

دولة ماليزيا

وزارة التعليم العالي (MOHE)

جامعة المدينة العالمية

كلية التربية - قسم علم النفس

قلق الحالة والسمة

دراسة مقارنة بين المرحلتين الجامعية الثانوية

رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في كلية التربية قسم علم النفس

بجامعة المدينة العالمية ماليزيا

اسم الباحثة: ابتسام بنت محمد بودي

الرقم الجامعي: PEI113AR240

تحت إشراف: أ.د. مساعد/ إيمان مبروك قطب

كلية التربية - قسم علم النفس

(٢٠١٣)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

CERTIFICATION OF DISSERTATION WORK PAGE : صفحة التحكيم

تم إقرار بحث الطالبة: إبتسام بنت محمد بودي
من الآتية أسماءؤهم:

The thesis of has been approved by the following:

المشرف على الرسالة Academic Supervisor
الاستاذ المساعد الدكتورة \ ايمان محمد مبروك

د / إيمان محمد مبروك قطيب

المشرف على التصحيح Supervisor of correction
الاستاذ المشارك الدكتور \ جمال الدين منزكى

نائب رئيس القسم Head of Department
الاستاذ المساعد الدكتورة \ ايمان محمد مبروك

د / إيمان محمد مبروك قطيب د / إيمان محمد مبروك قطيب

نائب عميد الكلية Dean, of the Faculty
الاستاذ المساعد الدكتورة \ ايمان محمد مبروك

د / إيمان محمد مبروك قطيب

قسم الإدارة العلمية والتخرج Academic Managements & Graduation Dept
عمادة الدراسات العليا Deanship of Postgraduate Studies

إقرار

أقررتُ بأنّ هذا البحث من عملي الخاص، قمتُ بجمعه ودراسته، والنقل والاقتباس من المصادر والمراجع المتعلقة بموضوعه.

اسم الطالب : إبتسام بنت محمد بودي

التوقيع :

التاريخ : -----

DECLARATION

I hereby declare that this dissertation is result of my own investigation, except where otherwise stated.
. -----Name of student:

Signature: -----

Date: -----



جامعة المدينة العالمية

إقرار بحقوق الطبع وإثبات مشروعية الأبحاث العلمية غير المنشورة

حقوق الطبع ٢٠١٤ © محفوظة

إبتسام بنت محمد بودي

قلق الحالة والسمة دراسة مقارنة بين مرحلتي الجامعة الثانوية

لا يجوز إعادة إنتاج أو استخدام هذا البحث غير المنشور في أي شكل أو صورة من دون إذن مكتوب موقع من الباحث إلا في الحالات الآتية:

- ١- يمكن الاقتباس من هذا البحث بشرط العزو إليه.
- ٢- يحق لجامعة المدينة العالمية ماليزيا الاستفادة من هذا البحث بمختلف الطرق وذلك لأغراض تعليمية، لا لأغراض تجارية أو تسويقية.
- ٣- يحق لمكتبة جامعة المدينة العالمية بماليزيا استخراج نسخ من هذا البحث غير المنشور؛ إذا طلبتها مكتبات الجامعات، ومراكز البحوث الأخرى.

أكد هذا الإقرار إبتسام بنت محمد بودي

التوقيع: ----- التاريخ: -----

الملخص

بسم الله الرحمن الرحيم

القلق هو احد أكثر الأمراض النفسية شيوعاً في الحياة المعاصرة، وكما هو معروف تؤثر الاضطرابات النفسية للقلق سلباً على قدرات الفرد وتركيزه واستيعابه وعلى علاقاته الأسرية والاجتماعية.

ونظراً لانتشار اضطرابات القلق في الحياة المعاصرة سعينا في هذا البحث إلى التعرف على مدى وجود حالة وسمة القلق في جيل الشباب كما ندرس مدى انتشاره بينهم ، ومدى تأثير المستوى التعليمي للوالدين على وجود هذا الاضطراب في جيل الأبناء.

ولتحقيق ذلك قمنا بهذه الدراسة لنجيب من خلالها على التساؤلات التالية:-

١- هل توجد حالة قلق بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية؟

٢- هل توجد حالة قلق بين طلاب وطالبات المرحلة الجامعية؟

٣- هل توجد سمة قلق بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية؟

٤- هل توجد سمة قلق بين طلاب وطالبات المرحلة الجامعية؟

٥- هل توجد فروق بين المرحلة الجامعية والثانوية حالة القلق؟

٦- هل توجد فروق بين المرحلة الجامعية والثانوية سمة القلق؟

٧- هل توجد فروق بين الذكور والإناث في حالة القلق؟

٨- هل توجد فروق بين الذكور والإناث في سمة القلق؟

٩- هل توجد علاقة بين حالة القلق ومستوى تعليم الأم أو الأب؟

١٠- هل توجد علاقة بين سمة القلق ومستوى تعليم الأم أو الأب؟

وقد اختيرت عينة الدراسة من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية والجامعية بدولة البحرين بلغ قوامها (٧٦٦) طالب وطالبة وذلك بعد استبعاد الاستثمارات الغير مكتملة، وتمت الدراسة باستخدام

استبانته خاصة بالمعلومات الشخصية ، و استبانته خاصة باختبار "حالة وسمة القلق للكبار" تأليف سبيلبيرجر وآخرون تعريب وإعداد عبد الرقيب البحيري و ذلك للتأكد من صحة الفروض التالية:-

- ١- توجد حالة قلق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب و طالبات المرحلة الثانوية .
- ٢- توجد حالة قلق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب و طالبات المرحلة الجامعية .
- ٣- لا توجد سمة قلق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية.
- ٤- لا توجد سمة قلق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات المرحلة الجامعية.
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المرحلة الجامعية والثانوية في حالة.
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المرحلة الجامعية والثانوية في سمة القلق
- ٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في حالة القلق.
- ٨- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في سمة القلق
- ٩- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين حالة القلق ومستوى تعليم الأم والأب.
- ١٠- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة القلق ومستوى تعليم الأم والأب.

