كفاءة المواجهة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى المصابين بالاضطرابات النفسية

محمد رجاء صالح الحربي
وزارة التعليم
أُسْتُلِم بتاريخ 2025/10/23 وقُبِل للنشر بتاريخ 2026/2/1

المستخلص: هدفت الدراسة إلى التعرُّف على كفاءة المواجهة وعلاقتها بخفض قلق المستقبل لدى المصابين بالاضطرابات النفسية ، ومعرفة الفروق في هذين المتغيرين تبعًا لمتغيري الجنس والعمر. وقد تم تطبيق المنهج الوصفي الارتباطي على عينة قوامها (100) مشارك من المصابين بالاضطرابات النفسية ، وذلك باستخدام مقياسين أعدهما الباحث، هما: مقياس كفاءة المواجهة، ومقياس قلق المستقبل، بعد التحقُّق من صدق المقياسين وثباتهما. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سلبية قوية ودالة إحصائيًّا بين كفاءة المواجهة وقلق المستقبل، مما يشير إلى أن ارتفاع كفاءة المواجهة لدى الأفراد يرتبط بانخفاض مستويات القلق المرتبط بتوقعات المستقبل. كما أوضحت النتائج أن جميع أبعاد كفاءة المواجهة الخمسة: (التخطيط الاستباقي، الاعتماد على الذات، استخدام الموارد، التنظيم الذاتي، التفكير المستقبلي) ارتبطت سلبًا بأبعاد قلق المستقبل المختلفة. كذلك بيّنت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيًّا بين الذكور والإناث في متوسط درجات كفاءة المواجهة، في حين وُجدت فروق دالة إحصائيًا في متوسط درجات قلق المستقبل لصالح الذكور. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًّا في كفاءة المواجهة لصالح الفئات العمرية الأكبر سنًا، وفروق دالة إحصائيًّا في قلق المستقبل لصالح الفئات العمرية الأصغر سنًا.

الكلمات المفتاحية: كفاءة المواجهة، قلق المستقبل، مرضى الصحة النفسية.، التفكير المستقبلي، التشاؤم الزمني.

Coping Efficiency and Its Relationship with Future Anxiety Among Individuals with Psychological Disorders

Mohammed Rajaa Saleh Alharbi
Ministry of Education
Received on 23/10/2025 and accepted for publication on 1/2/2026

Abstract: The study aimed to identify coping efficiency and its relationship with reduction of future anxiety Among Individuals with Psychological Disorders, and to determine the differences in these two variables according to the variables of gender and age. The correlational descriptive method was applied, the study sample consisted of (100) participants from Individuals with Psychological Disorders, using two scales developed by the researcher: the Coping Efficiency Scale and the Future Anxiety Scale, after verifying their validity and reliability. The study results showed a strong, negative, and statistically significant correlation between coping efficiency and future anxiety, indicating that higher levels of coping efficiency are associated with lower levels of anxiety related to future expectations. The results also indicated that all five dimensions of coping efficiency: (proactive planning, self-reliance, resource utilization, self-regulation, future thinking) were negatively and significantly correlated with various dimensions of future anxiety. Regarding gender differences, results indicated no statistically significant differences between males and females in the average scores of coping efficiency, while statistically significant differences were found in the average scores of future anxiety in favor of males. In terms of age, results indicated statistically significant differences in coping efficiency favoring older age groups, and statistically significant differences in future anxiety favoring younger age groups.

Keywords: Coping Efficiency, Future Anxiety, Mental Health Patients, Future thinking, Temporal Pessim

DOI: 10.60159/2467-004-007-004
Mmrr1977@gmail.com

مقدمة وخلفية نظرية

تشكّل الصحة النفسية أحد الأسس الرئيسة لرفاهية الأفراد، وقدرتهم على التكيُّف مع الضغوط اليومية؛ إذ ترتبط بفاعليتهم في مواجهة التحدِّيات والتعامل مع المواقف الضاغطة (World Health Organization[WHO],2023).

وفي هذا الإطار، برزت كفاءة المواجهة Coping Efficiency؛ بوصفها أحد أهم العوامل التي تساعد الفرد على استخدام استراتيجيات فعّالة؛ للتعامل مع الضغوط، والحدّ من آثارها الانفعالية والسلوكية، وتُعَرَّف كفاءة المواجهة بأنها: "إدراك الفرد لقدرته على إدارة الضغوط النفسية الداخلية والخارجية باستخدام استراتيجيات معرفية، انفعالية، وسلوكية مكتسبة من تجارب سابقة ناجحة، بما يعزّز قدرته على التكيُّف مع المواقف المجهدة(Varela et al.,2024).

وقد أكَّدت أبحاث حديثة أن تعزيز مهارات المواجهة يسهم في خفض مستويات التوتر والقلق لدى الأفراد، ولا سيما لدى من يعانون من اضطرابات نفسية مزمنة (Reynolds et Daniels & Rettie, 2021) . al., 2021;

وفسّرت النظريات النفسية كفاءة المواجهة باعتبارها عملية ديناميكية، تعتمد على تفاعل الفرد مع الضغوط وتقييمه لموارده الذاتية؛ إذ ترى نظرية التقييم المعرفي للازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) أن فاعلية المواجهة ترتبط بإدراك الفرد لقدرته على التعامل مع الموقف أكثر من طبيعة الضغط ذاته. وتكمل نظرية الحفاظ على الموارد لهوفبول (Hobfoll, 1989) هذا التفسير، من خلال التأكيد على أهمية الموارد النفسية والاجتماعية في تعزيز المواجهة وتقليل القلق، بينما تؤكّد نظرية الكفاءة الذاتية لبنادورا (Bandura, 1997) دور ثقة الفرد بقدرته على التحكُّم بالمواقف الصعبة في اختيار استراتيجيات المواجهة واستخدامها.

وقد ميَّزت الأدبيات بين أنواع المواجهة، من أبرزها المواجهة المتمركزة حول المشكلة، التي تهدف إلى التعامل المباشر مع مصدر الضغط، والمواجهة المتمركزة حول الانفعال، التي تركز على تنظيم الاستجابات الانفعالية المصاحبة للضغوط (Lazarus & Folkman, 1984). كما أضاف كارفر (carver,1989) استراتيجيات تكيفية، مثل إعادة التفسير الإيجابي وطلب الدعم، مقابل استراتيجيات غير تكيفية كالتجنُّب والإنكار، التي غالبًا ما ترتبط بزيادة القلق.

وفيما يتعلق بالفروق الفردية، تشير الدراسات إلى أن التقدُّم في العمر يسهم في تعزيز استخدام استراتيجيات مواجهة أكثر نضجًا، مثل: إعادة التقييم الإيجابي وقبول الواقع، مع انخفاض التجنُّب والانفعال السلبي (Aldwin et al., 2011; Charles, 2010). كما أكَّدت دراسة عبد المطلب (2022) أن نوع

استراتيجيات مواجهة الضغوط يرتبط بشكل مباشر بالعمر، حيث يزداد استخدام الاستراتيجيات التكيفية والفعالة مع تقدُّم الأفراد في السن مقارنة بالفئات العمرية الأصغر، وتوصل الصاوي (2023) إلى وجود فروق أيضًا بين الفئات العمرية في استخدام هذه الاستراتيجيات.

