

مساهمة الدعم النفسي الاجتماعي في خفض قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد

contribution of psychological and social support in reducing future anxiety in monthers of children with autism spectrum disorder

أ. سناء جريفي: طالبة باحثة بسلك الدكتوراه، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، المحمدية، المغرب.

Ms. SANAE JRIFI: PhD research student at the Faculty of Letters and Sciences, Hassan 2 University Casablanca, Morocco.

Email: jrifisanae@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56989/benkj.v3i10.692>

الملخص:

يعد الدعم النفسي الاجتماعي مهما في حياة الأشخاص الذين يصابون باضطرابات ومشاكل نفسية. لذا نركز في هذه الدراسة على تحليل مساهمة الدعم النفسي الاجتماعي في خفض قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، وقامت الدراسة بالتعرف على مفهوم الدعم النفسي الاجتماعي، مصادره وأنواعه، مفهوم قلق المستقبل، أسبابه وتأثيره السلبي، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أبرزها أن تقديم الدعم النفسي الاجتماعي لأمهات الأطفال المصابين بهذا الاضطراب، يلعب دورا مهما في تجاوز عدة مشاكل لديهن، إذ يمكنهن من اكتساب مهارات نفسية واجتماعية، لمساعدة أطفالهن على الاندماج في المجتمع، وأوصت الدراسة بضرورة توظيف مجموعة كافية من الأخصائيين النفسيين في المستشفيات والجمعيات العاملة في مجال الإعاقة.

الكلمات المفتاحية: الدعم النفسي، الدعم النفسي الاجتماعي، قلق المستقبل، الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، اضطراب طيف التوحد

ABSTRACT:

This study focuses on the significance of psychosocial support in the lives of individuals experiencing psychological disorders and similar issues. It specifically examines how psychosocial support contributes to reducing future anxiety among mothers raising children with autism spectrum disorder. The research explores the concepts of psychosocial support, its sources and types, as well as the analysis of the concept of future anxiety, its causes, and detrimental effects. The results clearly demonstrate the importance of providing psychosocial support to mothers of children affected by this disorder, enabling them to develop psychological and social skills. This, in turn, assists their children's successful integration into society. Therefore, the study recommends the necessity of employing an adequate number of psychological specialists in hospitals and associations dedicated to disability.

Keywords: psychological support, social support, Psychological and social support, future anxiety, children with autism spectrum disorder, autism spectrum disorder.

المقدمة:

تعد ولادة الطفل في الأسرة بمثابة حدث مفرح، إذ يأمل الوالدين إنجاب طفل سوي، وهم يحملون له صورا في أذهانهم قبل ولادته. ويسعى الوالدين بأن يكون طفلهم الجديد نسخة مثلهم، من أجل تلبية رغبتهم الغير المحققة حيث ينتظران دائما بأن يكون غير مصاب بأي مرض أو اضطراب.

إن الفترة التي يتم فيها اكتشاف اضطراب التوحد لدى الطفل في الأسرة هي فترة بالغة الأهمية، حيث ينتج عنها تغيير كبير في المسار الاقتصادي والاجتماعي والنفسي للأسرة وللأم خاصة، عندما يتم تشخيص الطفل بأنه مصاب باضطراب التوحد، فليس من الهين على الوالدين رضى بهذا الاضطراب، حيث يتميز هذا الطفل بمجموعة من الخصائص المختلفة عن الآخرين، نظرا لإمكانياته المحدودة ويكون غير متوافق مع أفراد بيئته ومجتمعه، إضافة إلى متطلبات الرعاية والعناية به، هذا ما يجعل الوالدين يقلقان دائما على مصيره ومستقبله، حيث كلما كبر يزيد قلقهم على مستقبله، صحته، تعليمه، ومن يتكفل به في حالة غياب أحدهما، وغيرها من التساؤلات والمخاوف التي توترقهما، فالتفكير في مستقبله يبقى من بين أكثر الهموم التي تنقل كاهلهم، فقلق الوالدين خاصة الأم على مستقبل طفلها المصاب بهذا الاضطراب، يرتبط بكل مراحل حياته منذ يوم اكتشاف حالته وكيف سيكون مستقبله في ظل قصوره أو عجزه عن العيش حياة عادية مثل أقرانه الغير المصابين بأي اضطراب، فكلها عوامل تساهم في نشأة الخوف والقلق لدى الأم وتفكيرها الدائم في مستقبله.

