حتى أن البعض يعتبره جوهر العصاب ومصدر الأعراض العصابية عند الفرد. ويعتبر قلق المستقبل نوعًا من أنواع القلق العام و يتميز بوجود الاستعداد له عند الشخص وكذلك يؤدي إلى تشاؤم الفرد ويؤدي إلى تأثيرات تغير في مجرى حياة الفرد. (بلكيلاني،2008).

مفهوم قلق المستقبل: لابد من التفريق بين قلق المستقبل والقلق بصفة عامة حيث أن الأول يعني حالة من الانشغال وعدم الراحة والخوف بشأن التمثيل المعرفي للمستقبل الأكثر بعدًا، والثاني شعور عام بالخوف والتهديد،فالإنسان حين ينظر إلى المستقبل فإنه يخشى العديد من الأشياء والأحداث التي قد يتعرض لها في المستقبل، إضافة إلى أن كل أنواع القلق المعروفة لها بعد مستقبلي، ولكن هذا البعد محدود وقاصر على فترات زمنية محدودة لدقائق

أو ساعات أو أيام، وعلى العكس من ذلك فإن قلق المستقبل يشير إلى المستقبل ممثلًا في مدة زمنية كبيرة (Zaleski،1996)

يظهر قلق المستقبل كسمة نفسية بارزة من خلال تعرض العنصر البشري لمجموعة من المتغيرات تعبر عن شعور سائد بعدم الوثوق بالمستقبل حيث يربتوماس أن قلق المستقبل هو خوف من شر مرتقب في المستقبل (سعود2005)، و أن قلق المستقبل "هو أحد أنواع القلق المرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر وعندما يفترض الإنسان مستقبله فإنه يحتمل حاضره، ويتخيل ماضيه، فالماضي والحاضر يتداخلان في التنبؤ بالأحداث والأعمال المستقبلية (القاضي، 2009).وقد عرفه معوض: بأنه القلق الناتج عن التفكير في المستقبل ويرتبط بالتشاؤم والاكتئاب والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس، كما أنه يتميز بحالة من السلبية والانطواء والحزن والشك والتثبيت والنكوص وعدم الشعور بالأمن(معوض، 1996).

ويعرفه حافظ المذكور في مرسي (2002) بأنه " شعور بالخوف من المستقبل و المخاطر التي يمكن أن تواجهه فيه، وينشأ هذا القلق عندما يكون الواقع الذي يعيش فيه غير مشبع لرغباته ومحبط له، كما ينشأ عندما تكون الظروف المحيطة به ليست في جانبه، لذلك يكون القلق إنذارًا بخطر محتمل ويعرف قلق المستقبل بأنه القلق الناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقع حدوثها في المستقبل إبراهيم (2006).

وقلق المستقبل يختلف عن أنواع القلق الأخرى، فالأشخاص المتسمين بحساسية للأحوال و القلقين عموما يظهر لديهم احتمالية كبيرة لقلق المستقبل. وقلق المستقبل ليس نتاجًا عن التغييرات المتلاحقة والتي من الصعب التنبؤ بها بل ينتج من رؤية الحاضر وظروفه المعقدة مثل سيطرة

الماديات على القيم بين الناس فضلًا عن والدراسة والعمل والزواج والحروب والتهديد الدائم للذات والشعور بعدم الأمن بالإضافة للظروف السياسية الظروف السياسية وانعكاساتها على المجتمع بمختلف شرائحه بكل ما تحمله من مفاجآت وصعوبات مما ينتج عنه إمداد المجتمع بأفراد قلقين على مستقبلهم.يأتي القلق من المستقبل نتاجًا لغياب الأمن النفسي في مجتمع يتسم بالعدائية والتناقضات ولا يتيح لأفراده فرص الوفاء بالتزاماتهم المختلفة،ويقف حائلًا أمام تحقيقهم لذواتهم من خلال أدوارهم الاجتماعية فيشعرون بعدم الأمان والقلق والتوتر ويغيب المعني عن حياتهم.

قلق المستقبل وبعض المفاهيم المرتبطة به:

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

المفاهيم التي تشابه قلق المستقبل:

أ. الخوف من الفشل:

يوجد تشابه بين الخوف من الفشل وبين قلق المستقبل، ففي ظل الثورة العلمية والمنافسة الشديدة أصبح من الضروري للفرد أن يجد لنفسه مكانا مميزًا إذ أن الفشل يؤدي إلى فقدان الفرد الثقة في نفسه وفي الآخرين، كما أن خبرات الفشل المتكررة تجعل الفرد عرضة للقلق ويشعر بعدم الاهتمام، والإحجام بصفة عامة عن وضع أهداف واقعية لنفسه. (الطواب،1984).

كما أن الأفراد الذين يعانون الخوف من الفشل يفتقدون الدافعية للإنجاز والنجاح حيث يعتقدون أن النجاح يعتمد على الحظ أو على عوامل

خارجية وليس على قدراتهم أي أن مركز الضبط لديهم خارجي كما أنهم يشعرون بأنهمغير قادرين على التحكم في مستقبلهم وبالتالي تفتر همتهم وتقل دافعيتهم وتحبط رغبتهم بالعمل والنجاح، وهذاما يخلق حالة من الاستسلام والعجز والميل إلى الرضا بالوضع الراهن دون تحسينه ومن ثم انخفاض الدافعية.سيمون،(Simons& et al،1999).

ب.قلق المستقبل والتوجه للمستقبل:

يمكن القول إن التوجه للمستقبل هو تصور الأفراد لما يتعلق بمستقبلهم، أنه ما يظهر في تقاريره الذاتية ويتضمن ما يعتقده الفرد أنه ذو أهمية ومعنى في حياته وهو مهم لدافعية الأفراد، أنه ليس ما تذهب إليه أنما ما تبنيه وهو الخلفية التي تظهر عليها الأهداف والخطط والاكتشافات والخيارات وصنع القرار سيجنر،(Seginer)،2003)

ويعد مفهوم التوجه للمستقبل وثيق الصلة بقلق المستقبل فهما على طرفي متصل، فبقدر ما يكون قلق المستقبل حافزًا على الإنجاز فإنه يقترب من التوجه للمستقبل، وبقدر ما ينخفض المستقبل لدى الفرد فإنه يعبر عن قلقه تجاه هذا المستقبل ودفاعه ضد هذا القلق بالإغراق في الحاضر. و إذا كان التوجه للمستقبل في حالته القصوى تطلع الفرد الدائم نحو المستقبل كسبيل لبلوغ الأهداف وتحقيق الإشباع (بدر، 2003).