بعد ذلك تمت معالجة النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية وهي (معامل الارتباط، و الانحراف المعياري و المتوسط الحسابي و قيمة (ف - F) وقيمة (ت) (T-test). و جاءت النتائج تدل على التالي:-

- ١- وجود حالة قلق و سمة قلق لدى كل من طالبات وطلاب المرحلتين الثانوية والجامعية.
- ٢- كما أوضحت النتائج أن هناك فروق بين المرحلتين لصالح طلاب المرحلة الثانوية، حيث أن الجامعيين أعلى نسبةً في حالة القلق وكذلك في سمة القلق من طلبة المرحلة الثانوية.
- ٣- أما عن الفروق بين الجنسين فكانت لصالح الذكور، حيث أظهرت النتائج أن نسبة القلق عند الإناث أعلى منها عند الذكور.
- ٤- أخيراً كشفت الدراسة أن مستوى تعليم الوالدين المنخفض له أثرٌ واضح في وجود حالة القلق وسمة القلق عند الأبناء.

Abstract

Anxiety is one of the most psychological diseases spreading in recent life. It is causing negative psychological disturbances on the individual's power, concentration, understanding, and social relations. The objective of this research is to contribute to our knowledge about anxiety. We concentrate in this research to find out the prevalence of anxiety in youths and the effect of the education level of parents on the presence of anxiety in their children.

The research is designed to answer the following questions:

- 1- Is there any anxiety state or trait among secondary school or university students (males and females)?**
- 2- Are there any differences in the anxiety state and trait between the university and secondary school students?**
- 3- Are there any differences in the anxiety state and trait between males and females?**
- 4- Is there any relationship between the anxiety state or trait and the level of education of the parents?**

To answer the above questions, a sample of students was selected from both the secondary school and university students at the kingdom of Bahrain.

The study was done using two different questionnaires. The first was used for personal information and the second questionnaire was a test for anxiety state and trait in adults " compiled by Spielberg and Others prepared by Abdul-Raqeeb AL-Bihairy. The results of this research are based on 760

useable questionnaires after exclusion of incomplete ones. The analyses were conducted to test the following hypotheses:

- 1- There is a statistically significant number of anxiety state among secondary school and university students.**
- 2- There is no statistically significant number of anxiety traits among secondary school and university students.**
- 3- There are no statistically significant differences in the anxiety state or trait between the secondary school stage and the university stage.**
- 4- There are no statistically significant differences in the anxiety state or trait between males and females.**

5- There is a statistically significant relation between the anxiety state and trait and the education level of the mother.

6 There is a statistically significant relation between the anxiety state and trait and education level of the father.

The researcher used correlation coefficient, standard deviation, the median, F- test and T-test.

The result showed:

There is a statistically significant number of anxiety state and trait among secondary school and university students.

The anxiety state and trait is significantly higher among university students than secondary school students.

The anxiety state and trait is significantly higher among female students than male students.

The anxiety state and trait is significantly higher in children of low level education parents.



إهداء

إلى أبي الغالي الذي قدم لنا نموذج الصبر والمثابرة عليه رحمه الله
إلى أمي الحبيبة التي تحيطني بدعائها إلى هذه اللحظة حفظك الله لنا ذخراً
إلى زوجي العزيز الذي وقف بجانبني وكان دافعاً ومحفزاً لي
إلى أبنائي وبناتي (لبنى، إياد، هند، فاطمة، عمر) ارجوا أن يكون عملي دافعاً لكم لبلوغ العلا
إلى إخواني وأخواتي (بسام، سامي، عمر، أسماء، عايشه، عبدالله) لا حرمني الله منهم

شكر وتقدير

شكري وامتناني لله الذي تفضل بفتحه علي وأعانني ويسر لي طريق العلم وسخر لي عباده، فلك الحمد والمنة والفضل ربي حتى ترضى ، من ثم الشكر لجامعة المدينة العالمية التي قبلتني ويسرت لي أمور دراستي، و الشكر لأستاذتي الدكتورة إيمان قطب التي لم تأل جهداً في توجيهي وإعانتني على إتمام البحث على أكمل وجه، والشكر موصول للدكتور نبيل خالد الذي كان معي في إعداد الخطة. وأوجه شكري أيضا إلى كل من جامعة الملك فيصل بالإحساء، وجامعة الملك سعود بالرياض، ومركز الملك فيصل للبحوث والدراسات، ومدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية، ومكتبة الملك فهد بالرياض، ودار الكتب الوطنية بالمجمع الثقافي في أبو ظبي، ومركز جمعه الماجد في دبي، وجامعة الإمارات بالعين، وجامعة البحرين، وجامعة قطر، والجامعة الأردنية، وجامعة اليرموك بإربد على فتح أبوابها لنا لنستفيد من خزائنها العلمية كما أخص بالشكر وزارة التعليم في مملكة البحرين التي سهلت لي تطبيق الاختبار في رحاب مدارسها وجامعاتها، كما اخص بالشكر الدكتور عبدالله النجار والدكتور قيس آل مبارك ولكل من ساهم في هذا البحث سواء بالنصح أو المشورة أو الإرشاد، أو الدعاء له مني جزيل الشكر ومن الله عظيم الأجر والثواب .

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	م
ت	التحكيم	١
ج	الإقرار	٢
ح	الاقرار بالانجليزية	٣
خ	ملخص الدراسة	٤
ذ	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	٥
ز	إهداء	٦
س	شكر وتقدير	٧
١	الفصل الأول: المدخل إلى الدراسة	٨
٢	أولاً: مقدمة البحث	٩

3	ثانياً: مشكلة البحث	١٠
5	ثالثاً: تساؤلات البحث	١١
4	رابعاً: - هدف البحث	١٢
4	خامساً: - أهميته البحث	١٣
9	الفصل الثاني، الإطار النظري	١٤
9	أولاً: تعريف القلق	١٥
9	١- التعريف اللغوي	١٦
11	٢- التعريف الموسوعي	١٧
12	٣- تعريف القلق النفسي	١٨
20	٤- تعريف قلق الحالة والسمة	١٩
22	ثانياً: أنواع القلق	٢٠
29	ثالثاً: أسباب القلق	٢١
35	رابعاً: أعراض القلق ونتائجه	٢٢