هذا ما عاينته خلال دراستي للعينة المستهدفة في إطار بحث الدكتوراه، وما تشير إليه دراسة بركات ومواي (2022)، وكما أن الجمعيات والمستشفيات لا تتوفر على العدد الكافي من الأخصائيين النفسيين لتقديم الدعم النفسي لأسر الأشخاص في وضعية إعاقة خاصة الأمهات، الذي لا يساعدهن في تخفيض قلق المستقبل ولا يمكنهن من مهارات الأساسية للتعامل مع أطفالهن ومساعدتهم على الاندماج في المجتمع.

لهذا يعد الدعم النفسي ضروري لتجاوز بعض المشاكل النفسية لدى هؤلاء الأمهات.

إشكالية الدراسة:

تعالج هذه الدراسة مساهمة الدعم النفسي الاجتماعي في خفض قلق المستقبل لدى أمهات أطفال التوحد.

وعليه يمكن طرح التساؤل الرئيسي كالتالي:

ما هي مساهمة الدعم النفسي الاجتماعي في خفض قلق المستقبل لدى أمهات هؤلاء الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد؟

بناء عليه يمكن طرح الأسئلة التالية: ما هو الدعم النفسي الاجتماعي، مصادره وأنواعه؟ وما هي أهميته؟ وما هو مفهوم قلق المستقبل وأسبابه؟

أهداف الدراسة:

- تعريف الدعم النفسي الاجتماعي، مصادره وأنواعه.
- تعريف قلق المستقبل وأسبابه.
- التعرف على مساهمة الدعم النفسي الاجتماعي في خفض قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المصابين بهذا الاضطراب.

أهمية البحث:

- المساهمة في إجراء دراسات أخرى حول أهمية الدعم النفسي الاجتماعي الموجه لأمهات الأطفال المصابين بهذا الاضطراب.
- تكثيف الدعم النفسي الاجتماعي لهؤلاء الأمهات.

الدراسات السابقة:

(1) دراسة نعمان (2022)

كان الهدف هذه الدراسة هو التعرف على مستوى الدعم النفسي والاجتماعي لأسر هؤلاء الأشخاص، ومعرفة الفروق في مستوى هذا الدعم. وتم الاشتغال بالاستبانة الدعم النفسي والاجتماعي، وشارك في هذه الدراسة 95 أسرة لأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة. وتمت معالجة البيانات ببرنامج spss. وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- كان مستوى هذا الدعم لأسر هؤلاء الأشخاص متوسطا.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدعم النفسي والاجتماعي بين أسر الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة ذكورا وإناثا.

(2) دراسة بركات ومواي (2022)

كانت تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والاستجابة الاكتئابية لدى أمهات هؤلاء الأطفال، ومعرفة أيضا دلالة الفروق في قلق المستقبل والفروق في الاستجابة باختلاف (سن الأم، المستوى التعليمي، الوضعية المهنية، وسن الطفل التوحيدي). وتم الاشتغال بالمنهج الوصفي، وقد شارك في هذه الدراسة 31 أم، وتم استعمال مقياس قلق المستقبل ومقياس الاستجابة الاكتئابية، وتم الاشتغال ببرنامج (spss). النتائج التي التوصل إليها فهي كالتالي:

- هناك علاقة طردية متوسطة بين متغيري قلق المستقبل والاستجابة الاكتئابية لدى أمهات الأطفال التوحد.
- ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تبعاً (سن الأم، المستوى الدراسي، الوضعية المهنية، سن الطفل).
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاستجابة الاكتئابية تبعاً لمتغير (سن الأم، المستوى الدراسي).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاستجابة الاكتئابية تعزى لمتغير (الوضعية المهنية، سن الطفل).