أما من حيث متغير الجنس، فلم تتوصل دراسة كارفر وآخرين (Carver et al. ,1989) إلى فروق جوهرية بين الجنسين في مستوى كفاءة المواجهة الكلية، مع ملاحظة أن الاختلافات تتركز في نوع استراتيجيات المواجهة المستخدمة أكثر من مستوى الكفاءة نفسه.

وفي هذا السياق، توصلت دراستا الصاوي (2023) وتامريس وآخرين (Tamres et al., 2002) إلى أن الإناث يملن إلى المواجهة الانفعالية وطلب الدعم الاجتماعي، في حين يميل الذكور إلى المواجهة المتمركزة حول المشكلة أو التجنُّب، الأمر الذي ينعكس على إدراك كفاءة المواجهة ومستوى القلق.

وتوجَّهت بعض الدراسات إلى بحث كفاءة المواجهة في ظل بعض الأزمات مثل جائحة كوفيد-19، حيث توصل الشمري (2022) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية بين الذكور والإناث على عينة من الممارسين الصحيين بمدينة حائل السعودية، بينما ظهرت فروق دالة تُعزَى إلى متغيري الدرجة الوظيفية والمؤهل الدراسي. كما أشارت دراسة بينيت وآخرين (Bennett et al., 2025) في البيئة الإسبانية إلى أن الفروق بين الجنسين في استراتيجيات المواجهة تتضاءل بشكل ملحوظ في ظل الأزمات الكبرى أو الحالات النفسية الضاغطة، مثل جائحة كوفيد-19.

يمثّل قلق المستقبل Future Anxiety أحد أكثر أشكال القلق حدة؛ إذ يرتبط بالخوف من أحداث قادمة غير مؤكدة، مما يؤثّر في جودة الحياة والأداء اليومي (Webb & Chen, 2021) . ويُعَرّف قلق المستقبل بأنه: حالة انفعالية، تتسم بالتوتر والخوف الناتج عن توقع أحداث مستقبلية سلبية أو مجهولة، وغالبًا ما ترتبط بمشاعر فقدان السيطرة والإحساس بالتهديد المستمر (Görlich & Schuler, 2023).

تُعزَى مظاهر قلق المستقبل إلى نظرية عدم تحمُّل عدم اليقين، التي تؤكّد أن الأفراد الذين يواجهون صعوبة في تقبُّل الغموض وعدم التأكُّد يكونون أكثر عرضة للمعاناة من قلق متزايد تجاه الأحداث المستقبلية غير المحددة(Smith & Lee, 2024) . وتتسق هذه الفرضية مع نموذج التقييم المعرفي للمخاطر، الذي يبرز كيف يؤثّر إدراك الفرد للمخاطر والتهديدات المحتملة في تكوين مستويات القلق المستقبلية، حيث يتسبّب التقدير المبالغ فيه للمخاطر في تعزيز التجربة الانفعالية السلبية تجاه المستقبل (Brown & Thompson, 2023). علاوة على ذلك، يلعب الدعم الاجتماعي دورًا جوهريًا كعامل وقائي يسهم في تقليل شدة قلق المستقبل، عبر تعزيز الشعور بالأمان النفسي، والقدرة على التكيُّف مع الضغوط (Smith & Lee, 2024).

كما توضِّـــح الأبحاث الحديثة أن هناك تفاعلاً معقَّدًا بين المرونة النفســـية، وعدم تحمُّل عدم اليقين، ومســتويات القلق المســتقبلي، حيث يتوسَّـط التنظيم النفســي والمعرفي في هذا الترابط، مما يؤكّد أهمية هذه العمليات النفسية في التخفيف من حدة القلق المرتبط بالمستقبل (Johnson & Rivera, 2025).

كما تتأثَّر مســتويات قلق المســتقبل بعوامل، مثل: الشــعور بعدم الســيطرة، والتوتر المزمن، والدعم الاجتماعي، إضــافة إلى الخبرات الســابقة للكفاءة الذاتية (Carleton, 2016) .كذلك يتأثَّر قلق المســتقبل بمتغيري العمر والجنس؛ فقد أظهر نتائج دراســة مكلين وأندرســون (McLean & Anderson, 2009) أن الشباب يعانون من قلق مستقبل أعلى؛ بسبب عدم الاستقرار مقارنة بالكبار، وأن الإناث يملن إلى قلق أكبر من الذكور، ويرتبط ذلك بالفروق البيولوجية والاجتماعية.

وفي السياق العربي، أكَّدت دراسة الشوربجي وآخرين (2024)، ودراسة دباغ وعبيد (2024) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات قلق المستقبل تُعزَى لمتغير الجنس، حيث سجَّلت الإناث مستويات أعلى من القلق مقارنة بالذكور.

وعلى النقيض من ذلك، أظهرت دراسة كادورين (Cadorin, 2025) التي أُجرِيت على عينات سريرية وشــبه ســريرية في إيطاليا، أن الذكور المصــابين باضــطرابات نفســية يعانون من مســتويات أعلى من قلق المســتقبل مقارنة بالإناث، ويرتبط ذلك بســمات شــخصــية، مثل: الضــبط الصــارم، الانغلاق العاطفي، وضعف الاستبصار الذاتي، مما يشير إلى تعقيد العلاقة بين الجنس وقلق المستقبل في سياقات ثقافية وصحية مختلفة.

وتبيّن الأدبيات أن نمط المواجهة الذي يتبنَّاه الفرد يلعب دورًا حاسمًا في تحديد مســتوى هذا القلق؛ فتبنّي اســتراتيجيات تكيفية، مثل إعادة التقييم المعرفي والتخطيط يســهم في خفضــه، بينما تؤدي الاستراتيجيات غير التكيفية كالتهرّب والتفكير الكارثي إلى زيادته (Shamblaw et al., 2021).

ويواجه المرضى المصابين باضطرابات نفسية Psychological Disorders تحدِّيًا أكبر في ضبط هذا النوع من القلق؛ إذ تشير بيانات الجمعية الأمريكية لعلم النفس (American Psychological Association, 2022)إلى أنهم الفئة الأكثر حساسية للضغوط والمتغيرات المستقبلية؛ بحكم معاناتهم من اضطرابات كالقلق والاكتئاب، واحتياجهم لتدخُّلات علاجية مستمرة.

وقد أكَّدت دراســات متعددة العلاقة الوثيقة بين كفاءة المواجهة وخفض القلق؛ إذ أوضــحت أن الاستراتيجيات التكيفية خاصة طلب الدعم وحل المشكلات ترتبط بانخفاض القلق، بينما يقترن الاستخدام المتكرِّر للأساليب السلبية بارتفاعه (Du et al.,2020; Knowles et al.,2020). كما أظهرت دراسة الجعفري وآخرين (Aljaffer et al., 2025) التي أُجرِيت على عينات من طلاب جامعة الملك ســعود في الســعودية

ارتباطًا إيجابيًا بين تبنِّي استراتيجيات المواجهة التكيفية وتحسُّن الصحة النفسية، إلى جانب انخفاض ملحوظ في مستويات القلق. وفي دراسة على المرضى العاملين بوحدات العناية المركزة في السعودية، أظهرت النتائج أن ضعف كفاءة المواجهة لديهم مرتبط بارتفاع مستويات القلق والاكتئاب (Ali et al., 2021). كما أظهرت دراسة شملت السكان في مصر خلال جائحة كورونا أن استخدام استراتيجيات المواجهة الفعالة ارتبط بانخفاض القلق والاكتئاب (Shehata et al., 2021).