38	خامساً: القلق كعرض	٢٣
38	سادساً: علاج القلق	٢٤
47	سابعاً : نظريات القلق	٢٥
58	ثامناً : الدراسات السابقة	٢٦
77	تاسعاً: - فروض الدراسة والتساؤلات	٢٧
79	الفصل الثالث: سيكولوجية العينة ومكانها	٢٨
80	أولاً: سيكولوجية المراهق	٢٩
84	ثانياً: البيئة الأسرية للمراهق	٣٠
84	ثالثاً: البيئة الاجتماعية	٣١
86	رابعاً: تطور التعليم في دولة البحرين	٣٢
97	الفصل الرابع: منهج وإجراءات الدراسة	٣٣
98	أولاً: عينة الدراسة	٣٤
101	ثانياً: منهج وأدوات الدراسة	٣٥

104	ثالثاً: الأساليب الإحصائية	٣٦
106	الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها	٣٧
106	أولاً: عرض النتائج	٣٨
113	ثانياً: تفسير النتائج	٣٩
128	نصائح إرشادية	٤٠
136	المراجع	٤١
ش	فهرس المحتويات	٤٢
133	فهرس الجداول	٤٣
133	فهرس الرسوم البيانية	٤٤
134	فهرس الآيات القرآنية	٤٥
149	الملاحق	٤٦



الفصل الأول

المدخل إلى الدراسة

بسم الله الرحمن الرحيم

الفصل الأول

المدخل إلى الدراسة

يهدف الفصل الأول إلى عرض ثلاثة مواضيع : الأول؛ مقدمة عامة، والثاني؛ يعرض مشكلة البحث ويحدد التساؤلات التي يتناولها البحث، والثالث؛ يعرض الهدف من البحث ويوضح أهمية الدراسة، ونعرضها كالتالي:

أولاً: مقدمة البحث

بسم الله الرحمن الرحيم والحمد لله والصلاة والسلام على خير الأنام وهادي العباد إلى طاعة الرحمن ومبدد بهدي رسالته الظلام وباعث من بين سطورها النور والإيمان محمد بن عبد الله عليه أفضل الصلاة والسلام..... وبعد

يعد القلق أحد الخصائص البشرية و التي يمر بها كل فرد تقريباً، فكل إنسان لا بد له وإن عاش حالة من القلق في فترة زمنية معينة، لكنها تختلف في حدتها وتأثيرها على الفرد باختلاف قوة الشخصية والقدرة على مواجهة الموقف، ومدى الاستعداد الذاتي عند الفرد لمواجهته هذه المواقف.

هذا وقد أسفرت نتائج دراسية للقلق مثل دراسة كوفاس Kovace وجاتسون Gatsonis وبولاولوسكاس Poulascas (١٩٨٩م) عن ارتفاع معدلات القلق والاكئاب لدى عينة من

الأطفال بلغت (١٠٤) استخدم مقياس هاملتون للقلق لتحديد مستوى القلق لديهم^١.

وأكد زهران^٢ أن القلق من الحالات الأكثر شيوعاً في الاضطرابات النفسية حيث تصل نسبته بينهم من (٣٠% إلى ٤٠%)، وهو لدى الإناث أكثر انتشاراً منه لدى الذكور، وتكون أعلى

مستوياته في مرحلة الطفولة والمراهقة ثم تنخفض لتعود للارتفاع في سن القعود والشيخوخة.

والقلق دافع لا يستهان به، فهو إما أن يدفع صاحبه إلى الإنتاج والنمو والإبداع وتحسين مستوى الأداء كما ذكرنا تيلور وسبنس في نظريتهما "القلق والدافع" أو أن الفرد ينشغل بقلقه عن مستوى

^١ - عبد الخالق، احمد و النبال، مايسة - بناء مقياس قلق الأطفال وعلاقته ببعدي الانبساطية والعصابية - مجلة علم النفس - السنة الخامسة- عدد (١٩١٨م)ابريل/سبتمبر -الهيئة المصرية العامة للكتاب(١٩٩١م)ص٢٩.

^٢ -زهران، حامد عبد السلام- الصحة النفسية والعلاج النفسي - ط٢- عالم الكتب - القاهرة (١٩٧٨م).

أدائه فينخفض كما دلت على ذلك نظرية " القلق في المواقف الاختبارية" لساراسون و ماندلر^٢. ويمكن تفسير ذلك بأنه إذا كان القلق خفيفاً معتدلاً يحفز إرادة الإنسان وينشط حماسه ويدفعه للعمل والعطاء، كما إنه يدفع الإنسان إلى التشاؤم والسخط وعدم الانجاز و قد يصل إلى المرض إذا كان القلق زائداً عن المستوى الطبيعي و المعقول لممارسة الحياة. أي إنه يمكن القول إذا كان القلق في الدرجة المعقولة فهو بناء وإيجابي يدفع الإنسان إلى الإبداع والابتكار، ولكنه متى ما تعدى درجة المعقول إلى ألا معقول أصبح عقبةً في طريق الإنسان تحول بينه وبين العمل والإنتاج ويتحول إلى مرض يصعب علاجه ويطول^٤. وقد تبين إن الأشخاص الذين ثقتهم بأنفسهم تكون عالية وقائمة على خبرة واسعة فهم محبوبين وأقوياء يكون مدى بعدهم عن القلق أوسع من المدى الذي يكون عند أصحاب الثقة الضعيفة بأنفسهم وخاصة إذا كانوا ذوو بنية جسمية هزيلة^٥.

كما أشارت إلى ذلك دراسة اليكس وآخرون (١٠٤١م) بأن قوة الفرد على التحكم في ذاته تؤثر على مستوى القلق كحالة وسمة إيجاباً أو سلباً.