(3) دراسة طاوسي (2019)

هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الأمن النفسي وقلق المستقبل لدى أمهات هؤلاء الأطفال، وكذا معرفة دلالة الفروق في المتغيرين الدراسة باختلاف (سن الأم، جنس وسن الطفل التوحد). وتم استعمال المنهج الوصفي الارتباطي، وقد شارك فيها 52 أم، تمت الاستعانة بمقياسي قلق المستقبل والأمن النفسي للباحثة زينب شقي. وتم استخدام ببرنامج (spss) لمعالجة البيانات. تم التوصل إلى النتائج التالية:

- هناك علاقة موجبة بين قلق المستقبل والأمن النفسي لدى أمهات الأطفال اضطراب التوحد.
- ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تبعاً لمتغير (سن الأم، جنس وسن الطفل التوحد).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأمن النفسي تبعاً لمتغير (سن الأم، جنس وسن الطفل التوحد).

(4) دراسة عبد الهادي (2013):

تهدف الدراسة إلى معرفة فعالية هذا برنامج في تنمية كل من اللعب والثقة بالنفس والتسامح لدى الطلبة، وأيضاً التعرف على مدى تأثير استمرار هذا البرنامج على هذه المتغيرات السالفة الذكر. وتم الاشتغال بالمنهج التجريبي، وقد شارك فيها 550 طالبة وطالب للتعليم الأساسي. وخلصت النتائج إلى مايلي:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج، لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس ومتغير المنطقة.
- لا توجد فروق إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية بين التطبيق البعدي والتتبعي.

المفاهيم الإجرائية:

- **الدعم النفسي الاجتماعي:** هو مجموع الخدمات السيكولوجية التي يقدمها الأخصائي النفسي لهؤلاء الأمهات.
- **قلق المستقبل:** يقصد به شعور بعدم الاطمئنان والتوتر المستمر لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد، وعدم القدرة على مواجهة مشاكلهن، والخوف من المستقبل على أطفالهن.

المبحث الأول: الدعم النفسي الاجتماعي

يعتبر الدعم النفسي الاجتماعي عنصراً أساسياً في حياة الإنسان، حيث يلعب دوراً مهماً في تعزيز صحته العقلية والنفسية. ويقصد به أيضاً كل ما يتلقاه الشخص من أفراد مجتمعه، سواء كانوا من أفراد العائلة، الأصدقاء، المجتمع ككل، والعاملين في المجال النفسي. وبالتالي فالعلاقات الاجتماعية القوية تلعب دوراً حاسماً في دعم الإنسان، تساعد على كيفية مواجهة مختلف ضغوط الحياة.

1. مفهوم الدعم النفسي الاجتماعي

يعرف دوليت (2004) الدعم النفسي الاجتماعي بأنه: الأدوات والإمكانيات المقدمة لأفراد أو الفئات الذين يتعرضون لمشاكل من أجل تحفيزهم للوصول إلى حياة صحية، وذات مستوى نفسي واجتماعي مقبول (المبحوح، 2015: 15).

ويعرفه عبد الهادي (2013) بأنه: المساعدة التي يتم تقديمها على أسس اجتماعية ونفسية، من أجل الحماية والعلاج من الاضطرابات النفسية (عبد الهادي، 2013: 8).

أما طلعت (2007) فيرى أنه: كل أنواع الدعم والمساندة المقدمة لأسر الأطفال ذوي الإعاقات، وتتضمن الخدمات الرسمية التي تقدم من طرف الأخصائيين والمؤسسات والجمعيات (طلعت، 2007: 8).

2. مصادر الدعم النفسي الاجتماعي

تتمثل: في الأسرة، الأقارب، الجيران، رفاق العمل، الأزواج، الأبناء، الأخصائيين النفسيين، الأطر الطبية والجمعيات العاملة في مجال الإعاقة.

3. أنواع الدعم:

يشكل الدعم النفسي الاجتماعي عنصراً أساسياً في تخفيف من أعباء الإعاقة، ويتجلى في عدة أنواع وهي كالتالي:

- **الدعم الاجتماعي:** يعني كل ما يتلقاه الشخص من طرف أفراد الأسرة، الأصدقاء وغيرهم.
- **الدعم المهني:** هو كل ما تقدمه المؤسسات، الجمعيات، الأطر الطبية وشبه الطبية.
- **الدعم المعلوماتي:** يعني المعلومات التي يتم تزويدها للأسرة عن الإعاقة، طبيعتها وتأثيرها على الشخص في وضعية الإعاقة، وعن كيفية مساعدته (يحيى، 2010: 99).
- **الدعم القانوني:** هو استفادة الأطفال من الخدمات التربوية، وليس الاقتصار على الخدمات الطبية فقط (عبيد، 2014: 141-142).