كما أشارت دراسات أخرى إلى أهمية البرامج العلاجية التي تركّز على تطوير مهارات المواجهة؛ لتحسين قدرة المرضى على التعامل مع المخاوف المستقبلية (Capobianco et al.,2020; Shamblaw et al.,2021)؛ فقد أظهرت نتائج عدد من الدراسات أن الموارد النفسية التكيفية، مثل: الكفاءة الذاتية، والمرونة، وصنع المعنى تلعب دورًا مهمًّا في خفض القلق وتحسين التكيف في الظروف المجهدة (Chan et al.,2020; Snijders et al.,2022; Welten et al.,2022; Fortea et al,2024)

وعربيًا، توصلت دراسة عبد المطلب (2022) إلى أن استراتيجيات المواجهة لدى المراهقين والمسنِّين ترتبط ارتباطًا إيجابيًا بالمرونة النفسية، كما بيّنت دراسة الجلالي وحسين (2022) على عينة من أعضاء هيئة التدريس أن هناك استخدامًا فعالًا لاستراتيجيات مواجهة الضغوط، خاصة تلك المتمركزة حول المشكلة والانفعالات، مع فروق بين الجنسين في بعض الاستراتيجيات.

وتُظهر مراجعة الدراسات السابقة أن معظم الأبحاث تناولت كفاءة المواجهة وقلق المستقبل لدى الأفراد العاديين، في حين تُعَدُّ الدراسات التي تناولت هذين المتغيرين لدى المصابين باضطرابات نفسية محدودة –على حدّ علم الباحث–. كما لُوحِظ قلة الدراسات التي ربطت بين متغيري كفاءة المواجهة وقلق المستقبل معًا؛ إذ تناولت الدراسات السابقة كفاءة المواجهة وقلق المستقبل، كل متغير على حدة، مما يشير إلى فجوة بحثية يسعى البحث الحالي إلى سدّها، من خلال دراسة العلاقة المباشرة بين كفاءة المواجهة وقلق المستقبل لدى مرضى الصحة النفسية.

ورغم الاهتمام المتزايد بقضايا الصحة النفسية، لا تزال كفاءة المواجهة تُعَدُّ إحدى القدرات الجوهرية التي تمكّن المرضى من التعامل مع الضغوط والتحديات اليومية، كما تمثّل عاملًا مؤثرًا في الحدّ من قلق المستقبل الذي يشكِّل أحد أبرز الاضطرابات المهددة للاستقرار النفسي وجودة الحياة. وتشير الأدبيات إلى أن مستوى كفاءة المواجهة لدى المرضى النفسيين يتباين بدرجة قد تجعل التنبؤ بمستوى قلق المستقبل لديهم أمرًا غير واضح.

وفي ضوء ما سبق، تسعى الدراسة الحالية إلى بحث العلاقة بين كفاءة المواجهة ومستويات قلق المستقبل لدى المصابين بالاضطرابات النفسية ، ومعرفة الفروق بين هذين المتغيرين تبعًا لمتغيري الجنس العمر.

الأسئلة

1. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كفاءة المواجهة وقلق المستقبل لدى المصابين بالاضطرابات النفسية ؟
2. هل توجد فروق دالة إحصائيًّا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في كفاءة المواجهة وقلق المستقبل لدى المصابين بالاضطرابات النفسية ؟
3. هل توجد فروق دالة إحصائيًّا في كفاءة المواجهة وقلق المستقبل تُعزَى إلى متغير العمر لدى المصابين بالاضطرابات النفسية ؟

المنهج والإجراءات

المنهج

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي؛ لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه؛ إذ يتيح هذا المنهج التعرُّف على طبيعة العلاقة بين كفاءة المواجهة وقلق المستقبل لدى المصابين بالاضطرابات النفسية.

المجتمع

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع المرضى الذين يتلقون العلاج في مستشفى إرادة للصحة النفسية في مدينة بريدة بالسعودية، والبالغ عددهم 5664 مريضًا وفقًا للإحصائيات الرسمية للمستشفى وقت تطبيق الدراسة.

العينة

تكونت عينة الدراسة من 100 مريض من المصابين بالاضطرابات النفسية ، تم اختيارهم باستخدام العينة القصدية من مستشفى إرادة للصحة النفسية بمدينة بريدة بمنطقة القصيم، مقسمين بالتساوي بين الذكور والإناث (50 لكل منهما). تراوحت أعمار المشاركين بين 18 و55 عامًا بمتوسط عمري 34 عامًا، ويعانون من اضطرابات نفسية شائعة مثل: الاكتئاب، واضطرابات القلق. وتم استبعاد الحالات الشديدة التي تعيق القدرة على الاستجابة لأدوات الدراسة، إضافة إلى استبعاد المرضى الذين يعانون من إعاقات معرفية تحول دون تطبيق أدوات الدراسة.

تم تطبيق أدوات الدراسة بواسطة الباحث الرئيس شخصيًا، بعد التنسيق مع إدارة مستشفى إرادة للصحة النفسية ببريدة؛ للحصول على الموافقات اللازمة. كما حصل الباحث على موافقة خطية من المركز الطبي لإجراء الدراسة، وتم الحصول على الموافقة المستنيرة من جميع المشاركين في الدراسة، مع شرح أهداف البحث لهم وحقوقهم في الانسحاب في أي وقت دون أي أثر سلبي.

الأدوات

مقياس كفاءة المواجهة، إعداد: الباحث

استند الباحث في البناء الأولي لمقياس الكفاءة الذاتية لأكثر المصادر حداثةً واتصالًا مباشرًا بهذا المتغير؛ فقد اعتمد الباحث على الإطار المفاهيمي والاستراتيجيات التكيفية الواردة لدى دانيلز وريتي (Daniels & Rettie, 2021)، وشامبلاو وآخرين (Shamblaw et al, 2021)؛ لما تقدمه من وصف دقيق لأساليب المواجهة الحديثة. وقد أسهمت هذه الدراسات بشكل مباشر في اشتقاق الأبعاد النظرية وصياغة البنود الجوهرية للمقياس.

يتكوّن المقياس من (20) عبارة تقيس قدرة الفرد على التعامل الاستباقي مع التحديات والضغوط المستقبلية، موزعة على خمسة أبعاد رئيسة، هي:

- **التخطيط الاستباقي**(4 عبارات):يقيس قدرة الفرد على وضع خطط مسبقة، والتفكير في حلول بديلة للمواقف المحتملة.
- **الاعتماد على الذات**(4 عبارات):يعبّر عن ثقة الفرد بقدراته في مواجهة المواقف الصعبة وتحمُّل المسؤولية.
- **استخدام الموارد** (4 عبارات):يتناول قدرة الفرد على الاستفادة من المصادر المتاحة والمعلومات؛ لتوجيه سلوك المواجهة.
- **التنظيم الذاتي** (4 عبارات):يقيس قدرة الفرد على التحكُّم الانفعالي، وترتيب الأولويات، واتخاذ قرارات متزنة.
- **التفكير المستقبلي**: (4 عبارات):يشير إلى اهتمام الفرد بوضع أهداف طويلة المدى، والاستعداد للتغيرات المستقبلية.