ومع ذلك فإن اختلاف المقاييس وصعوبة تحديد نسبة القلق و اختلاف معدلاتها تجعل التأكيد على أي من تلك النتائج صعب جداً، ولكن هذا قد يدعم نظرية سمة وحالة القلق من حيث إن ما يعاينه الفرد إما يكون مجرد حالة قلق فهو بذلك في وضع طبيعي وصحي ممكن أن ينتج ويمارس حياته الطبيعية، وإما أن يكون القلق سمة ملازمة لشخصية الفرد، وهذا الأمر قد يؤثر على قدرة الفرد في الاستيعاب والتحصيل والإنتاج وقد يتحول الأمر إلى مرض يحتاج للعلاج .

^٢ - مرسي، كمال إبراهيم - علاقة القلق بالتحصيل الدراسي عند طلبة المدارس الثانوية - مجلة كلية التربية - المجلد الرابع - جامعة الملك سعود - الرياض (١٩٨٢هـ) ص ١٥٩ .

^٤ - بوعلو، الأزرق - الإنسان والقلق - ط١ - سينا للنشر - القاهرة ١٩٩٣م ص ٦١ .

^٥ - مياسا، محمد - الصحة النفسية والأمراض النفسية والعقلية - دار الجيل - بيروت (١٩٧٧هـ/١٩٩٧م) ص ١٤١ .

^٦ - **Self-control strength in the relation between trait test anxiety and state anxiety** *Journal of Research in Personality*, Volume 44, Issue 6, December 2010, Pages 738-741 Alex Bertrams, Chris Englert, Oliver Dickhäuser

ثانياً: مشكلة البحث

القلق ليس انفعالاً يشيع بين الناس فحسب، بل هو خاصية عامة وعالمية. وقد أكد فرويد على عمومية القلق بقوله " لعلمي لا أحتاج شخصياً أن أعرفكم بموضوع القلق، فكل منا دون استثناء قد عانى واختبر هذا الإحساس أو على الأحرى هذه الحالة الوجدانية الانفعالية مرة أو أكثر في حياته ".^٧

وقد أوضح هذا المعنى لوغال كما أكد على إن البيئة مؤثرة في القلق، فالتلميذ يتكون قلقه من قلق أسرته وقلق معلميه بالإضافة إلى النزعة القلقة الموجودة لديه حيث قال "أن المنابع الانفعالية للأنا وقواها الفكرية قد تدفع إلى ذروة القلق و الأزواجية".^٨

وهنا إشارة إلى قلق السمة بقوله نزعة قلقة، و معنى ذلك أنه قد تكون شخصية الفرد تتسم بتلك النزعة وبذلك يمكن أن يقال عنه أن لديه سمة قلق . و القلق يؤثر في النمو الاجتماعي والنمو المعرفي للفرد كما إنه يتأثر بمستوى القلق عند الوالدين وبأسلوب التعامل المتبع تجاههم، وأشارت إلى ذلك دراسة شابين Chapin (١٩٨٩م) بأن درجة القلق المعتدلة تساعد على التعلم وحسن الأداء،^٩

ويؤكد الزعبلوي على التربية ودور الوالدين في تعزيز القلق لدى الأبناء بفقدانهم للحب والعطف والاحترام، وبعدهم عن التنشئة الإيمانية وضعف الدوافع الإيمانية وفعاليتها في نفس الفرد، ويرى إن ربط الفرد بالله وتوجيهه للجوء إليه بالدعاء والتضرع والتوكل عليه سوف يقلل من حدة القلق ويؤدي إلى الاطمئنان النفسي.^{١٠}

^٧ - إبراهيم، عبد الستار، القلق قيود من الوهم — سلسلة كتاب الهلال — عدد ٤٨٥ - مايو - دار الهلال - الأردن.

(١٩٩١م) ص ١٤

^٨ - لوغال، أندرو - القلق والحصر - ترجمة وجيه اسعد - منشورات وزارة الثقافة - دمشق - الجمهورية السورية (١٩٨٨م). ص ٤٠، ٢٩

^٩ - إسماعيل، محمد عماد الدين - الطفل من الحمل إلى الرشد - ط ١ - دار القلم للنشر والتوزيع - الكويت. (١٩٨٩م) - ص ٣٨٣ (١٤٠٩ هـ)

^{١٠} - الزعبلوي، محمد السيد محمد - تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس - رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في الدعوة والثقافة - جامعة الأزهر. (١٤١٠ هـ - ١٩٨٩ م)

كما أن كثير من الدراسات أشارت إلى تأثير القلق في السلوك الإنساني وفي تفاعل الفرد مع المجتمع من حوله، وكذلك في تحصيله الدراسي وأداءه العلمي وقدرته على العطاء وعلى إدراكه وترتيبه الذهني، ويتضح لنا ذلك في دراسة كل من جمال عيسوي وحسن ثاني (١٩٩٦م)^{١١} ودراسة كلثم الكواري (١٩٩٢م) ودراسة دحام الكيال (١٩٩٠م)^{١٢}.

ولتحديد المشكلة أكثر نشير هذا السؤال - عندما يتعرض الطالب في الامتحانات أو في موقف ما إلى حالة من القلق - نتساءل هل القلق موجود أصلاً وأثاره الموقف، أم أن الموقف أحدث القلق لسبب ما؟ بعبارة أخرى هل هذا القلق حالة (مؤقت وعابر) أم إنه قلق سمه (طبيعة الفرد قلقة) يستثار في جميع المواقف ولكن بدرجات متفاوتة.

في هذه الدراسة سلطت الباحثة الضوء على القلق في المرحلة العُمرية من (١٥ - ٢٣) سنة تقريباً وتشمل، مرحلة الدراسة الثانوية والجامعية، لمعرفة مدى تواجد كل من قلق الحالة والسمة في هذه الفترة العمرية وتأثيره وتأثره ببعض المتغيرات.