4. أهمية الدعم النفسي الاجتماعي

للدعم وظائف نفسية، اجتماعية وصحية نذكر:

- الحماية من الآثار النفسية مستقبلا، فكلما كان الدعم مبكرا، كلما انخفض التوتر بشكل كبير.
- تقوية الشعور بالفعالية لدى الشخص، وتجاوزه للأزمات التي قد تواجهه.
- يصبح الشخص أقل تأثرا لتلقي أي ضغط أو أزمة.
- إشباع الاحتياجات الوجدانية.
- شعور الشخص بأن الآخرين يهتمون بمشاكله ويقدمون له المساعدة.

المبحث الثاني: قلق المستقبل

يعد قلق المستقبل أمرا شائعا في مجتمعاتنا اليوم، حيث يشعر الكثيرون بالقلق والتوتر بشأن ما سيحمله المستقبل من مفاجآت بالنسبة لهم. مما يسبب شعورا بالتوتر والاضطراب. ومن بين أضخم المضاعفات التي يمكن لهذا الشعور أن يتسبب فيها هو القلق المستمر بشأن المستقبل. قد يتميز القلق بأنه شعور مزمن يؤثر على جودة حياة المرء وراحته النفسية، حيث يمكن أن يؤدي إلى الإحساس بالضعف والاكتئاب.

كما يمكن للقلق المرتبط بالمستقبل أن يؤثر سلبا على قدرة الإنسان على التركيز واتخاذ القرارات الصائبة، مما قد يؤدي إلى الفشل في تحقيق الأهداف المتوخاة. ولكن، على الرغم من ذلك، يبقى الطموح والتفاؤل أمرا ضروريا للوصول إلى المستقبل الذي نريده، لذا من المهم التعرف على الأفكار اللاعقلانية والتفسيرات الذاتية المشوهة لخبرات شعورية أساسها الإحساس بالخطر المهدد لاستقرار مستقبل الفرد أو مستقبل أسرته، وبالتالي يبقى الشخص في اضطراب دائم ويصبح حاضره في حالة تأزم وارتباك، مما يفقده القدرة على التصرف العقلاني والمنطقي، ويقع في تفسيرات سلبية للأحداث

اليومية، ويختل احترام الشخص لذاته، وتصبح ثقته في نفسه ضعيفة، مما يجعله عرضة للانهايار النفسي والذهني والجسدي.

1. مفهوم قلق المستقبل:

يعرف الحمداني (2011: 13) قلق المستقبل بأنه: حالة انفعالية متمثلة بالترقب أو التوقع مصحوبة بعدم الاطمئنان أو الارتياح لما تحمله الأيام القادمة، مما تدفع الفرد إلى التفكير في مستقبله، وما ستؤول إليه في ظل ظروف حياتية متغيرة، تحصل خلالها أمور غير متوقعة للفرد، وتكون مصدر ألمه.

أما معوض فيرى (قلق المستقبل) على أنه: ذلك القلق الذي يكون نتيجة التفكير في المستقبل وما يخبئ من مفاجأة، والشخص الذي يعاني منه تكون نظرتة للحياة نظرة تشاؤمية، تراوده الأفكار السلبية والشعور باليأس، والعزلة وعدم الأمان (معوض، 1996: 68).

والقلق المستقبلي هو أحد المخاوف التي ظهرت أخيراً؛ حيث أن هذا المفهوم يشير إلى حالة من التخوف والهلع وعدم اليقين، وأيضاً من القلق الناتج عن التغييرات غير المقبولة والمتوقع حدوثها في المستقبل، وقد يشمل هذا القلق خوف الفرد من الفشل في تحقيق أهدافه وتطلعاته (الخواجة، الريامي، 2022: 578).