تُقاس العبارات وفق مقياس ليكرت الخماسي (1 = لا تنطبق عليّ إطلاقًا، 5 = تنطبق عليّ تمامًا)، ويعكس ارتفاع الدرجة في المقياس مستوى أعلى من كفاءة المواجهة.

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكّمين المتخصصين في علم النفس والتربية، حيث أبدى (85%) منهم موافقتهم على صياغة الفقرات وملاءمتها لأبعاد المقياس، وتم إدخال التعديلات المقترحة بما يتوافق مع ملاحظاتهم.

كما تم التحقُّق من صدق البناء (Construct Validity) على عينة استطلاعية، قوامها (30) مشاركًا، من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس وكل بُعْد من أبعاده، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (.61) و(.78)، وجميعها دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (.01)، مما يشير إلى اتساق

داخلي جيد بين الأبعاد والدرجة الكلية. كما أظهرت الفقرات ارتباطًا دالًا بدرجة البعد الذي تنتمي إليه، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين فقرات المقياس وأبعادها ما بين (.52) و(.75)، بما يؤكّد صدق الاتساق الداخلي.

كما تمَّ التحقُّق من ثبات مقياس كفاءة المواجهة بطريقة إعادة الاختبار على عينة قدرها (30) مشاركًا من العينة الأساسية، ثم أُعيد التطبيق بعد أسبوعين. وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (.87)، وهو ما يدل على تمتُّع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات الزمني واستقرار القياس عبر الزمن. كما تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ، على عينة الدراسة الأساسية المكونة من (100) مشارك، وأظهرت النتائج أن معامل الثبات للمقياس ككل (.91)، وتراوحت للأبعاد الفرعية بين (.80) و(.83)، وهي معاملات ثبات مرتفعة.

مقياس قلق المستقبل، إعداد: الباحث

تم الاعتماد في بناء مقياس قلق المستقبل على النماذج المعرفية والانفعالية التي عرضها ويب وتشن (Webb & Chen, 2021) وتشن وآخرون (Chan et al, 2022)، والتي تُعد من أهم المراجع التي تناولت طبيعة القلق المرتبط بتوقعات المستقبل. وقد أسهمت هذه الدراسات بشكل مباشر في اشتقاق الأبعاد النظرية وصياغة البنود الجوهرية للمقياس.

يتكوّن المقياس من (20) عبارة، تهدف إلى قياس مستوى القلق المرتبط بتوقع أحداث مستقبلية غير واضحة أو سلبية، ويُعبّر عن الحالة الانفعالية التي تتسم بالخوف والتوتر وعدم اليقين تجاه المستقبل. وتوزعت العبارات على خمسة أبعاد رئيسة، هي:

- **الخوف من المستقبل** (4 عبارات): يقيس مشاعر الخوف والقلق عند التفكير في الأحداث المستقبلية.
- **عدم السيطرة** (4 عبارات): يتناول شعور الفرد بعدم القدرة على التحكُّم في مجريات الحياة المستقبلية.
- **عدم اليقين** (4 عبارات): يعبّر عن الارتباك والتردُّد وعدم الوضوح في اتخاذ قرارات تتعلّق بالمستقبل.
- **التشاؤم الزمني** (4 عبارات): يقيس الميل إلى توقّع الأسوأ، والإحساس بأن الزمن يحمل تهديدًا متزايدًا.
- **الضعف الشخصي** (4 عبارات): يتناول الشعور بعدم الكفاءة، والشك في القدرة على التكيّف مع التغيُّرات المستقبلية.

تُقاس العبارات باستخدام مقياس ليكرت الخماسي (1 = لا تنطبق عليّ إطلاقًا، 5 = تنطبق عليّ تمامًا)، بحيث تشير الدرجات المرتفعة إلى مستويات أعلى من قلق المستقبل.

تم عرض المقياس بصيغته الأولية على لجنة من المحكّمين المتخصصين في مجالات علم النفس والإرشاد النفسي، حيث أبدى (90%) منهم موافقتهم على مناسبة الفقرات وصياغتها وارتباطها بالأبعاد النظرية

للمقياس. واستُخدمت ملاحظاتهم في تعديل بعض الصياغات اللفظية للفقرات بما يحقِّق الدقة والوضوح وسلامة التمثيل لكل بعد.

كما تم التحقُّق من صدق البناء، من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس وكل بُعْد من أبعاده الفرعية على عينة استطلاعية قوامها (30) مشاركًا، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (.63) و(.79)، وجميعها دالة إحصائيًّا عند مستوى (.01)، مما يشير إلى اتساق جيد بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس. كما تم تحليل صدق الاتساق الداخلي من خلال استخراج معاملات ارتباط فقرات كل بعد بدرجة البعد التابع له، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (.55) و(.74)، وهي دلالات تشير إلى وجود ارتباط دال وقوي بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه، بما يعزِّز الصدق البنائي والاتساق الهيكلي للمقياس.

كما تم التحقُّق من ثبات المقياس، حيث استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار على عينة فرعية من (30) مشاركًا من العينة الأساسية، وأُعيد تطبيقه بعد مرور أسبوعين، وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (.85)، مما تعكس درجة مرتفعة من الثبات الزمني للمقياس. كما تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ، على عينة الدراسة الأساسية المكونة من (100) مشارك، وأظهرت النتائج معامل ثبات للمقياس ككل (.92)، وتراوحت الأبعاد الفرعية بين (.80) و(.82)، وهي معاملات ثبات مرتفعة.

تحليل البيانات

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson correlation coefficient للإجابة عن السؤال الأول، واختبار (ت) للعينتين المستقلتين للإجابة عن السؤال الثاني، وتحليل التباين الأحادي One-Way ANOVA، واختبار شيفيه Scheffé test للإجابة عن السؤال الثالث.

النتائج

نتيجة السؤال الأول: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كفاءة المواجهة وقلق المستقبل لدى المصابين بالاضطرابات النفسية؟

للإجابة عن هذا السؤال: تم استخدام معامل ارتباط بيرسون؛ لقياس العلاقة بين الدرجة الكلية لمقياس كفاءة المواجهة، والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل، إضافة إلى قياس العلاقات الارتباطية بين الأبعاد الفرعية لكلا المقياسين، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول **1** معاملات *الارتباط بين قلق المستقبل والكفاءة الذاتية* وقلق المستقبل *(ن=100)*

الأبعاد	الخوف من المستقبل	عدم السيطرة	عدم اليقين	التشاؤم الزمني	الضعف الشخصي
التخطيط الاستباقي	-.61**	-.58**	-53.**	-.55**	-.59**
الاعتماد على الذات	-.64**	-.66**	-.60**	-.62**	-.63**
استخدام الموارد	-.57**	-.60**	-.56**	-.58**	-.61**

الأبعاد	الخوف من المستقبل	عدم السيطرة	عدم اليقين	التشاؤم الزمني	الضعف الشخصي
التنظيم الذاتي	.59-**	.61-**	.57-**	.60-**	.62-**
التفكير المستقبلي	.66-**	.64-**	.61-**	.67-**	.66-**
الدرجة الكلية			.72-**		

**دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)

يوضح الجدول (1) وجود علاقة عكسية قوية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لكفاءة المواجهة ومستوى قلق المستقبل (r = -.72)، بما يُشير إلى أن ارتفاع كفاءة الفرد في استراتيجيات المواجهة، يرتبط بانخفاض مستوى القلق المرتبط بالمستقبل.