ج:قلق المستقبل والتشاؤم

يرتبط قلق المستقبل ارتباطا وثيقًا بالتشاؤم، فقد وجد ارتباط إيجابي بين قلق المستقبل وبين التشاؤم.(Chlewinsk)،1994 . والتشاؤم هو استعداد شخصي أو توجه لدى الفرد يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة

سلبية ويكون توجهه نحو ذاته ونحو حاضره ومستقبله سلبيًّا (Hummerget al،1992).

ويمكن تعريف التشاؤم بأنه توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد يتوقع الشر وا لفشل وخيبة الأمل ويؤثر التشاؤم سلبًا في سلوك الإنسان وصحته النفسية والجسمية، والنظرة التشاؤمية للمستقبل تجعل الفرد عرضة للاكتئاب واليأس والانتحار حيث يتصف المكتئبون بتعميمهم الفشل والنظرة السلبية للحياة والذات والمستقبل، و يمكن القول أن من لديه هذه النظرة السلبية للمستقبل.قد يترتب على ذلك هبوط الروح المعنوية وتناقص دافعيتهم والإنجاز (عبد الخالق والأنصاري،مراد2001).

و أكد (رونالد مولين،Molin1990) أن الإنسان القلق من المستقبل يتصف بالتشاؤم والانطواء وظهور علامات الشك والتردد وظهور الانفعالات لأدني 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.

د. قلق المستقبل في مقابل / الأمل واليأس:

الأمل يتشابه مع التفاؤل Hope وهو النقيض لليأس hopelessness إذا افترضنا أن الأمل وهو التفاؤل،من حيث أن لكل منهما نزعة استبشار وتوقع للنتائج الإيجابية، إلا أن الأمل حالة من الوجود الإنساني، وإذا كان التفاؤل هو العصاة التي يستند إليها الفرد عند مواجهة الأزمات التي تحول بين الفرد وبين الهدف، فإن الأمل هو إنتاج

طرق جديدة إذا فشل الهدف، كما أنه إنتاج طرق للمسار الأصلي لتحقيق الهدف،(Snyder،1995)

واليأس أو فقدان الأمل هو حالة وجدانية تبعث على الكآبة وتتسم بتوقعات الفرد السلبية نحو الحياة والمستقبل وتتسم بخيبة الأمل و التعاسة وتعميم ذلك الفشل في كل محاولة يقوم بها الفرد، وهذا يعني النظرة السلبية للذات والعالم (بيك،2000).

أما عن علاقة اليأس بقلق المستقبل، فقد توصلت دراسة عبد الباقي، سلوي، (1993) إلى أن قلق المستقبل يتكون من خمسة عوامل هي: التشاؤم من المستقبل، والاكتئاب، الأفكار الوسواسية، قلق الموت واليأس. كما وجد أن قلق المستقبل يتضمن الخوف من العجز في المستقبل واليأس في المستقبل

سمات ذوي قلق المستقبل: يتسم ذوي قلق المستقبل بمجموعة من السمات من أهمها ما يلي:

- التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر والهروب نحو الماضي.
- التقوقع داخل إطار الروتين مع الحفاظ على الطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة.
- الانتظار السلبي لما قد يقع.
- اتخاذ إجراءات وقائية للحفاظ على الوضع الراهن بدلًا من المخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل.
- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين المستقبل.
- الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.

ـ الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.

ـ صلابة الرأي والتعنت.

ـ ظهور الانفعالات لأتفه الأسباب.

ـ التشاؤم، ذلك لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ويتهيأ له وأن الأخطار محدقة به.

ـ عدم الثقة في أحد مما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين. حسانين المذكور في (ذهبية، (2012)م.

أسباب قلق المستقبل:

يتمثل قلق المستقبل بمجال واسع من الغموض والمجهول ومجال من وجهات النظر السلبية معبرة عن مواقف معرفية وعاطفية تسودها السلبية والتشاؤم، كما أن حالة عدم القدرة على التنبؤ بما سيحدث مستقبلًا وما ينتج عن ذلك من نتائج نفسيه كلها تولد مواقف سلبية مليئة بمشاعر الخوف والقلق من هذا المجهول ومن أهم هذه الأسباب كما يرى مولن (Moline 1990) الآتي:

1/ أسباب شخصية:متمثلة في:

أ – عدم القدرة الكافية للفرد على التكيف مع المشكلة التي يعاني منها.

ب– عدم القدرة على الفصل بين الأماني والتطلعات عن الواقع الذي فيه.

ج–عدم وجود المعلومات الكافية لبناء الأفكار والتكهن بالمستقبل.

2/ أسباب اجتماعية: متمثلة في:

أ– التفكك الأسري وما يحتويه من مشكلات.

ب– عدم مساعدة الفرد من قبل الوالدين أو من يقوم مقامهما على حل المشكلات.

ج-الشعور بالعزلة وعدم الانتماء للأسرة أو المجتمع.

د- الشعور بعدم الأمان والإحساس بالضياع فخبرات الماضي الحزينة وضغوط الحياة والطموح والتكامل نحو تحقيق الذات لإيجاد معنًى خاص لوجوده في هذه الحياة كلها تفرز حالات من القلق والخوف والاضطرابات.

3/ أسباب أخرى:متمثلة في:

أ - عدم القدرة على التقدير والإدراك الصحيح للأحداث التي سوف تحدث.

ب - النظرة السلبية وعدم التعامل مع المواقف بالشكل السليم.

أما داينز فيرى أن من الحالات التي ترافق الفرد في حياته وتؤدي لقلق المستقبل:

1. ردود فعل الشخص نتيجة التغيرات الأخلاقية والاجتماعية.
2. ظهور مشاعر الخوف والقلق من أثر ضغوط الحياة العصرية.
3. عدم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.
4. تخيل الجانب الأسوأ والسلبي دائمًا للمواقف.
5. التفكير دائمًا وبشكل مستمر بالمواقف السلبية التي تعيق التفكير (إبراهيم الفقي، 2009).

مظاهر قلق المستقبل:

1. مظاهر معرفية: وهي حالة من القلق وتتعلق بالأفكار التي تدور في خلجات الفرد وتفكيره لتجعل منه شخصًا متشائمًا من الحياة،معقدًا، يشعر باقتراب أجله، وأن الحياة أصبحت نهايتها وشيكة،وأن المستقبل سيكون مخيفًا.