2. الأسباب والعوامل المؤدية لقلق المستقبل

يشكل القلق جزءاً طبيعياً من حياة الفرد، وجانب دينامي في تكوين شخصيته، وينشأ القلق عند جميع الأفراد في مختلف المواقف التي تواجههم (المومني، مازن، 2013: 173).

وتشير العجمي (2004: 98) إلى أن أسباب قلق المستقبل لدى الفرد تعود إلى:

- ضعف الرغبة والإرادة عند الفرد في تحقيق أهدافه.
- الإحساس بأن الحياة ليست لها قيمة.
- ضعف قدرة الفرد على التفريق بين طموحاته والتوقعات الواقعية.
- تكون عند الفرد معلومات غير كافية لبناء مستقبله.
- شعور الفرد بالانعزال عن الأسرة والمحيط.
- عدم القدرة على التأقلم مع تحديات الحياة.
- الشعور بعدم الأمان.

• التفكك الأسري.

ويوضح حسن (1999: 19) أن من بين أسباب قلق المستقبل هو:

- الإدراك السلبي للأحداث المتوقعة.
- ضعف قدرة الشخص في مواجهة الأحداث.
- عدم القدرة على التكيف مع المشاكل والشعور بعدم الاطمئنان.
- الشعور بعدم الانتماء.

3. الآثار السلبية لقلق المستقبل

نلخص الآثار السلبية لهذا القلق على الفرد فيما يلي:

- انفعال لأبسط الأسباب، صعوبة الانتباه والتركيز.
- الانعزال وصعوبة التخطيط والتغيير، وعدم الاستقلالية عن الآخرين (Zaleski, Z. 1996: 172).
- الشعور بالروتين ويصبح الفرد عرضة للانفعالات والاضطرابات (معوض، 1996: 14).
- عدم تقدير الذات.

المبحث الثالث: مساهمة الدعم النفسي الاجتماعي في خفض قلق المستقبل

تعتبر الأمومة مرحلة رائعة ورحلة فريدة مليئة بالتحديات، فهي تتطلب الكثير من الاهتمام والتفاني، ولكن عندما يتعلق الأمر بالأمهات اللواتي يعاني أطفالهن من هذا الاضطراب، يزداد الضغط والقلق لديهن بشكل خاص. فالأمهات اللواتي يواجهن تحدي رعاية هذا طفل يحتجن توجيهها قويا، وأيضا إلى الدعم النفسي والاجتماعي.

ونظرا لتحديات وصعوبات هذا الاضطراب، نجد أمهات هؤلاء الأطفال، يعانين من قلق شديد بشأن مستقبل أطفالهن، ومدى قدرتهم على التكيف وتحقيق طموحاتهم وأهدافهم الشخصية. فهن يواجهن تحديات مضاعفة في توفير الدعم اللازم لأطفالهن وتلبية احتياجاتهم الخاصة.

يشعرن بقلق مزمن حول قدرة أطفالهن على التعلم والتطور الاجتماعي والعاطفي، وقدرتهم على التكيف المجتمعي وعلى قدرتهم على بناء علاقات اجتماعية صحية، وهذا القلق يؤثر على جودة حياتهن اليومية وصحتهن النفسية.

هنا يأتي دور الدعم النفسي الاجتماعي في خفض قلق المستقبل. ويعد الدعم، عبارة عن عملية تقديم الدعم والمساعدة العاطفية والعقلية للأفراد الذين يعانون من ضغوط نفسية واجتماعية.

ومن أهم جوانب الدعم النفسي الاجتماعي: توفير المعلومات واذكاء الوعي حول اضطراب طيف التوحد، واكتساب أساليب التعامل معه في كل محطة نمائية يصل إليها الطفل المصاب به. وتوفير برامج تدريبية لأولياء الأمور خاصة الأمهات. من خلال هذه البرامج يتعلمن استراتيجيات التواصل والتفاعل مع أطفالهن بطرق فعالة وملائمة لاحتياجاتهم الفردية.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن توفير منصات للدعم النفسي الاجتماعي، على شكل جلسات جماعية وجلسات فردية. ومن خلال الجلسات الجماعية، يمكن للأمهات أن يتبادلن الخبرات والمشاعر مع باقي الأمهات التي يواجهن تحديات مماثلة، الأمر الذي يخلق شعورا بالتضامن فيما بينهن، ونوعا من الراحة النفسية وربط علاقات.