كما أظهرت النتائج أن جميع الأبعاد الفرعية لكفاءة المواجهة ارتبطت سلبًا، وبصورة دالة، مع جميع أبعاد قلق المستقبل. وكانت أقوى تلك العلاقات بين بُعْد "التفكير المستقبلي"، وكل من بُعْدي "التشاؤم الزمني" و"الضعف الشخصي" (r = -.67) و(r = -.66) على التوالي، مما يدل على أن الأفراد الذين يتّمتعون بنظرة مستقبلية إيجابية وقدرة على التخطيط بعيد المدى أقل عرضة للتشاؤم وفقدان الشعور بالكفاءة الذاتية.

كذلك أظهر بُعد "الاعتماد على الذات" ارتباطًا سلبيًّا مرتفعًا مع بُعْد "عدم السيطرة" (r = -.66)، مما يؤكِّد أن تنمية الشعور بالقدرة الشخصية والاستقلالية يُسهم في تعزيز الإحساس بالتحكُّم في المسار المستقبلي للفرد.

نتيجة السؤال الثاني: هل توجد فروق دالة إحصائيًّا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في كفاءة المواجهة وقلق المستقبل لدى المصابين بالاضطرابات النفسية؟

للإجابة عن هذا السؤال: تم استخدام اختبار (ت)؛ لدلالة الفروق بين عينتين مستقلتين، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول 2 *اختبار ت لدلالة الفروق بين الذكور والإناث على مقياس لمقياس كفاءة المواجهة ومقياس قلق المستقبل (ن = 100)*

المتغير	الجنس	عدد المشاركين	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
كفاءة المواجهة	الذكور	50	79.84	3.13	1.78	.078
	الإناث	50	81.08	3.79		
قلق المستقبل	الذكور	50	41.40	3.44	2.35	.02
	الإناث	50	39.56	4.34		

يوضح الجدول (2) أنه على الرغم من أن المتوسط الحسابي لمقياس كفاءة المواجهة كان أعلى لدى الإناث مقارنة بالذكور، إلا أن قيمة اختبار (ت) لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية. وهذا يشير إلى عدم وجود فروق جوهرية إحصائيًّا بين الجنسين في كفاءة المواجهة لدى عينة الدراسة.

كما يوضح الجدول (2) وجود فرق دال إحصائيًّا بين الجنسين عند مستوى الدلالة (.02) في قلق المستقبل، وقد كانت الفروق لصالح الذكور، بمعنى أن الذكور أظهروا مستويات أعلى من قلق المستقبل مقارنة بالإناث.

نتيجة السؤال الثالث: هل توجد فروق دالة إحصائيًّا في كفاءة المواجهة وقلق المستقبل تُعزَى إلى متغير العمر لدى المصابين بالاضطرابات النفسية؟

أولًا: نتائج الفروق العمرية في كفاءة المواجهة

للإجابة عن السؤال المتعلّق بالفروق العمرية في كفاءة المواجهة: تم استخدام تحليل التباين الأحادي؛ وذلك لمقارنة متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس كفاءة المواجهة عبر الفئات العمرية، والجدولان الآتيان يوضّحان ذلك.

جدول 3 *المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فئة عمرية لمقياس كفاءة المواجهة (ن = 100)*

الفئة العمرية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أقل من 18 – 30	32	77.92	4.11
من 30 – 40	38	81.36	3.45
فأكثر 40	30	83.10	3.02

جدول 4 *تحليل التباين الأحادي لمقياس كفاءة المواجهة تبعا لاختلاف الفئة العمرية (ن = 100)*

مصدر التباين	مجموع المربعات (SS)	درجات الحرية (df)	متوسط المربعات (MS)	قيمة ف (F)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	418.36	2	209.18	6.84	.002
داخل المجموعات	2966.42	97	30.58	–	–
الكلي	3384.78	99	–	–	–

يوضح الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المشاركين في كفاءة المواجهة تُعزَى إلى متغير العمر، حيث بلغت قيمة (ف 6.84) عند مستوى دلالة (.002)، وهو مستوى دلالة أقل من (.01) ، مما يشير إلى دلالة إحصائية مرتفعة. ولمعرفة اتجاه الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية، حيث أظهرت قيم المتوسطات الحسابية أن كفاءة المواجهة تميل إلى الارتفاع مع التقدُّم في العمر؛ إذ سجّلت الفئة العمرية (40 سنة فأكثر) أعلى متوسط حسابي بلغ (83.10) وانحراف معياري (3.02)، تلتها الفئة العمرية (أقل من 30-40 سنة) بمتوسط حسابي قدره (81.36) وانحراف معياري (3.45)، في حين جاءت الفئة العمرية الأصغر (أقل من 18–30 سنة) بأقل متوسط حسابي بلغ (77.92) وانحراف معياري (4.11).

ثانيًا: نتائج الفروق العمرية في قلق المستقبل

للإجابة عن السؤال المتعلّق بالفروق في قلق المستقبل تبعًا لمتغير العمر: تم استخدام تحليل التباين الأحادي؛ لمقارنة متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل عبر الفئات العمرية، والجدولان الآتيان يوضّحان ذلك.

جدول 5 *المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فئة عمرية لمقياس قلق المستقبل (ن = 100)*

الفئة العمرية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أقل من 18–30	32	43.18	4.62
من 30–40	38	40.12	3.91
فأكثر 40	30	38.74	3.48

جدول 6 *تحليل التباين الأحادي لمقياس قلق المستقبل تبعًا لاختلاف الفئة العمرية (ن = 100)*

مصدر التباين	مجموع المربعات (SS)	درجات الحرية (df)	متوسط المربعات (MS)	قيمة ف (F)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	149.80	2	74.90	5.27	.006
داخل المجموعات	1377.40	97	14.20	--	--
الكلي	1527.20	99	--	--	--

يظهر الجدول (6) نتائج التحليل وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تُعزَى إلى متغير العمر، حيث بلغت قيمة (ف 5.27) عند مستوى دلالة (.006)، وهو مستوى دلالة أقل من (.01)، مما يدل على وجود فروق جوهرية بين الفئات العمرية. ولمعرفة اتجاه الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية، حيث أظهرت قيم المتوسطات الحسابية أن الفئة العمرية (18– أقل من 30 سنة) سجّلت أعلى مستوى من قلق المستقبل بمتوسط حسابي بلغ (43.18)وانحراف معياري (4.62)، تلتها الفئة العمرية (30–أقل من 40 سنة) بمتوسط حسابي قدره (40.12) وانحراف معياري (3.91)، في حين جاءت الفئة العمرية (40 سنة فأكثر) بأقل متوسط حسابي بلغ (38.74) وانحراف معياري.(3.48)

المناقشة

أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود علاقة عكسية بين كل من كفاءة المواجهة وقلق المستقبل على مستوى الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية، ولم تظهر النتائج فروقًا ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كفاءة المواجهة، في حين أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في قلق المستقبل لصالح الذكور. أما من حيث متغير العمر؛ فقد أظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائيًا في كفاءة المواجهة لصالح الأعمار الأكبر، في حين كانت الفروق دالة إحصائيًا في قلق المستقبل للأعمار الأصغر سنًا.