2. مظاهر جسدية: ويمكن ملاحظتها من خلال ما يبدو على الفرد من ردود أفعال بيولوجية وفسيولوجية، مثل ضيق التنفس، جفاف الحلق، برودة الأطراف، ارتفاع ضغط الدم، إغماء توتر عضلي،عسر الهضم، فالقلق لا يجعل الفرد يفقد اتصاله بالواقع بل يمكنه ممارسه أنشطته اليومية ومدركًا لعدم منطقة تصرفاته، أما في الحالات الحادة فإن الفرد يقضي معظم وقته للتغلب على مخاوفه ولكن دون فائدة (محمد فراج، 2006).
3. مظاهر سلوكية: وهي مظاهر نابعة من أعماق الفرد تتخذ أشكالًا مختلفة تتمثل في سلوك الفرد.

مثل تجنب المواقف المحرجة والمواقف المثيرة للقلق (محمد فراج، 2006).

ويرى عاطف سعد (2011)أن من مظاهر قلق المستقبل:

1. الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد والبكاء لأسباب تافهة.
2. التشاؤم لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ويتهيأ له أن الأخطار المحدقة به.
3. صلابة الرأي والتغيب.
4. الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
5. استقلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.
6. الحفاظ على الطرق الروتينية والطرق المستهلكة مع مواقف الحياة.
7. الانسحاب من الأنشطة البناءة.
8. عدم القدرة على مواجهة المستقبل.
9. عدم الثقة بالنفس أو الآخرين.

10. الخائف من المستقبل عن خوفه من المستقبل بالرجوع إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو أي: يتسم بالنكوص والتثبيط ولذلك نشاهد الكبار يظهرون بمظاهر الأطفال في الانفعال.
11. الهروب الواضح من كل ما هو واقع ويصاب بصفة الكذب، ويكذب في الأفعال ويتضح في كل حركاته في مواقفه (عاطف سعد، 2011).

التأثير السلبي لقلق المستقبل:

وقد بين توفلر Tofflar أن هذه التأثيرات السلبية تظهر على الشخص على النحو الآتي:

1. استخدام الميكنزمات الدفاعية عند تعرضه للمواقف الصعبة مثل (النكوص – الإسقاط – التبرير – الكبت).
2. متوتر باستمرار وينفعل لأبسط الأسباب، ومضطرب في التفكير.
3. الشعور بالعزلة وعدم المقدرة على التخطيط والتغير للمستقبل ليعيش حياة بسيطة، اتكالي على الآخرين (عاطف سعد، 2013).

سمات ذوي قلق المستقبل:

يرى أرون بيك أن الأفراد الذين يعانون من قلق المستقبل يتَّمسون بعدة سمات من بينها الآتي:

1. التشاؤم: وذلك لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ويهيأ له أن الأخطار محدقة به.
2. استقلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبله الخاص.
3. الانسحاب من الأنشطة البناءة دون مخاطرة.
4. عدم الثقة في أحد مما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين.

5. اتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلًا من المخاطرة لزيادة الفرص في المستقبل.
6. استخدام آليات دفاعية مثل الكبت والإزاحة من أجل التقليل من الحالات السلبية.
7. الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة.
8. الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.
9. صلابة الرأي والتعنت وظهور الانفعالات لأدنى الأسباب.
10. التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر والهروب نحو الماضي.
11. الانتظار السلبي لما قد يقع (أحمد محمد، 2000).

آليات التغلب على قلق المستقبل:

ممالا شك فيه أن قلق المستقبل له أثر كبير على صحة الفرد وإنتاجه لما له ضرر على صحته النفسية والجسمية وهذا الأمر يستدعي المواجهة والمعالجة معًا لذلك لابد من إيجاد طرق التعامل والتغلب على القلق والحد منه.لذلك فقد أشار الأقصري: إلى أن هناك عدة طرق لمواجهة الخوف والقلق من المستقبل باستخدام فنيات العلاج السلوكي والتي يمكن عرض بعض منها:

الطريقة الأولى: إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منظمة (الخطوة خطوة) ومفاد هذه الطريقة لو أن إنسانًا يخاف من شيء ما يقول إنه سيحدث ولو حدث سيؤدي إلى آثار وخيمة فليتخيل هذا الشيء الذي يخشاه قد حدث فعلًا ثم يقوم باسترخاء عميق لعضلاته بطريقة فعالة من خلال علاج القلق بالاسترخاء لأنه ثبت أن معظم الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل

يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، وبعد ذلك يتم إحضار صوره بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل، والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة (159 ثانية)فقط وتكرار ما سبق عدة مرات مؤكدًا على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت إلى أن يتمكن الفرد من تخيل الأشياء التي كانت تثير خوفه وقلقه دون أن يشعر بالقلق (الأقصري يوسف، 2002).

الطريقة الثانية: أسلوب المواجهة: وهذه الطريقة تعتمد على الخيال دون الاستعانة بالاسترخاء العضلي فالمصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب أن يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه ويتخيل أن تلك المخاوف قد حدثت فعلًا ويتكيف مع ذلك ويكرر هذا التخيل المبالغ فيه للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها تمامًا ويستمر في هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرار هذه المخاوف أمام عينية أصبح لا يثيره ولا يقلقه أبدًا، لأنه اعتاد على تصوره وهنا نجد أن ذلك الشخص قد تعلم ذهنيًّا كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق ويكون مؤهلا لمواجهتها في الواقع.

الطريقة الثالثة:وتعرف بإعادة التنظيم المعرفي: إن الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل يشغلون أنفسهم دومًا بالتفكير السلبي، وهو ما يؤدي إلى حالة القلق والخوف، وأن هذه الطريقة تقوم على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية مثلًا: الإنسان الذي ينتابه شعور الفشل فعليه أن يفكر في النجاح مباشرة، وهذه الطريقة تعد بطيئة في العلاج، أما بالنسبة للإنسان صاحب الإرادة القوية فإن المواجهة المباشرة هي أسرع سبل القضاء على الخوف من المستقبل (الأقصري يوسف، 2002).وترى الباحثة أن الإيمان بالله والإرادة القوية والثقة بالنفس والقدرة على ضبط الانفعال، والتحكم

والتفكير بمنطقية ووعي كلها وسائل يمكن أن تقلل من مخاطر أي مخاوف وقلق مستقبلي.