ثالثاً: - تساؤلاته البحث

- ولتحديد إشكالية الدراسة يمكن عرضها في التساؤلات التالية :-
- س١- هل توجد حالة قلق بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية؟
 - س٢- هل توجد حالة قلق بين طلاب وطالبات المرحلة الجامعية؟
 - س٣- هل توجد سمة قلق بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية؟
 - س٤- هل توجد سمة قلق بين طلاب وطالبات المرحلة الجامعية؟
 - س٥- هل توجد فروق بين المرحلة الجامعية والثانوية حالة القلق؟
 - س٦- هل توجد فروق بين المرحلة الجامعية والثانوية سمة القلق؟
 - س٧- هل توجد فروق بين الذكور والإناث في حالة القلق؟
 - س٨- هل توجد فروق بين الذكور والإناث في سمة القلق؟

^{١١}-العيسوي، جمال مصطفى وثاني، حسن محمد- أثر القلق على مهارات الأداء اللغوي الشفهي لدى طلاب كليات

المعلمين بالمملكة العربية السعودية، مجلة العلوم الاجتماعية (١٩٩٦م) ص ١٦١

^{١٢} -الكيال، دحام- علاقة القلق بالترتيب الذهني - ط١- الكتاب للنشر والطباعة- القاهرة (١٤١٠هـ ١٩٩٠م) ص ١٢

٩س- هل توجد علاقة بين حالة القلق ومستوى تعليم الأم أو الأب؟

١٠س- هل توجد علاقة بين سمة القلق ومستوى تعليم الأم أو الأب؟

رابعاً:- هدف البحث:-

يهدف البحث إلى الوقوف على مشكلة القلق النفسية التي يعاني منها المراهق ومحاولة

الكشف عن مدى وجودها بين الشباب في هذه المرحلة ويمكن تحييدها في النقاط التالية:

١- الكشف عن مدى وجود حالة وسمة القلق بين طلبة وطالبات المرحلة الثانوية.

٢- الكشف عن مدى وجود حالة وسمة القلق بين طلبة وطالبات المرحلة الجامعية .

٣- الكشف عن وجود فروق بين الجنسين أو بين المرحلتين.

٤- الكشف عن أثر مستوى تعليم الوالدين في وجود حالة وسمة القلق عند المراهق.

خامساً:- أهمية البحث:-

إن ارتياح الفرد واطمئنانه، له تأثير كبير في مدى قدرته على العطاء والتحصيل وكذلك في سلامة

قراراته واتزانها، ومتى ما اختل توازن الفرد النفسي لسبب ما فإن ذلك سوف يؤثر فيما لديه من

قدرات وفي تحصيله العلمي وكذلك في اتخاذه لقراراته وإتقانه لأعماله.

كما أن القلق انفعال يكاد يكون ملازم لكل فرد كبيراً كان أم صغيراً، يتفاوت في حدته ويختلف في

نوعيته حسب المواقف التي يمر بها وتؤثر في الفرد بحسب شخصية هذا الفرد الذي يتعرض للمواقف

وكيفية فهمه وتفسيره لها.^{١٣} و للقلق تأثير في مستوى التفكير وحدته كما يؤثر في قدرة الفرد على

إعطاء تصورات ونتائج مباشرة ومحددة عن المسائل أو المواضيع التي تمر به وأتضح ذلك في دراسة

أجرها دحام الكيال (١٤١٠هـ - ١٩٩٠م) على مجموعة من طلبة - جامعة دنفر- قدم فيها الطلبة

ذوو القلق الواطئ حلول مباشرة وواضحة، في حين قدم ذوو القلق العالي حلول غير مباشرة للأسئلة

المقدمة لهم.^{١٤} وهذا ما يدل على أن الإنسان القلق لا يكون تفكيره مركز و واضح مما يدفعه إلى

التخبط والبحث على مستوى ابعده مما هو مطلوب منه فيقع بذلك في الأخطاء، وتقديم حلول غير

^{١٣} - عبد الخالق، احمد - الدراسة التطورية للقلق - حويلات كلية الآداب- الحولية الرابعة عشر- الرسالة التسعون- الكويت

(١٤١٤هـ - ١٩٩٤م) ص٩.

^{١٤} - الكيال، دحام، (مرجع سابق) (١٢٠١هـ ١٩٩٠م) ص١١.

جيدة أو غير مباشرة، وذلك بسبب تشتته الذهني وتشوش تفكيره بحالة الخوف من الوقوع في الخطأ، أي أن الطالب المصاب بحالة من القلق المنخفض يكون أكثر عمقاً في تفكيره واستيعابه لما هو مطلوب منه - مما يجعل إجابته أكثر وضوحاً ومباشرة- أما الطالب المصاب بحالة من القلق العالي فسيكون مشتت الذهن ومشوش التفكير مما يجعل إجابته مفككة وغير مباشرة. كما أن للقلق جوانب سلبية ومؤثرة في حياة الفرد قد تعوق تقدمه في بعض جوانب الحياة كالإختبارات، أوضحت ذلك دراسة كامل (١٩٨٢م) حيث قال " بأن الشعور بالقلق احد أسباب الرسوب من وجهة نظر الطلاب والطالبات في المرحلة الإعدادية"^{١٥} و تأكد من ذلك بتوزيعه على الطلاب جدول يحوي العديد من الأسباب التي قد تكون سبب في إخفاقهم في الاختبارات، فكان القلق على قمة القائمة من وجهة نظر الطلاب، وهذه النتيجة تؤكد النتائج التي توصلت إليه دراسته المشار إليها سابقاً. ويرى منصور (١٩٨٤م) أن الشعور بالقلق ينبع من داخل الفرد لا من المؤثرات الخارجية وهو يضعف الشخصية ويعوق نموها وسعادتها ويعطل مقدرتها على العمل والعطاء. أما سوليفان (Sullivan) فيعد القلق عاملاً معوقاً في التعليم أو في التفاعل الإيجابي البناء مع البيئة، وأكد ذلك سيجل (Siggel) حيث قال أن القلق معطلاً للتعليم الإدراكي.^{١٦} وفي ذلك يقول عالم النفس كاتل (Cattel) " بعض الناس يربط دائماً بين القلق والمرض، لكن القلق لا يكون دائماً دليلاً على المرض والعصاب. إن القلق يوجد بدرجة عالية دون العصاب، بل إنني أجد من نتائج دراساتي ما يؤكد أن وجود القلق قد يكون أحياناً علامة على الصحة والنضوج".^{١٧} ولقد أوضحت بعض الدراسات إن ذوي القدرات العقلية المرتفعة والقلق المرتفع تحقق نتائج تحصيلية أكبر من ذوي القلق المنخفض ، وهذا ما أشارت إليه دراسة كل من سبيلبرجر (Spielberger) (١٩٦٦م) وديني (Denny) (١٩٦٦م) و دراسات أخرى أشارت إلي أن كل من حالة القلق

^{١٥} - كامل، عبد الحميد عباس- أسباب الرسوب في المرحلة الإعدادية كما يراها الطلبة والمدرسون - رسالة مقدمة إلى كلية التربية بجامعة بغداد كجزء من متطلبات درجة ماجستير آداب في التربية وعلم النفس - جامعة بغداد (١٩٨٢م) - ص ٧-٨.