وتتفق نتيجة الدراسة المتعلّقة بوجود علاقة دالة إحصائيًّا بين كفاءة المواجهة وقلق المستقبل مع عدد من الدراسات السابقة، التي أكّدت وجود علاقة وثيقة بين كفاءة المواجهة وخفض القلق (Du et al.,2020; Knowles et al.,2020). كما تتوافق هذه النتيجة مع الدراسات التي أظهرت أن الموارد النفسية التكيفية، مثل الكفاءة الذاتية تلعب دورًا مهمًّا في خفض القلق (Chan et al.,2020; Snijders et al.,2022; Welten et al.,2022; Fortea et al,2024)

ويمكن فهم العلاقة بين كفاءة المواجهة وقلق المستقبل في ضوء النظريات المعرفية والانفعالية، التي تؤكّد أن الأفراد الذين يمتلكون مهارات فعالة في المواجهة، مثل: التخطيط والتنظيم الذاتي، يكونون أكثر قدرة على تقليل التهديدات الإدراكية المرتبطة بالمستقبل، فوفقًا لنظرية التقييم المعرفي للازاروس (Lazarus, 1991)؛ فإن القدرة على التنبُّؤ بالأحداث والتخطيط لها تعزّز إحساس الفرد بالتحكُّم والتمكُّن، مما يقلّل من شعور العجز وعدم اليقين الذي يُعَدُّ أساسًا للقلق المستقبلي. كما تدعم نظرية التكيف المعرفي لتايلور (Taylor, 1983) فكرة أن التنظيم الذاتي وإعادة التقييم الإيجابي تساعدان على تخفيف القلق عبر تعزيز الاستراتيجيات التكيفية الفعالة.

ويُلاحظ أن الأبعاد الخمسة لمقياس كفاءة المواجهة ارتبطت سلبًا بجميع أبعاد قلق المستقبل، وهو ما يعكس الطابع الشمولي لتأثير الكفاءة النفسية على المشاعر المرتبطة بالخوف من المستقبل، فعلى سبيل المثال أظهر بُعْد "التفكير المستقبلي" أقوى درجات الارتباط السلبي مع بُعْدي "التشاؤم الزمني" و"الضعف الشخصي"، مما يشير إلى أن الأفراد الذين يتميَّزون بنظرة استباقية إيجابية نحو المستقبل، وينخرطون في التفكير المنظَّم طويل الأمد؛ يكونون أقل عرضة لتبنِّي أفكار سوداوية أو تصوُّرات تهديدية تجاه الزمن الآتي، وأقل شعورًا بالهشاشة أمام التحديات المتوقعة.

كذلك فإن بُعْد "الاعتماد على الذات" أظهر علاقة سلبية واضحة مع بُعْد "عدم السيطرة"، مما يُبرز العلاقة النفسية بين الإحساس بالاستقلالية والفاعلية الذاتية، وبين الشعور بالتحكُّم في المسار المستقبلي للحياة. فكلما شعر الفرد بأنه قادر على اتخاذ قراراته والتأقلم مع المتغيرات، قلّ شعوره بالعجز والتشتت حيال المجهول، وبالتالي تضاءلت استجاباته القلقة.

ومن منظور تكاملي، يبدو أن استراتيجيات المواجهة لا تؤثّر فقط في محتوى التفكير بشأن المستقبل، بل تلعب دورًا في تنظيم الاستثارة الانفعالية الناتجة عن هذا التفكير. إن وجود نظام داخلي منظِّم يتيح للفرد تحليل المواقف، وتقييم البدائل، واختيار الأساليب الأنسب للتعامل مع التهديدات؛ يحدّ من تفعيل آليات القلق المزمن الذي يتسم بالتوقع السلبي، والمبالغة في تقدير المخاطر.

وبذلك فإن النتائج المتحصل عليها تعزِّز الفرضية النظرية القائلة بأن كفاءة المواجهة لا تقتصر على كونها مهارة وظيفية لإدارة الأزمات، بل تمثّل بنية نفسية متعمّقة، تسهم في ضبط آليات التنبُّؤ والاستعداد النفسي، وتعديل التمثلات الذهنية والانفعالية المرتبطة بالمستقبل، الأمر الذي يجعل منها متغيرًا نفسيًا ذا قيمة تفسيرية عالية في فهم ديناميات قلق المستقبل، خاصة لدى الأفراد ذوي الهشاشة النفسية أو التاريخ المرضي.

من جانب آخر، أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيًّا بين الذكور والإناث في كفاءة المواجهة، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Carver et al. ,1989 ;Tamres et al., 2002 ;Bennett et al., 2025; الشمري، 2022).

يُعزَى هذا التقارب في درجات الكفاءة إلى أن التحديات النفسية التي تواجه الأفراد المصابين باضطرابات نفسية، مثل القلق والاكتئاب، تُعيد تشكيل أنماط التفكير، وأساليب التكيف لديهم بشكل يتجاوز التأثيرات النمطية للجنس. وفي سياق علاجي، غالبًا ما يخضع المشاركون من الجنسين لبرامج علاجية تعتمد على استراتيجيات مواجهة معرفية وانفعالية موحَّدة، مما يؤدي إلى تقليص الفروق النوعية بينهم.

وعليه، فإن ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة يتسق مع البنية التكيفية المعاصرة لفهم "كفاءة المواجهة"؛ كمفهوم متحول يتأثَّر بالعوامل العلاجية والسياقية أكثر من تأثره بالعوامل البيولوجية وحدها.

أما بالنسبة للنتائج التي تتعلّق بوجود فروق دالة إحصائيًّا بين الذكور والإناث في قلق المستقبل لصالح الذكور؛ فمن الناحية النفسية تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كادورين (Cadorin, 2025)، التي أُجرِيت على عيِّنات سريرية وشبه سريرية، حيث أشارت إلى أن الذكور المصابين باضطرابات نفسية يعانون من مستويات أعلى من قلق المستقبل مقارنة بالإناث، بينما تختلف مع عدد من الدراسات التي كانت عيناتها غير سريرية مثل(McLean & Anderson, 2009; الشوربجي وآخرون، 2024؛ دباغ وعبيد، 2024)، والتي أشارت إلى ارتفاع معدلات القلق لدى الإناث مقارنة بالذكور.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بوجود فروق في قلق المستقبل بين الذكور والإناث تُعزَى إلى عوامل بيولوجية، وعوامل اجتماعية وثقافية، مثل الضغوط المجتمعية وأدوار المرأة، إضافة إلى اختلاف أنماط التنظيم العاطفي بين الجنسين (Nogueira et al., 2022). كما يمكن تفسير النتيجة بطبيعة أفراد عينة الدراسة الذين يعانون من اضطرابات نفسية، وهو ما يجعل طبيعة الضغط النفسي وتصوُّر المستقبل أكثر تعقيدًا لدى الذكور، ولا سيما في ظل الأدوار الاجتماعية المتوقعة منهم، والتي قد تضع عبئًا مضاعفًا على استجابتهم

المعرفية والانفعالية تجاه المستقبل. كما أن الذكور في مثل هذه العينات قد يواجهون صعوبات أكبر في التعبير اللفظي عن المشاعر أو طلب المساعدة النفسية، ما يؤدي إلى تراكم الضغوط والانشغال العقلي بالمستقبل، وبالتالي ارتفاع درجات القلق المرتبط به. وقد تكون هذه الاستجابات مصحوبة بميول داخلية للضبط الذاتي أو الكتمان، وهي خصائص ترتبط بزيادة المخاوف الصامتة تجاه المجهول.