النظريات النفسية المفسرة للقلق:

1/ النظرية السلوكية: القلق من وجهة النظر السلوكية هو استجابة اشتراطية لمثير لا يدعو للخوف أو القلق، ولكن تكرار هذه الاستجابة يؤدي إلى تضمينها حسب الاستعداد الشخصي للفرد، ويرى (ولبي) أن القلق استجابة الفرد للاستثارات المزعجة وأنه استجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنها أن تثير هذه الاستجابة، وأنها اكتسبت القدرة على إثارة الاستجابة نتيجة عملية تعلم سابقة، فاستجابة القلق هي استجابة اشتراطية كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم. وهذه النظرية أهملت اللاشعور وركزت على الظاهر واعتمدت على المثير والاستجابة في تفسيرها للقلق واتفقت النظرية السلوكية مع التحليلية في أن القلق يرتبط بالماضي والخبرات السابقة التي سبق أن تعلمها الفرد في حياته الأولى(علاء الدين كفافي،1990).

2/ نظرية التحليل النفسي: كان فرويد من أكثر علماء النفس استخدامًا لمصطلح القلق. وينظر فرويد إلى القلق باعتباره إشارة خطر قادم يمكن أن يهدد الشخصية أو يكدر صفوها على الأقل. ويميز فرويد بين ثلاث صور للقلق هي القلق الموضوعي، والقلق العصابي، والقلق الخلقي. وتحدث الفرد أدلر عن القلق بأنه ينشأ نتيجة الشعور بالنقص والعجز إذا ما قورن بآخرين، مما يحاول تعويضه بالصداقة و كسب حب الآخرين. وقد ركز أدلر على التأثيرات الثقافية في السلوك مفترضًا أن الشعوب اجتماعية بفطرتها(سلوى عبد الباقي.1993).

أما كارل يونج: فيعتقد أن القلق عبارة عن ردة فعل يقوم به الإنسان حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي فالقلق هو خوف من سيطرة محتويات اللاشعور الجمعي غير المعقولة التي لا زالت باقية من حياة الإنسان البدائية وقال يونج: إن الناس يرثون اللاشعور الجمعي الذي يجمع ذكريات الأجداد كذلك علاقاتهم وخبراتهم وتنتج هذه الذكريات الصور العقلية.

النظرية الجشتالطية: ينظر الجشتالطيون إلى القلق من خلال ثلاثة مضامين هي:

المضمون السيكولوجي، والمضمون الفسيولوجي،. والمضمون المعرفي.

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

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

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

النظرية المعرفية: من وجهة النظر المعرفية يعتقد أن العامل الأساسي في نشوء القلق واستمراره وتفاقمه يتبع من عملية التفكير، حيث أشار آرون بيك

(1985) إلى أن الاستغراقات تلعب دورًا حاسمًا في القلق حيث أن أفكار الفرد تحدد ردود أفعاله وفي ضوء محتوى التفكير، يتضمن القلق حديثًا سلبيًّا مع الذات، وضيقًا مسيطرًا. وانخفاضًا في الكفاءة الذاتية وتؤكد النظريات الاستعراضية على أن الفرد يكون قلقًا نتيجة لإدراك تهديد أو خطر ما، وترى النظرية المعرفية أن أساس المشكلة في اضطرابات القلق يكمن في أسلوب الفرد في تفسير الواقع. وأن المعلومات التي لدى الفرد عن نفسه وعن العالم وعن بيئته وعن المستقبل يتم استيعابها على أنها مصادر للخطر وتفترض البحوث النفسية المعرفية وجود ثلاث فئات من العمليات المعرفية المرتبطة بالقلق يكمن في أسلوب الفرد في تفسير الواقع، فالفرد الذي يعاني من القلق يظهر أحد أنواع السلوك التالية:

يتجه بشكل انتقائي نحو المعلومات المرتبطة بالتهديد.يظهر سهولة في الذكريات المرتبطة بهذه المعلومات المهددة.

يبدي تجهزًا في تفسير المعلومات الغامضة بإعطائها معاني مهدده له. (ناهد شريف، 2005). ومن الاستعراض السابق للنظريات التي فسرت القلق، ترجع الباحثة قلق المستقبل للنساء غير المنجبات إلى العديد من الأسباب، إذ تتفق في تفسيرها مع كل من فرويد الذي ينظر إلى القلق باعتباره إشارة خطر قادم يمكن أن يهدد الشخصية أو يكدر صفوها على الأقل.كما تتفق كذلك مع الفرد أدلر في تفسيره للقلق بأنه ينشأ نتيجة الشعور بالنقص والعجز إذا ما قورن بآخرين،وأضاف أدلر أهمية التأثيرات الثقافية في السلوك مفترضًا أن الشعوب اجتماعية بفطرتها، وترتبط جميع هذه التفسيرات مع القلق للمرأة السودانية غير المنجبة من حيث إحساسها الدائم بالعجز والنقص مما يشعر أنها تحس دومًا بالخطر من عدم الإنجاب مما قد يؤدي إلى وجود زوجة

أخرى، وعدم تقدير المحيطين بها، بالإضافة إلى التهديدات ونظرات الدونية من قبل أفراد المجتمع خاصة أهل الزوج و أحيانًا الأقارب إذ أن المؤثرات الثقافية والمجتمعية لهذا الأمر تظهر بوضوح في المجتمعات العربية لاسيما المجتمع السوداني.

الدراسات السابقة: دراسة إبراهيم محمود (2011)التي أجريت بمصر بعنوان: قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة لدى عينة من المعاقين بصريًّا والمبصرين (دراسة سيكومترية إكلينيكية) هدف البحث إلى التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة لدى عينه من المعاقين بصريًّا والمبصرين.حيث بلغ عدد المفحوصين المبصرين (210)طالب جامعي و(103)طالب معاق بصريًّا، استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل ومقياس معنى الحياة ومقياس وجهة الضبط بالإضافة إلى آليات الدراسة الإكلينكية وكلها من تصميم الباحث. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قلق المستقبل ومعنى الحياة لدى المجموعتين المعاقين بصريًّا والمبصرين،كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل ووجهة الضبط لدى المجموعتين أيضًا.

دراسة يوسف عوض(2014) التي أجريت بالسودان بعنوان: قلق المستقبل لدى الأطفال زارعي القوقعة الالكترونية بمستشفى الدوحة وعلاقته ببعض المتغيرات.هدف البحث الحالي إلى التعرف على قلق المستقبل لدى والدي الأطفال زارعي القوقعة الإلكترونية بولاية الخرطوم، وعلاقته ببعض المتغيرات: الإرشاد القبلي للعملية، لتحسن الطفل لتعليم اللغة، والمتابعة في جلسات العلاج التخاطبي، ونوع الوالدين، وعمرهما، والحالة الاقتصادية، ومتغير عمر الأطفال زارعي القوقعة. استخدم الباحث فيه المنهج الوصفي

التحليلي، وتكونت عينة البحث من (80) من والدي الأطفال زارعي القوقعة، بمستشفى الدوحة التخصصي، استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل من تصميمه.وأظهرت نتائج البحث: أن قلق المستقبل لدى والدي الأطفال زارعي القوقعة يتسم بالاعتدال، و توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تعزى لمتغير الإرشاد قبل العملية لصالح المجموعة التي لم تتلق إرشاد،ومتغير متابعة جلسات التخاطب لصالح المجوعة التي لا تتابع.بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين والدي الأطفال زارعي القوقعة الإلكترونية تبعًا لمتغيرات تحسن الطفل في تعلم اللغة، ونوع الوالدين،وعمر الوالدين، والحالة الاقتصادية، وعمر الأطفال زارعي القوقعة الإلكترونية.