^{١٦} - منصور، محمد جميل- قراءات في مشكلات الطفولة - ط٢- تهامة - جدة (١٤٠٤هـ - ١٩٨٤م).

^{١٧} - إبراهيم، عبد الستار- مرجع سابق، ص ١٦.

والتحصيل يؤثر في الآخر ولكن سمة القلق تؤثر في الجميع.^{١٨} ولأن تفاوت درجات القلق ومستواه لدى الفرد أصبح هو الذي يحدد الأثر الناتج عن هذا القلق، من حيث ضرره وإحباطه للفرد أو دفعه نحو العطاء والتقدم. لذا وجدت الباحثة كثير من الدراسات بدأت تنحى مساراً جديداً لدراسة القلق للتعرف على مدى تأثيره على الفرد، فبدأت تحدد هل هذا النوع من القلق الطبيعي أم لا ، وهل هو من طبيعة الشخص نفسه (أي أنه سمة في ذاته) أم إن الموقف الذي يعيشه الفرد فرض عليه حالة القلق (أي أنه حالة عابرة). ومشاركة من الباحثة في إلقاء الضوء على هذا الاتجاه الجديد سعينا إلى تقديم هذه الدراسة التي لا تقف أهميتها على ذلك بل تتعداه بتناولها مرحلة مهمة ألا وهي - مرحلة الشباب - الجيل الجديد الذي سوف يقود ألامه والمجتمعات، وذلك سعياً لتقديم المساعدة في الوصول إلى معرفة أسباب تأخر المجتمع أو ضعف أداءه وقصوره وتقديم أفضل المقترحات للعلاج. من خلال هذا العرض لأهمية هذه الدراسة نوجزها في أهمية الدراسة النظرية: وذلك من خلال إضافة معلومات جديدة و مدروسة عن وجود القلق بين فئة المراهقين (من ١٥ - ٢٣) في المجتمع ومدى تأثيره بالمستوى التعليمي لوالديهم.

١ - أهمية الدراسة التطبيقية: في اكتشاف نسبة وجود القلق بين هذه الفئة المهمة في المجتمع ووضع الحلول لإيجاد جيل قوي يمتلك الثقة بنفسه ولديه القدرة الإنتاجية الجيدة، ويتبين من خلال نتائج الدراسة التطبيقية والنصائح والإرشادات الموجهة للمسؤولين عن فئة المراهقين في كيفية التعامل معهم وتوجيههم لتخطي الصعوبات النفسية والحياتية.

الفصل الثاني

الإطار النظري

في هذا الفصل سيتم بأذن الله تناول القلق من حيث تعريفاته المختلفة و أنواعه بتقسيماته المختلفة و أسبابه المتعددة و من ثم عرض لأعراضه وطرق علاجه و النظريات المتعددة فيه و من ثم نعرض على الدراسات السابقة ونفصل فيها، والله ولي التوفيق.

أولاً : تعريف القلق

١ - التعريف اللغوي :

^{١٨} - عيسوي، جمال مصطفى و ثاني، حسن محمد، (مرجع سابق). ص ١٦٣-١٦٤

القلق: هو الانزعاج، ويقال بات فلان قلقاً أي منزعجاً، وقيل أن الانزعاج هو محرك القلق^{١٩}. وقلق الشيء: يقلق قلقاً أي حركه، وقلق الرجل: أي اضطرب. ويقال بات الرجل قلقاً: أي مضطرب البال. وقلق الهم فلاناً: أزعجه^{٢٠}.
ويقال قلقاً: أي لم يستقر في مكان واحد، ولم يستقر على حال، واضطرب وانزعج فهو قلق. والمقلاق: شديد القلق^{٢١}.

من ذلك يتبين أن القلق هو الاضطراب في النفس (مضطرب البال) والجسم (الحركة وعدم الاستقرار). وتقول العرب أقلق الشيء أي حركه في مكانه. وقلق القوم السيوف أي : حركوها في أغمادها، إذاً القلق هو الحركة والاضطراب، وهو عكس الطمأنينة^{٢٢}.
والقلق (Anxiety) هو ترجمة للمصطلح الألماني (Angest) وقد تمت ترجمته إلى الإنجليزية والفرنسية ثم إلى العربية ولكنه لم يترجم بالدقة المطلوبة. فلم تغطي الترجمة إلا جوانب محدودة من المصطلح وهي (Angalsse) لذا ترجمه احمد عزت راجح إلى العربية ب (الحصر)^{٢٣}.
وقيل أن كلمة القلق (anxious) مشتقة من الكلمة اللاتينية (anxius) وتعني متكرر البال حول أمر غير محقق في المستقبل، وهي مرتبطة بأصل معناه. يضغط بشدة أو يخنق^{٢٤}.