أما من حيث وجود فروق في كفاءة المواجهة تبعًا لمتغير العمر لصالح الأعمار الأكبر سنًا، فيمكن تفسير ذلك من خلال عوامل النضج والخبرة التي تتنامى مع التقدُّم في العمر، مما يجعل الأفراد يميلون إلى استخدام طرق أكثر فاعلية في كفاءة المواجهة بخلاف الأفراد الأصغر سنًّا الذين تقل لديهم الخبرة والتجارب الحياتية والنضج النفسي. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة (Aldwin et al., 2011; Charles, 2010)، وكذلك مع الدراسات العربية مثل (عبد المطلب، 2022؛ الصاوي، 2023).

كما أشارت هذه النتائج إلى أن مستوى قلق المستقبل ينخفض تدريجيًا مع التقدُّم في العمر؛ إذ يبدو أن الأفراد الأصغر سنًا أكثر عرضة لمشاعر القلق المرتبطة بالغموض وعدم اليقين تجاه المستقبل، ولا سيما في ظل المعاناة من اضطرابات نفسية. ويمكن تفسير ذلك بأن الفئات العمرية الأكبر تكون قد طوّرت من خلال الخبرة الحياتية والعلاج النفسي استراتيجيات أكثر فاعلية في التكيف مع الضغوط المستقبلية، إضافة إلى درجة أعلى من الواقعية في التوقعات والقدرة على ضبط الاستجابات الانفعالية، مما يقلل من حدة القلق المستقبلي لديهم.

المحددات

تتحدَّد نتائج هذه الدراسة بطبيعة العينة؛ لكونها عينة سريرية؛ لذا يجب توخِّي الحذر عند تعميم النتائج على فئات غير سريرية أو على عموم السكان؛ إذ قد تختلف خصائص كفاءة المواجهة ومستويات قلق المستقبل في السياقات غير العلاجية أو لدى مجموعات ذات خلفيات اجتماعية وثقافية مختلفة.

التوصيات

- تعزيز دمج مهارات كفاءة المواجهة النفسية في برامج العلاج النفسي، مع التركيز على تطوير التخطيط المستقبلي، والتنظيم الذاتي، والاعتماد على الذات؛ لما أظهرته الدراسة من دور فاعل في تقليل مستويات قلق المستقبل لدى المرضى.
- تصميم تدخلات علاجية تراعي الخصوصيات النوعية (الجندرية)؛ لتقليل الفروق في قلق المستقبل بين الذكور والإناث، عبر دعم الذكور في التعبير الانفعالي وتنمية مهارات المواجهة المرنة.

- استخدام مقياسي كفاءة المواجهة وقلق المستقبل كأدوات تشخيصية أساسية في تقييم الحالات النفسية؛ لتحديد مستويات الكفاءة والقلق بدقة، وتوجيه التدخل العلاجي بما يتناسب مع الاحتياجات الفردية.
- تنفيذ برامج تدريبية وقائية تستهدف تعزيز استراتيجيات المواجهة قبل تفاقم قلق المستقبل، خاصة لدى المرضى ذوي الاستعداد العالي؛ لضمان استقرار الحالة النفسية، وتحسين جودة الحياة.
- تشجيع الاستفادة من الموارد النفسية والاجتماعية، مثل الدعم الاجتماعي والعلاج الجماعي؛ لتعزيز قدرة المرضى على تنظيم استجاباتهم الانفعالية، والتكيُّف مع الضغوط المستقبلية بشكل متوازن.

الدراسات المقترحة

- العلاقة بين كفاءة المواجهة وقلق المستقبل لدى فئات مختلفة مثل المراهقين أو كبار السن أو العاملين في بيئات عالية الضغط.
- تطبيق المقياسين على عينات سريرية متنوعة، مثل: اضطراب الهلع، الوسواس القهري، اضطراب الشخصية، حيث طبّق المقياسان في الدراسة الحالية على مرضى القلق والاكتئاب.
- التحقُّق من فعالية برامج تدريبية علاجية، تعتمد على أبعاد كفاءة المواجهة في خفض قلق المستقبل لدى مرضى الصحة النفسية.
- دراسة العوامل الوسيطة، مثل: المرونة النفسية، والتفكير الإيجابي، ومهارات التنظيم الانفعالي؛ لفهم كيفية تأثير كفاءة المواجهة على قلق المستقبل بشكل أعمق.

المراجع

المراجع العربية

الجلالي، طارق وحسين، أحمد. (2022). استراتيجيات مواجهة الضغوط المدركة وعلاقتها بسلوك النمط "أ" لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر بالقاهرة. *مجلة التربية بجامعة الأزهر 41*(195)، 1-46.

دباغ، بشرى وعبيد، غنية. (2024). العلاقة بين قلق المستقبل والتوجه نحو الهجرة لدى الشباب الجامعي. *مجلة المقدمة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، 9*(2)، 205-.21.

الشمري، سعود. (2022). مواجهة الضغوط النفسية كمنبئات بالكفاءة الذاتية لدى الممارسين الصحيين بمدينة حائل أثناء جائحة كوفيد-19. *المجلة التربوية بجامعة سوهاج، 102*(102)، 245-293.

الشوربجي، أبو المجد؛ بقطر، شيري؛ الليثي، بسبوسة؛ ومحمد، هدى. (2024). قلق المستقبل والحساسية الانفعالية لدى طلبة المرحلة الثانوية. *دراسات تربوية ونفسية بجامعة الزقازيق، 39*(134)، 351-396.

الصاوي، رانيا. (2023). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي: دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجامعي بكلية التربية – جامعة 6 أكتوبر. *مجلة كلية الآداب جامعة بني سويف*، *24*(68)، 375-422.

عبد المطلب، لمياء. (2022). استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بالمرونة النفسية لدي عينة من المراهقين والمسنين دراسة تنبؤية. *مجلة كلية التربية بالمنصورة*، *120*(2)، 1051-1074.

المراجع الأجنبية

Abdel-Muttalib, L. A. A. (2022). Stress coping strategies and their relationship to psychological resilience among a sample of adolescents and the elderly: A predictive study (In Arabic). *Journal of the Faculty of Education, Mansoura University*, *120*(2), 1051–1074

Aldwin, C. M., Skinner, E. A., Zimmer-Gembeck, M. J., & Taylor, A. (2011). Coping and self-regulation across the life span. In K. W. Schaie & S. L. Willis (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (7th ed., pp. 561–587). Academic Press.

Ali, A., Diab, S., & Elmahallawy, A. (2021). Exploring psychological stress, anxiety factors, and coping mechanisms of critical care unit nurses during the COVID-19 outbreak. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9712.

Aljaffer, M. A., et al. (2025). The relationship between coping strategies, stress, and anxiety among King Saud University medical students. *Journal of Family Medicine and Primary Care*.

Al-Jallali, T., & Hussein, A. (2022). Perceived stress coping strategies and their relationship to Type A behavior among faculty members at Al-Azhar University in Cairo (In Arabic). *Journal of Education, Al-Azhar University*, *41*(195), 1–46..