دراسة مصعب منير (2015) التي أجريت بالسودان بعنوان: نوعية الحياة وقلق المستقبل لدى مرضى السكري. هدف هذا البحث إلى معرفة العلاقة بين نوعية الحياة وقلق المستقبل لدى مرضى السكري كما هدف إلى معرفة السمة العامة لنوعية الحياة لدى مرضى السكري وأيضًا هدف إلى معرفة السمة العامة لقلق المستقبل لدى مرضى السكري، وكذلك هدف إلى معرفة الفروق في نوعية الحياة لدى مرضى السكري والتي تعزى لمتغيرات العمر والحالة الاجتماعية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، ومقياس نوعية الحياة من إعداده ومقياس قلق المستقبل من إعداد (زينب شقير)، وتكونت عينة البحث من (60) مريضًا ومريضةً بالسكري وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وتوصل البحث إلى النتائج: أن السمة العامة لنوعية الحياة لدى مرضى السكري تتميز بالسلبية،وأن السمة العامة لقلق المستقبل لدى مرضى السكري تتميز بالارتفاع، وتوجد علاقة ارتباطية

عكسية بين نوعية الحياة وقلق المستقبل لدى مرضى السكري، ولا توجد فروق في نوعية الحياة لمرضى السكري تعزى لمتغيري العمر والحالة الاجتماعية.

دراسة هادي صالح رمضان وجنار عبد القادر (2010) التي أجريت بالأردن، بعنوان: قلق المستقبل لدى المدرسات المتأخرات عن الزواج في مركز محافظة كركوك الأردن، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى المدرسات المتأخرات عن الزواج في مركز محافظة كركوك.وبلغ حجم العينة (100) مدرسة، من العاملات في المدارس(المتوسطة – الإعدادية – والثانوية) في المديرية العامة لتربية محافظة كركوك، أُختِرْنَ بطريقة عشوائية بسيطة.توصل البحث إلى النتائج الآتية: أن المدرسات العاملات في المدارس الثانوية في مركز محافظة كركوك يعانين من قلق المستقبل، ولا توجد فروق في قلق المستقبل تبعًا لمتغير العمر وسنوات الخدمة.

دراسة مريامة بريشي (2014) التي أجريت بالجزائر ،بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى النساء المصابات باضطرابات الغدة الدرقية، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية وقلق المستقبل لدى النساء المصابات باضطرابات الغدة الدرقية، وقد بلغ حجم العينة (250) وتم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة.ولقد توصلت إلى النتائج التالية: يتسم قلق المستقبل لدى النساء بالارتفاع، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل ومتغير العمر والحالة الاجتماعية.

دراسة وفاء محمد احميدان (2009) التي أجريت بفلسطين، بعنوان: قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة.هدفت إلى معرفة قلق المستقل وصورة الجسم ومفهوم الذات وبعض

المتغيرات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة.، وقد بلغت العينة(205) حالات من الذكور والإناث وطبق مقياس قلق المستقبل ومقياس صورة الجسم ومقياس مفهوم الذات، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًّا بين قلق المستقبل ومفهوم الذات واتسم قلق المستقبل بالانخفاض، ولا توجد فروق تعزى لمتغير العمر.

دراسة أحمد محمود جبر (2012) التي أجريت بفلسطين،بعنوان: العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، قام الباحث باختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية وتكونت عينة البحث من (800) طالبٍ وطالبةٍ، ولقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى قلق المستقبل كان أعلى عند الطالبات مقارنة بالطلاب.

دراسة حسين ذهبية (2012) التي أجريت بالجزائر،بعنوان: قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الفتيات، تكونت العينة من (103) فتاة عازبة، تم استخدام المنهج الوصفي،ومقياس قلق المستقبل لشقير، توصلت الدراسة للنتائج التالية:مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة متوسط وليس مرتفع، توجد فروق دالة إحصائيًّا بين متوسطات أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل وفقًا لمتغير العمر، توجد فروق دالة إحصائيًّا بين متوسطات أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل وفقًا لمتغير المستوى التعليمي.

دراسة كمال بلان سمر الحلح (2011) بعنوان:العلاقة بين التوافق النفسي لدى عينة من المراهقين، هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل والتوافق النفسي لدى عينة من المراهقين، ودراسة الفروق بين

الذكور والإناث، بلغت العينة 100 طالب (50)ذكور (50)إناث، أعمارهم (15-17)سنة، تم استخدام مقياس قلق المستقبل لناهد سعود،ومقياس التوافق النفسي لجابر عبد الحميد ويوسف محمود، أهم النتائج: وجود فروق في قلق المستقبل تبعًا لمتغير الجنس لصالح الإناث.

دراسة إبراهيم منشي الغامدي (2013) التي أجريت بالسعودية،بعنوان: قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة. هدفت الدراسة للتعرف عن العلاقة بين قلق المستقبل والتوافق النفسي، ودراسة الفروق بين تخصصات الطلاب بالجامعات السعودية، بلغ عدد العينة (162) من جامعات الملك عبد العزيز، الملك سعود، الكلية التقنية بالدمام.تم استخدام مقياس قلق المستقبل للمشيخي (2009)، ومقياس التوافق النفسي لشقير (2003).

من الاستعراض السابق للدراسات نجد أن أغلب تلك الدراسات حديثة في السنوات من (2009 ـ 2015) ' وجاءت الدراسة الحالية في (2018)، تراوحت العينات بين (60 ـ 800) مفحوص، وبلغ حجم العينة الحالية (150) مفحوصًا كما تنوعت العينات إذ تناول بعضها طلاب الجامعات،والنساء غير المتزوجات، مرضى السكري،حالات البتر في الحروب،والدي زارعي القوقعة الالكترونية،معاقين بصريًّا.تمت أغلب الدراسات في المجتمعات العربية بما في ذلك السودانية،كما أن الدراسة الحالية في البيئة السودانية. توصلت أغلب النتائج إلى ارتفاع قلق المستقبل لدى أفراد العينات، وأن النساء أكثر قلقًا من الرجال، كما وجدت فروق في قلق المستقبل ترجع لمتغيري المستوى التعليمي والعمر عدا دراسة كل من هادي صالح رمضان وجنار عبد القادر (2010) ومصعب منير

(2015).وتعتبر الدراسة الحالية من الدراسات القليلة التي تناولت النساء غير المنجبات بالمجتمع السوداني مما تعد إضافة في هذا المجال.