^{١٩} - الفيروز آبادي، مجد الدين محمد بن يعقوب - القاموس المحيط - ج ١ - ط ٢ مطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده - مصر (١٣٧١هـ - ١٩٥٢م) ص ٢٨٩ / وانظر - الرازي، زين الدين محمد بن أبي بكر بن عبد القادر - مختار الصحاح - مؤسسة الرسالة - بيروت (١٤١٧هـ ١٩٩٦م). ص ٥٤٩

^{٢٠} - البستاني، عبد الله - الوافي معجم وسيط اللغة العربية - مكتبة لبنان (١٩٩٠م). ص ٥١٦

^{٢١} - مصطفى، إبراهيم، وآخرون - المعجم الوسيط - ج ١ ط ٢ المكتبة الإسلامية - استانبول - تركيا (د-ت). ص ٧٥٦

^{٢٢} - السباعي، زهير - القلق مرض العصر - المجلة العربية - عدد (٢٥) محرم (١٤٢٠هـ ١٩٩٩م). ص ١١

^{٢٣} - طه، فرج عبد القادر وآخرون - معجم علم النفس والتحليل النفسي - ط ١ - دار النهضة العربية - بيروت (د ت). ص ١٧٨-١٧٩

^{٢٤} - ماركس، ايزاك م. - التعايش مع الخوف فهم القلق ومكافحته - ترجمه محمد عثمان نجاتي. ط ١ - دار الشروق - بيروت ، القاهرة (١٩٩٩م). ص ١٣

قال الحنفي (١٩٩٢م) سمي القلق حصراً، والمحصور أو الحصير (Anxious) هو الشخص المضيق عليه العاجز، ونقول حُصِرَ فلان أي ارتج عليه وأصيب بالعي فلا يستطيع الكلام ولا الحركة ولا التفكير خوفاً، والحصير والمحصور لا يخاف شيئاً بعينه ولا يعرف سبباً لخوفه.^{٢٥} وقد وردت كلمة الحصر في القرآن الكريم في آيتين هما:

"وَأْتُمُوا الْحَجَّ وَالْعُمْرَةَ لِلَّهِ ۚ فَإِنْ أُحْصِرْتُمْ فَمَا اسْتَيْسَرَ مِنَ الْهَدْيِ ۚ وَلَا تَحْلِقُوا رُءُوسَكُمْ حَتَّىٰ يَبْلُغَ الْهَدْيُ مَحَلَّهُ ۚ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ بِهِ أَذًى مِّن رَّأْسِهِ فَفِدْيَةٌ مِّن صِيَامٍ أَوْ صَدَقَةٍ أَوْ نُسُكٍ ۚ فَإِذَا أَمِنْتُمْ فَمَنْ تَمَتَّع بِالْعُمْرَةِ إِلَى الْحَجِّ فَمَا اسْتَيْسَرَ مِنَ الْهَدْيِ ۚ فَمَنْ لَّمْ يَجِدْ فَصِيَامٌ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ فِي الْحَجِّ وَسَبْعَةٍ إِذَا رَجَعْتُمْ ۚ تِلْكَ عَشْرَةٌ كَامِلَةٌ ۚ ذَٰلِكَ لِمَنْ لَّمْ يَكُنْ أَهْلُهُ حَاضِرِي الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ " بقرة - الآية ١٩٦

"إِلَّا الَّذِينَ يَصِلُونَ إِلَى قَوْمٍ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُم مِّيثَاقٌ أَوْ جَاءُوكُمْ حَصِرَتْ صُدُورُهُمْ أَن يُقَاتِلُوكُمْ أَوْ يُقَاتِلُوا قَوْمَهُمْ ۚ وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَسَلَّطَهُمْ عَلَيْكُمْ فَلَقَاتِلُوكُمْ ۚ فَإِنِ اعْتَزَلُوكُمْ فَلَمْ يُقَاتِلُوكُمْ وَأَلْقَوْا إِلَيْكُمُ السَّلَمَ فَمَا جَعَلَ اللَّهُ لَكُمْ عَلَيْهِمْ سَبِيلًا" النساء - الآية ٩٠

الآيات السابقة تشير بأن القلق يعني الحصر في اللغة العربية ، وأشار إلى ذلك أبوغدة.^{٢٦}

٢- : التعريف الموسوعي:-

أ- تعريف معجم علم النفس الموسوعي:

عرفه واربن (Warren) " بأنه اتجاه انفعالي أو شعوري ينصب على المستقبل ويمثل ائتلافاً من الخشية من شرور مرتقبة وعدم تيقن، أو الخوف، مع إشارة على الخصوص إلى المظاهر الجسمية لهذه المشاعر. والقلق يمكن أن يكون النمط العصابي أو يكون استجابة لوجود موقف خارجي فعلي، في الحالتين يكون استجابة من جانب ألانا إزاء الخطر.

ب - تعريف معجم انجلش وانجلش (EnA glish&English) وقد

عرف القلق بالتالي:

^{٢٥} - الحنفي، عبد المنعم - موسوعة الطب النفسي - المجلد الثاني - مكتبة مدبولي - القاهرة (١٩٩٢م). ص ١١٧٧

^{٢٦} - أبوغدة، عبدالستار- بحوث في الفقه الطبي والصحة النفسية من منظور إسلامي - ط ١ - دار الأقيصى - القاهرة

- ١- حالة انفعالية كدرة.
- ٢- الخوف وقد اندمج مع توقع شر مقبل.
- ٣- شعور بالتهديد.

ت - تعريف قاموس جود (Good):

ذكر أن القلق عبارة عن " توقع الشر والتوتر والاضطراب المتميز بالخوف والرعب والحيرة " ^{٢٧}.

ث- تعريف قاموس المصطلحات النفسية والتحليل النفسي للقلق:

بأنه " حالة انفعالية غير سارة مستمرة لدى الفرد يفقد فيها الرغبة أو الدافع أو الهدف ". أو هو " شعور بالتهديد خاصة من شيء مجهول دون أن يعرف الشخص ما يهدده " ^{٢٨}.

ج - تعريف الموسوعة العربية الميسرة:

تعرف القلق بأنه " حالة نفسية غير سارة من التوتر العصبي تدل على أن المريض يتوقع خطراً في اللاوعي " ^{٢٩}.