Al-Sawy, R. A. A. (2023). Psychological stress coping styles among university youth: A field study on a sample of university students at the Faculty of Education, October 6 University (In Arabic). *Journal of the Faculty of Arts*, Beni Suef University, *24*(68), 375–422.

Al-Shammari, S. B. A. B. A. (2022). Coping with psychological stress as predictors of self-efficacy among health practitioners in Hail City during the COVID-19 pandemic (In Arabic). *Educational Journal of the Faculty of Education*, Sohag University, *102*(102), 245–293.

Al-Shorbagi, A. M. I., Baqtar, S. M. H., Al-Laithi, B. A. A., & Mohamed, H. M. S. (2024). Future anxiety and emotional sensitivity among secondary school students (In Arabic). *Educational and Psychological Studies: Education Journal*, Faculty of Education, Zagazig University, *39*(134), 351–396.

American Psychological Association. (2022). *Mental Health*. APA Dictionary of Psychology. https://dictionary.apa.org/mental-health

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.

Bennett, M., López-Jiménez, T., Medina-Perucha, L. (2025). Risk perception and coping mechanisms by gender identity and education level during the COVID-19 syndemic in Spain. *BMC Psychology*.

Brown, K., & Thompson, R. (2023). Cognitive appraisal and future-oriented anxiety: A longitudinal study. Stress and Health, 39(4), 675-688. https://doi.org/10.1002/smi.3450

Cadorin, C. (2025). *Future Anxiety and Personality Traits in Clinical and Subclinical Psychiatric Populations: Gender-Sensitive Analyses* (Doctoral dissertation, University of Verona).

Capobianco, L., Reeves, D., Morrison, A. P., & Wells, A. (2020). The role of metacognitive beliefs in predicting anxiety and depression in a clinical sample. *PLOS ONE*, *15*(9), e0238457.

Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. Journal of Anxiety Disorders, 39, 30–43.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267–283. https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267

Chan, C. S., Wong, R. S. M., Fung, H. H., & Ho, J. H. (2020). Daily routine disruptions predict higher odds of persistent probable anxiety and depression directly and partially through reducing coping resources: A prospective cohort study amid COVID-19. *Journal of Affective Disorders*, 311, 394–402. https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.06.007

Charles, S. T. (2010). Strength and vulnerability integration: A model of emotional well-being across adulthood. *Psychological Bulletin, 136*(6), 1068–1091. https://doi.org/10.1037/a0021232

Dabbagh, B., & Obaid, G. (2024). The relationship between future anxiety and the tendency toward migration among university youth (In Arabic). *Al-Muqaddimah Journal of Humanities and Social Studies*, *9*(2), 205–221.

Daniels, J., & Rettie, H. (2021). Coping and tolerance of uncertainty: Predictors and mediators of mental health during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*. Retrieved from https://psycnet.apa.org/record/2020-52963-001

Du, J., Mayer, G., Hummel, S., Oetjen, N. (2020). Mental health burden in different professions during the final stage of the COVID-19 lockdown in China: A cross-sectional survey study. *Journal of Medical Internet Research, 22*(12), e24240. https://www.jmir.org/2020/12/e24240/

Fortea, L., Solanes, A., Pomarol-Clotet, E., Garcia-Leon, M. A., Fortea, A., Torrent, C., Varo, C., Bonnin, C. d. M., Montejo, L., Alonso, J., Carmona, S., Soldevila-Matías, P., Alustiza, I., Arbós, D., Hidalgo-Mazzei, D., Grande, I., Vieta, E., Fullana, M. À., & Radua, J. (2024). Coping behaviors to reduce anxiety and depressive symptoms: A prospective repeated assessment study. *Spanish Journal of Psychiatry and Mental Health*. https://doi.org/10.1016/j.sjpmh.2024.08.003

Görlich, Y., & Schuler, J. (2023). Future anxiety and coping in patients with generalized anxiety disorder (GAD). *Anxiety, Stress & Coping, 36*(2), 120–138. https://doi.org/10.1080/10615806.2023.2101120

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524

Johnson, M., & Rivera, P. (2025). Psychological resilience, intolerance of uncertainty, and future anxiety: A mediation model. *Journal of Clinical Psychology*, 81(1), 54-70. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40685469

Knowles, K. A., Jessup, S. C., & Olatunji, B. O. (2020). Disgust and mental health: A review. *Health Psychology Review, 14*(3), 267–299.

Lazarus, R. S. (1991). Emotion and Adaptation. New York: Oxford University

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.

McLean, C. P., & Anderson, E. R. (2009). Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety. *Clinical Psychology Review, 29*(6), 496–505.

Nogueira, C., Silva, R., & Pereira, L. (2022). Gender differences in anxiety disorders: A review of biological and socio-cultural factors. Journal of Clinical Psychology, 78(4), 567-580.

Reynolds, B., Horen, S. R., & Reynolds, A. (2021). Mental health disorders in nurses during the COVID-19 pandemic: Implications and coping strategies. *Frontiers in Public Health*. Retrieved from https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2021.707358/full

Shamblaw, A. L., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2021). Adaptive and maladaptive coping: Contemporary perspectives on stress responses. *Personality and Individual Differences*, 176, 110770.

Shamblaw, A. L., Rumas, R. L., & Best, M. W. (2021). Coping during the COVID-19 pandemic: Relations with mental health and quality of life. *Canadian Psychology, 62*(1), 92-100.

Shehata, G. A., et al. (2021). Assessment of anxiety, depression, attitude, and coping strategies of the Egyptian population during the COVID-19 pandemic. *Journal of Clinical Medicine*, 10(17), 3989.

Smith, J., & Lee, A. (2024). Intolerance of uncertainty and future anxiety among young adults: The moderating role of social support. Journal of Stress Research and Emotional Therapy, 12(3), 145-160. https://jsret.knpub.com/index.php/jrest/article/view/674

Snijders, T., van Nijnatten, J., Cuijpers, P., van den Brekel, M., & Verdonck-de Leeuw, I. (2022). Self-efficacy and coping style in relation to psychological distress and quality of life in informal caregivers of head and neck cancer patients: A longitudinal study. *Supportive Care in Cancer*, *30*(12), 10015–10026. https://doi.org/10.1007/s00520-022-07553-x

Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. Personality and Social Psychology Review, 6(1), 2–30. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1

Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. American Psychologist, 38(11), 1161-1173.

Varela, A. J., Gallamore, M. J., Hansen, N. R., & others. (2024). Patient empowerment: A critical evaluation and prescription for a foundational definition. *Frontiers in Psychology*, *15*, Article 1473345. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2024.1473345/full

Webb, L. M., & Chen, C. Y. (2021). The COVID-19 pandemic's impact on older adults' mental health: Contributing factors, coping strategies, and opportunities for improvement. *International Journal of Geriatric Psychiatry*.

Webb, T. L., & Chen, S. (2021). Future anxiety: Conceptual foundations and measurement considerations. *Anxiety, Stress, & Coping*, *34*(5), 497–515.

Welten, J. J. E., Cox, V. C. M., Looijmans, N. A. M., Scholten, E. W. M., & Visser-Meily, J. M. A. (2022). Intra- and interpersonal effects of coping style and self-efficacy on anxiety, depression and life satisfaction in patient–partner couples after stroke: A prospective cohort study. *Disability and Rehabilitation*. https://doi.org/10.1080/09638288.2022.2075037

World Health Organization. (2023). *Mental health and well-being*. https://www.who.int