منهج وإجراءات الدراسة:

تمهيـــد:

يحتوي هذا الفصل على المنهجية التي استخدمتها الباحثة للتحقق من فروضها كما يحتوي على مجتمع البحث، وعينة البحث، والطريقة التي ساعدت في اختيارها، كما يحتوي على وصف الأداة، التي تساعد في جمع البيانات كما تتطرق الباحثة إلى أهم المعالجات الإحصائية التي تساعدها في تحليل النتائج.

منهج الدراسة:اتبعت الباحثة في هذا البحث المنهج الوصفي وهو الذي يهدف إلى جمع الحقائق والبيانات عن ظاهرة أو موقف معين مع محاولة تفسير هذه الحقائق تفسيرًا كافيًا (أبو علام، 2007).

مجتمع الدراسة:

يقصد به جميع الأفراد والأشياء والعناصر التي بها خصائص واحدة يمكن ملاحظتها (ابو علام، 2007) ومجتمع البحث في هذا البحث يقصد به النساء غير المنجبات بمركز النيل للخصوبة.البالغ عددهم (150) امرأة غير منجبة للعام 2017م.

عينة الدراسة:

تكونت عينة البحث من (150) امرأة غير منجبة بمركز النيل للخصوبة،تراوحت أعمارهن ما بين (25 وأكبر من 35) سنة وتم اختيارهن بالطريقة القصدية. وصف خصائص العينة بناء على متغيري العمر والمستوى التعليمي جدول رقم (1) جدول رقم (2) بالترتيب.

جدول رقم (1) يوضح العينة حسب متغير العمر

العمر	حجم العينة	النسبة المئوية
25- 30	34	٪22.7
31- 35	60	٪40
أكبر من 35	56	٪37.3
المجموع	150	٪100

جدول رقم (2) يوضح العينة حسب متغير المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	حجم العينة	النسبة المئوية
أمي	14	٪9.3
أساس	11	٪7.3
ثانوي	29	٪19.3
جامعي	79	٪52.7
فوق الجامعي	17	٪11.3
المجموع	150	٪100

أدوات الدراسة :

مقياس قلق المستقبل من إعداد إبراهيم بن محمد بلكيلاني (2008)، لم يطلب من المجيب أن يذكر اسمه وذلك لتطمينه بضمان حرية الإجابة وإعلامه بأنها للأغراض العلمية فقط.

صلاحية الفقرات لمقياس قلق المستقبل:

التعرف على مدى صلاحية الفقرات وملاءمتها للتطبيق على النساء غير المنجبات قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من الخبراء في علم النفس وهم: بروفيسور أماني عبد الله على . جامعة الرباط الوطني.بروفيسور على فرح، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.د. هويدا الشيخ يوسف،أستاذ مشارك، جامعة الزعيم الأزهري،د. فضل المولى عبد الرضي الشيخ، أستاذ مشارك جامعة الخرطوم.د.حسين الشريف الأمين أستاذ

مساعد، جامعة النيلين.د. أشرف محمد أحمد، أستاذ مشارك، جامعة الملك عبد العزيز. للحكم على صلاحية الفقرة أو تعديلها أو حذفها أو إضافة فقرات أخرى للمقياس وقد اتفق الخبراء جميعهم على صلاحية الفقرات كافة مع إجراء بعض التعديلات اللغوية وإعادة صياغة البعض منها. وبناء على ذلك أصبح المقياس يحتوي على (43) فقرة تقيس قلق المستقبل.

ـريقة تصحيح المقياس:

مفتاح التصحيح يعطي الإجابة ثلاثة بدائل هي (دائمًا–أحيانًا– لا يحدث) ودرجة التصحيح كانت للفقرة الإيجابية كالآتي (3 – 2– 1) من حيث تكون الأوزان معكوسة للفقرات السلبية (1–2–3) ويتضح من ذلك كلما كانت درجات المستجيب عالية في المقياس كان ذلك مؤشرًا على ارتفاع قلق المستقبل والعكس والمقياس في صورته الأصلية يتكون من (60) عبارة.

جدول رقم (3) يوضح العبارات التي تم تعديلها في مقياس قلق المستقبل

العبارات قبل التعديل	العبارات بعد التعديل
أشعر بالحيرة والتشتت عند التفكير في مستقبلي بعد التخرج	أشعر بالحيرة والتشتت عند التفكير في مستقبلي بعد الزواج
أرىأن دراستي الجامعية نوعٌ من العبث، لأنها غير مجدية في المستقبل	أرى أن زواجي نوعٌ من العبث لأنه غير مجدٍ في المستقبل

الدراسة الاستطلاعية لمقياس قلق المستقبل:

لمعرفة الخصائص القياسية للفقرات بالمقياس بمجتمع البحث الحالي، قامت الباحثة بتطبيق صورة المقياس المعدلة بتوجيهات المحكمين والمكونة من (43) فقرة على عينة أولية حجمها (40) مفحوصًا، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الحالي، وبعد تصحيح الاستجابات قامت الباحثة برصد الدرجات وإدخالها في الحاسب الآلي، ومن ثم تم الآتي:

صدق المقياس:

صدق الاتساق الداخلي للفقرات مقياس قلق المستقبل:

لمعرفة صدق اتساق الفقرات مع الدرجة الكلية بالمقياس بمجتمع البحث الحالي، تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تقع تحته الفقرة المعنية، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول رقم (4) يوضح معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية بالمقياس قلق المستقبل بمجتمع البحث الحالي (ن =40)

البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط
1	0.71	12	0.41	23	0.27	34	0.04
2	0.58	13	-0.08	24	0.33	35	0.35
3	0.64	14	0.36	25	0.34	36	0.46
4	0.64	15	0.04	26	0.47	37	0.42
5	0.41	16	-0.15	27	0.40	38	-0.06
6	0.58	17	0.52	28	0.29	39	0.30
7	0.55	18	0.49	29	-0.07	40	0.33
8	0.56	19	0.46	30	0.28	41	0.29
9	0.40	20	0.31	31	.0.41	42	0.41
10	0.44	21	0.28	32	0.36	43	0.36
11	0.54	22	0.01	33	-0.13		