إن الدعم النفسي الاجتماعي الذي يكون على شكل جلسات جماعية يساعد الأمهات على فهم ما يتعرضن له، مما يساهم في التخفيف من تخوفاتهن والتعبير عن مشاعرهن بكل اطمئنان وعدم كبتها، فالتعبير والحوار يكون فعالا جدا عندما تتشارك الأمهات هواجسهن وطرح المواضيع المشتركة في جو آمن، فيكتسبن الشعور بالقبول والدعم والتعاطف والتفاهم من قبل الأخريات وتبادل الخبرات والاسترشاد بتجارب بعضهن البعض وبناء العلاقات الإيجابية مع بعضهن، بالإضافة إلى تمكينهن من الاستراتيجيات المواجهة، والرفع من تقدير الذات.

أما فيما يخص المقابلة الفردية مع أمهات الأطفال المصابين باضطراب التوحد، فهي تتيح لهن فرصة الإنصات والاستماع لهن بتأني بغية إكسابهن مهارات التواصل والتعبير عن مخاوفهن وقلقهن المتعلق بالمستقبل. والمساعدة على استكشاف أفكارهن ومعتقداتهن. وكذلك تحسين ذواتهن من خلال تطوير الوعي الذاتي وفهم مختلف أنماط التفكير السلبي والتحديات. مما يتطلب تقديم الدعم العاطفي المعنوي من خلال التشجيع والدعم، وأيضا توجيه الأمهات وتنقيفهن من خلال تزويدهن بالمعلومات حول الاستعداد الجيد للمستقبل ورعاية أطفالهن.

الخاتمة:

إن تقديم الدعم النفسي الاجتماعي للأمهات الأطفال المصابين بهذا الاضطراب، يلعب دورا مهما في تجاوز عدة مشاكل لديهن، إذ يمكنهن من اكتساب مهارات نفسية واجتماعية، لمساعدة أطفالهن على الاندماج في المجتمع. لذا يجب على الجهات المسؤولة توظيف مجموعة كافية من الأخصائيين النفسيين في المستشفيات والجمعيات العاملة في مجال الإعاقة. فكلما تعددت مصادر الدعم، كلما انخفض مستوى قلق المستقبل لدى الأمهات.

قائمة المصادر والمراجع:

- الخواجة عبد الفتاح، الريامي محمد (2022)، قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي بجامعة نزوى في سلطنة عمان في ظل جائحة كورونا، مجلة ابن خلدون للدراسات والأبحاث، المجلد الثاني، العدد السادس.
- العجمي، نجلاء (2004)، بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- المبحوح، أسامة (2015)، المساندة النفسية الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى الطلاب المستفيدين من صندوق الطالب، جامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.
- المشيخي، غالب (2009)، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- المومني محمد، مازن نعيم (2013)، قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد التاسع، العدد الثاني.
- بركات أميمة؛ مواي سميرة (2022)، قلق المستقبل وعلاقته بالاستجابة الاكتئابية لدى أمهات الطفل التوحيدي، بمدينة أم البواقي.
- حسن، محمود (1999)، قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات، مركز دراسات الوحدة العربية، العدد 249، لبنان.
- حمو علي، خديجة (2018)، مساهمة الدعم النفسي الاجتماعي في تحقيق الصحة النفسية لدى المسنين، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر 2 أبو قاسم سعد الله.
- روبين، داينز (2006)، إدارة القلق، دار الفاروق، القاهرة، مصر.
- طاوسي، مريم (2019)، قلق المستقبل وعلاقته بالأمن النفسي لدى أمهات أطفال ذوي اضطراب التوحد، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي ورقلة.
- طلعت، منصور (2007)، الدعم النفسي الاجتماعي لأسر الأشخاص من ذوي الإعاقة، ط 2، دار الشارقة، الإمارات.
- عبد الهادي، نيفين (2013)، فاعلية برنامج الدعم النفسي الاجتماعي المبني على المدارس الأساسية في تنمية بنائية اللعب والثقة بالنفس والتسامح، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.
- عبيد، ماجد (2014)، الخدمات المساندة في التربية الخاصة، ط 2، دار صفاء، عمان.