يلاحظ من الجدول أعلاه أن البنود (13، 16، 29، 33، 38) سالب الارتباط والبنود (15، 22، 34) ضعيفة وصفرية الارتباط؛ لذلك يجب حذفها حتى لا تؤثر في ثبات المقياس لتصبح عدد بنود المقياس هي (35) بدلًا من (43) بندًا.الثبات عن طريق معامل ألفاكرونباخ= 0.79/ الصدق الذاتي=0.89

أساليب المعالجات الإحصائية:

من أجل الإجابة على أسئلة الدراسة وفرضيتها قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1. اختبار (ت) لمجتمع واحد.
2. اختبار (مان وتني) لعينتين مستقلتين.
3. اختبار كروسكال ويلز.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض نتيجة الفرض الأول:

نص الفرضية: (يتسم قلق المستقبل لدى النساء غير المنجبات بمركز الخرطوم للخصوبة بالارتفاع) ولدراسة هذا الفرض استخدم اختبار (ت) لمجتمع واحد وقد نتج عن هذا الإجراء الجدول التالي:

جدول رقم (5) يوضح اختبار (ت) لمجتمع واحد

لمعرفة السمة لقلق المستقبل

حجم العينة	المتوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
150	70	75.4	12.6	5.43	149	0.001	يتميز قلق المستقبل بالارتفاع

تلاحظ من الجدول أعلاه أن الوسط الفرضي بلغ (70) والوسط الحسابي بلغ (75.4) وقيمة (ت) بلغت (5.43) وكانت القيمة الاحتمالية لها (0.001) وهي قيمة (ت) أقل من مستوى المعنوية (0.05) وهي قيمة غير دالة إحصائيًا.أن مظاهر الحياة العصرية بما فيها من إيقاع سريع وصراع وتنافس وتنافر وحروب في مختلف نواحي الحياة، والظروف التي يمر بها المجتمع

من تغير قد تشير إلى القلق من المستقبل لدى الأفراد والتوجس من الخوف مما تخفيه الأيام القادمة (بلكيلاني، 2008).اتفقت هذه النتيجة مع دراسة هادي صالح (2010) ومريامة برتشي (2014) ودراسة أحمد محمود (2012) واختلفت مع دراسة وفاء محمد(2009) ونتيجة دراسة حسين ذهبية (2012).ودراسة كمال الحلح (2011).ترى الباحثة أن قلق المستقبل جاء مرتفعًا و هذا يدل على ضعف الإيمان بقضاء الله وقدره وعدم الرضاء عن الحياة، فكلما كان الإنسان ضعيفًاكانأقل ثقة بنفسه غير قادرٍ على تحمل المسؤولية. إضافة للمشكلات التي تعاني منها الزوجة وحجم الضغوط التي تشعر بها تجاه هذه المشكلة من مشاعر الحرمان وعدم الأمان عقدة النقص ومواجهة هذه الضغوط بضغوط أخرى اجتماعية تجعلها تجد صعوبة في مواجهة المجتمع.والمرأة حسب تنشئتها في المجتمعات العربية عامة والسودانية خاصة يعد الإنجاب مصدر قوة وعزة وسند وعون لها في المستقبل، خاصة عند تقدم السن، وذهاب الشباب والجمال، إضافة لمعاناتها من قبل أهل الزوج الذين يرون أن الزواج الذي يفتقد للأطفال حتمًا إلى زوال، مما يجعلهم يحرضون الزوج على الانفصال أو الزواج بأخرى، وعندها تشعر المرأة بالخوف والقلق والتوتر ترتفع نسبة قلق المستقبل لديها.

عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثاني:

نص الفرض: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى النساء غير المنجبات بمركز النيل للخصوبة بولاية الخرطوم تبعًا للعمر)

جدول رقم (6) يوضح اختبار (أنوفا) تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في التوافق الزواجي تبعًا للعمر

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
بين مجموعات	56.6	2	28.3	0.326	0.752	لا توجد فروق في قلق المستقبل تبعًا للعمر
داخل مجموعات	12744.9	147	86.7			
المجموع	12801.5					

يلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة (ف) بلغت (0.326) والقيمة الاحتمالية لها بلغت (0.752) وهي قيمة أكبر من المستوى (0.05) وهي قيمة غير دالة إحصائيًّا.اتفقت هذه النتيجة مع دراسة مريامة برتشي (2014) ودراسة وفاء محمد (2009) واختلفت ودراسة حسين ذهبية (2012).أسفرت النتيجة عن عدم وجود فروق لدى النساء غير المنجبات تعزى لمتغير العمر ويرجع ذلك إلى أن قلق المستقبل للنساء غير المنجبات لا يرتبط بالتقدم في السن العمرية وقد يرجع ظهور عدم التوافق لديهن لعوامل أخرى يمكن أن تتمثل في شكل العلاقات مع الآخرين ومع زوجها أو إحساسها بتدني تقديرها لذاتها إضافة إلى طبيعة شخصية المرأة لنفسها فقد تظهر لديها سمات يمكن أن تؤثر على تفاعلها مع الآخرين وأحيانًا قد تؤدي إلى ظهور القلق والخوف من المستقبل. وقد لا يؤثر سن المرأة غير المنجبة على مدى شعورها بقلق المستقبل، إذ أن صغيرة السن ترى أنه وبمرور الأعوام تقل فرصتها في الإنجاب حتى تتلاشى تمامًا.ترى الباحثة أن عدم الإنجاب بصوره عامة يؤثر على المرأة بشكل مباشر وبالتالي يمكن أن يظهر من خلال تصرفاتها مع من حولها وقد يلاحظ في تفاعلها مع الآخرين بعض السلوكيات غير الطبيعية وهذا قد يؤدي إلى انتشار بعض أعراض الاضطرابات النفسية ومن

بينهما عدم القدرة على الضبط الانفعالي وصعوبة التكيف مع متطلبات الحياة وأن للمرأة عمر معين لفرصة الإنجاب تسابق فيه الزمن.

عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثالث:

نص الفرض: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى النساء غير المنجبات بمركز النيل للخصوبة بولاية الخرطوم تبعًا للمستوى التعليمي)

جدول رقم (7) يوضح اختبار (أنوفا) تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في قلق المستقبل تبعًا للمستوى التعليمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
بين مجموعات	94.4	4	23.6	0.331	0.746	لا توجد فروق في قلق المستقبل تبعًا للمستوى التعليمي
داخل مجموعات	10338.5	145	71.3			
المجموع	10432.9					

يلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة (ف) بلغت (0.331) والقيمة الاحتمالية لها بلغت (0.746) وهي قيمة أكبر من المستوى (0.05) وهي قيمة غير دالة إحصائيًّا.اتفقت هذه النتيجة مع دراسة هادي صالح (2010)، واختلفت مع دراسة حسين ذهبية (2012). ترى الباحثة أن الإنجاب مهم جدًّا للمرأة في المجتمعات العربية لاسيما المرأة السودانية، بغض النظر عن مستوى تعليمها إذ أنها بحاجة ماسة لأطفال في حياتها يكونون عونًا لها في الكبر،ويحميها من نظرات الدونية والشفقة من قبل المجتمع عامة وأهل زوجها خاصة،إضافة للثقافة التي تؤكد على أن نجاح الزواج مرتبط بنسبة عالية بإنجاب الأطفال ولا يختلف هذا الإحساس لدى النساء غير المنجبات تبعًا لمستوى التعليم الذي لا يعوض عن الإنجاب ولا يغير النظرة إليه، إذ أن الأطفال زينة الحياة. فنرى أن كل من الأمية والمتعلمة تتعطش لإشباع غريزة الأمومة التي تعتبر من أقوى الدوافع الفطرية بعد الجوع مباشرة.

النتائج:

1.السمة العامة لقلق المستقبل لدى النساء غير المنجبات بمركز النيل للخصوبة بولاية الخرطوم تتسم بالارتفاع.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى النساء غير المنجبات بمركز النيل للخصوبة بولاية الخرطوم تعزى لمتغير العمر.

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى النساء غير المنجبات بمركز النيل للخصوبة بولاية الخرطوم تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

التوصيات:

1. الاهتمام بالجوانب النفسية والسلوكية والضغوط للتقليل من قلق المستقبل بالنسبة للنساء غير المنجبات.
2. التخفيف من حدة قلق المستقبل بالنسبة للنساء غير المنجبات عن طريق برامج الإرشاد والتوجيه.
3. توفير عدد كافٍ من مراكز الخصوبة والعقم وتأخر الإنجاب بالولايات.
4. الاهتمام بالإرشاد الديني لهذه الفئة للتخفيف من حدة قلق المستقبل المرتبط بعدم الإنجاب.

المصادر والمراجع:

المصادر: القرآن الكريم

المراجع:

1. السيد عبد الدائم، عبد السلام (1995):منظور زمن المستقبل كمفهوم دافعي معرفي وعلاقته بكل من الجنس والتخصص والتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق،مجلة دراسات نفسية، المجلد الخامس، العدد الرابع.
2. القاضي، وفاء محمد احميدان (2009): قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية،الجامعة الإسلامية بغزة.
3. إبراهيم،إبراهيم إسماعيل، (2006): فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أسيوط.
4. إبراهيم منشي الغامدي، (2013):قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي لطلاب الجامعات بالسعودية،رسالة ماجستير،جامعة الملك عبد العزيز.
5. الطواب،سيد محمود(1984):السلوك التوافقي وعلاقته بنجاح طلاب دور المعلمين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية،جامعة عين شمس.
6. أحمد محمود جبر،(2012): العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزه، رسالة ماجستير.

7. بدر ،إبراهيم محمود إبراهيم (2003):مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي، دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية، المجلد 13، العدد40،مجلة الجمعية المصرية للدراسات النفسية
8. بيك، أرون(2000): العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة عادل مصطفى، دار الآفاق العربية، القاهرة
9. بلكيلاني، إبراهيم بن محمد (2008):تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج، رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك.
10. هادي صالح رمضان وجنار عبد القادر،(2010):قلق المستقبل لدى المدرسات المتأخرات عن الزواج في مركز محافظة كركوك (الأردن) رسالة ماجستير غير منشورة.
11. حسين، ذهبية، (2012): قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر 2.
12. مريامة بريشى،(2014): المرونة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى النساء المصابات باضطرابات الغدة الدرقية، رسالة دكتوراه غير منشورة، .
13. كمال بلان سمر الحلح، (2011): قلق المستقبل والتوافق النفسي لدى عينة من المراهقين، رسالة ماجستير، جامعة تشرين، العدد (3)، المجلد (33).

14. مرسي،محمد(2001): لإنقاذ أربعة ملايين فتاة، مجلة نصف الدنيا: مجلة نسائية اجتماعية، أسبوعية، مؤسسة الأهرام، العدد 607، القاهرة.
15. معوض، محمد عبد التواب (1996): أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا. (محلية الخرطوم، 2017).
16. مصعب منير(2015):نوعية الحياة وقلق المستقبل لدى مرضى السكري بولاية الخرطوم،رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة النيلين، السودان.
17. سعود، ناهد شريف(2005):قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.
18. سليمان على أحمد(2004): التوافق الزواجي وعلاقته بالصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات للعاملين بجامعة الخرطوم، رسالة دكتوراه غير منشورة،جامعة الخرطوم.
19. سامية آل قطان (1980): كيف تقوم بدراسة إكلينيكية،ج1،القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
20. سلوى عبد الباقي(1993): مسببات القلق،خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل،دراسات نفسية وتربوية،ج(58)،عالم الكتب، القاهرة.
21. شقير، زينب محمود (2005):مقياس قلق المستقبل،ط1،مكتبة النهضة المصرية،القاهرة.

22. علاء الدين كفافي (1990): الصحة النفسية، القاهرة، دار هجر للنشر والتوزيع.

23. يوسف عوض (2014): قلق المستقبل لدى والدي الأطفال زارعي القوقعة الالكترونية بمستشفى الدوحة وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النيلين،السودان.

24-Rappaport.H،(1991):Measuring defensiveness against future anxiety telepression، current psychology research and review، vol 5.

25- Zaleskizbegin،(1996): Future anxiety:concept measurement and Preliminary research. Person individual difference. Vol 21.

26- Chewinsk، Z.(1994): The future of the world in view of chances and threats، psychological research on student، Vol.(37)، N. (2).

27- Housman، A. (1998): Fear and Worry،http://www.soon.org.uk/problems/wrong.htm

28- Molin، R. (1990) Future anxiety، Journal of Children & Adolescent. Social work، Vol. (7)، N (6).

29- Simons. H. van Rheenen D & Cognitive M (1999) Journal of college student Development Vol. (43) N.(2).

30- Hummer M Dember W Meton R & Schiff B (1992) Current Psychology: Research and Reviews Vol. (11) N. (2).

31- Sngder C (1995) Journal of counseling & development Vol.(73) N.(2).

32- Segier R (2003) adolescent future orientation http/www.edu/cultural