معوض، محمد (1996)، أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه، جامعة طنطا، مصر.

نعمان، محمد (2022)، الدعم النفسي والاجتماعي لأسر الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، محافظة دهوك، المجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 35.

يحيى، خولة (2010)، إرشاد أسر ذوي الاحتياجات الخاصة، ط 2، دار الفكر، عمان.

Zaleski, Z. (1994). Personal future in hope and anxiety perspective, in Zaleski Zbigniew (ED) implications for: psychology of Future Orientation Scientific Society of the Catholic University of Lublin, Lublin, Poland Vol. (32).

الرومنة Romanization :

Abdel Hadi, Nevin (2013), The effectiveness of the psychosocial support program based on basic schools in developing the constructs of play, self-confidence and tolerance, Master's thesis, Islamic University of Gaza, Palestine.

Al-Ajmi, Najla (2004), Building a tool to measure future anxiety among male and female students, Master's thesis, King Saud University, Kingdom of Saudi Arabia (in Arabic).

Al-Hamdani, Iqbal (2011), Alienation – Rebellion – Anxiety for the Future, Dar Safaa for Publishing and Distribution, Amman, Jordan (in Arabic).

Al-Khawaja Abdel-Fattah, Al-Riyami Muhammad (2022), Career future anxiety and its relationship to academic achievement among students Diploma in Educational Qualification at the University of Nizwa in the Sultanate of Oman in light of the Corona pandemic, Ibn Khaldun Journal for Studies and Research, Volume Two, Issue Six.

Al-Mabhouh, Osama (2015), Psychosocial support and its relationship to academic adjustment among students benefiting from the Student Fund, Islamic University of Gaza, Palestine (in Arabic).

Al-Mashikhi, Ghaleb (2009), Future anxiety and its relationship to both self-efficacy and the level of ambition among a sample of Taif University students, PhD dissertation, Umm Al-Qura University, Kingdom of Saudi Arabia (in Arabic).

Al-Momani Muhammad, Mazen Naeem (2013), Future anxiety among community college students in the Galilee region in light of some variables, Jordanian Journal of Educational Sciences, Volume Nine, Issue Two (in Arabic).

Al-Sharafi, Maher (2013), Psychological exhaustion and its relationship to both future anxiety and the level of ambition among tunnel workers, Master's thesis, Islamic University of Gaza, Palestine (in Arabic).

Barakat Omaima; Mwai Samira (2022), Future anxiety and its relationship to depressive response among mothers of autistic children, in the city of Oum El Bouaghi (in Arabic).

Hamo Ali, Khadija (2018), The Contribution of Psychosocial Support to Achieving Mental Health among the Elderly, PhD thesis, University of Algiers 2 Abu Qasim Saadallah (in Arabic).

Hassan, Mahmoud (1999), Future Anxiety among Young University Graduates, Center for Arab Unity Studies, No. 249, Lebanon (in Arabic).

Moawad, Muhammad (1996), The effect of both cognitive therapy and religious psychotherapy in alleviating future anxiety among university students, PhD dissertation, Tanta University, Egypt (in Arabic).

Noman, Muhammad (2022), Psychological and social support for families of individuals with special needs, Dohuk Governorate, Journal of Humanities and Social Sciences, Issue 35 (in Arabic).

Obaid, Majid (2014), Supportive Services in Special Education, 2nd edition, Dar Safaa, Amman (in Arabic).

- Robin, Daines (2006), Managing Anxiety, Dar Al-Farouq, Cairo (in Arabic).
- Talaat, Mansour (2007), Psychosocial Support for Families of Persons with Disabilities, 2nd edition, Dar Sharjah, UAE (in Arabic).
- Taoussi, Maryam (2019), Future anxiety and its relationship to psychological security among mothers of children with autism disorder, Master's thesis, Kasdi Ouargla University (in Arabic).
- Yahya, Khawla (2010), Guidance for Families of People with Special Needs, 2nd edition, Dar Al-Fikr, Amman (in Arabic).