٤- تعريف القلق النفسي :

اعترف الكثير من علماء النفس بصعوبة وضع تعريف محدد بشكل إجرائي ومتكامل للقلق كظاهرة نفسية، ولذلك اختلفوا في تعريفهم للقلق حيث يعرفه البعض من خلال السلوك الظاهر أو من تلك الاستجابات الفسيولوجية وغير الفسيولوجية التي تصدر عن الفرد تجاه موقف معين، في حين يرى البعض أن القلق ظاهرة غير سلوكية لأنها تمثل حالة انفعالية داخل الفرد قد لا يتبعها سلوك ظاهر أو استجابة فسيولوجية ظاهرة، لذلك يرجع بعض علماء النفس صعوبة تعريف القلق تعريفاً متكاملأً إلى أن القلق يعتبر ظاهرة سلوكية وعقلية معاً تجمع بين الشكل السلوكي والعقلي . ومن هنا نرى

^{٢٧} - مرار-نجاة الياس- العلاقة بين القلق الحالة والسمة والتحصيل الدراسي - رسالة مقدمة لاستكمال متطلبات الماجستير كلية الدراسات العليا - الجامعة الأردنية (١٩٩٣م). ص٦-٧

^{٢٨} - الكعبي، موزه ناصر- ممارسة برنامج إسلامي في خدمة الفرد مع حالات القلق النفسي- رسالة مقدمة إلى قسم خدمة الفرد للحصول على درجة الدكتوراه كلية الخدمة الاجتماعية - الرياض(١٤١٧هـ١٩٩٦م). ص١٢

^{٢٩} - الفيومي، محمد إبراهيم- القلق الإنساني مصادره وتياراته - دار الفكر العربي - القاهرة(١٤٠٥هـ ١٩٨٥م). ص٥٧

خلافاً كبيراً في تعريف القلق فمنهم من عرفه بأنه حالة من الخوف، وآخرون قالوا بأنه حالة انفعالية، والبعض رأى أنه عبارة عن رد فعل أي استجابة لموقف ما.

ويؤكد ذلك ما قاله احمد عبد الخالق (١٩٨٤م) " بان وجهات النظر حول القلق مختلفة ومتعددة، منهم من يرى انه انفعال سلبي، أو زملة إكلينيكية، أو استجابة انفعالية متعلمة على أساس مبادئ الإشراف، أو انه حافز يعوق الأداء أو يسهله، فمستوياته المرتفعة تعوق الأداء، ومستوياته المتوسطة تسهله. كما يرى أن القلق سمة من أكثر السمات المزاجية أهمية، وهذا فضلاً عن كونه حالة تنبه- arousal - شديد أو نشاط فيزيولوجي زائد.^{٣٠}

استناداً على ما سبق، وبناء على كثرة التعاريف واختلافاتها المتنوعة، رأينا أنه يمكن أدرج التعريفات حسب التقسيم التالي: (وذلك ليسهل حصرها)

١ - ٣ - التعاريف التي ترى القلق حالة من الخوف:

- أ- - فرويد يرى إن القلق " حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر والضيق والألم "^{٣١}
- ب- - عبد الستار أبو غده عرف القلق بأنه (شعور بالخوف الزائد من شر متوقع، والإحساس بالعجز عن مواجهته، وهذه الحالة النفسية المرضية تتميز بعدم الرضا وعدم التأكد والاضطراب)^{٣٢}.
- ج - احمد عكاشة قال بأن القلق " شعور غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية و خاصة زيادة الجهاز العصبي اللاإرادي ويأتي في

^{٣٠} - عبد الخالق، احمد و النيال، مایسة - بناء مقياس قلق الأطفال وعلاقته ببعدي الانبساطية و العصابية - مجلة علم النفس - السنة الخامسة - عدد (١٨-١٩) ابريل/سبتمبر-الهيئة المصرية العامة للكتاب(١٩٩١م). ص ٢٨ / أحمد ، شكري سيد - قلق التحصيل في الرياضيات وعلاقته ببعض السمات النفسية والشخصية والمعرفية لدى عينة من الطلاب الخليجين الجامعيين الجدد- المجلة العربية للعلوم النفسية - عدد ٣٢- الجلد الثامن- جامعة الكويت (١٩٨٨م).

^{٣١} - فرويد، سيجمند - الكف والعرض والقلق - ترجمة محمد عثمان نجاتي - ط٤ - دار الشروق - القاهرة، بيروت (١٩٨٩هـ/١٤٠٩م). ص ١٣

^{٣٢} - أبو غده ، عبد الستار- بحوث في الفقه الطبي والصحة النفسية من منظور إسلامي - ط١ - دار الأقبسى -

ألقاهره (١٤١١هـ/١٩٩١م). ص ١٣٧

نوبات متكررة في نفس الفرد " وقال أيضا: بأنه "خبرة عنيفة من الخوف والتوجس يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله ولا يمت بصلته إلى موقف تهديد خارجي واقعي".^{٣٣}

د- زهير السباعي: يرى بأن القلق " انفعال عاطفي يتميز بالخوف والتوجس والترقب، بما يصاحب ذلك من تغيرات فسيولوجية وأعراض بدنية وسلوكية".^{٣٤}

هـ- محمد إسماعيل: عرف القلق بأنه " خوف من المجهول، أي أن موضوعه لا يكون محدد أو واضح بشكل محسوس، وانه قد يكون مرتبط ببعض الدوافع الذاتية دون وعيمن الفرد".^{٣٥}
و. يقول محمد منصور: أن القلق هو " توقع الخوف ويبدأ بتجربة واقعية لحالة قلق لم يستطع الفرد تفاديها".^{٣٦}

ز- نعيم الرفاعي: قال "القلق حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده، ينطوي على توتر انفعالي و اضطرابا بات فزيولوجية".^{٣٧}

٢ - ٣ - تعريفات تنظر للقلق على انه استجابة (أي رد فعل):-

أ- يرى فرويد القلق على أنه " رد فعل لحالة خطر".^{٣٨}
ب- الفيومي يرى أيضا إن القلق عبارة عن " رد فعل لخطر غامض غير معروف، والخطر فيه ذاتياً أو متوهماً".^{٣٩}

^{٣٣} - عكاشة، احمد - الطب النفسي المعاصر - ط ٤ - مكتبة الانجلو المصرية - القاهرة (١٩٨٠م). ص ٣٨، ص ٨٧

^{٣٤} - السباعي، زهير و عبد الرحيم، إدريس - القلق وكيف تتخلص منه - ط ١ - دار العلم - دمشق، الدار ألشامية - بيروت (١٤١٢هـ/١٩٩١م). ص ١١

^{٣٥} - إسماعيل، محمد عماد الدين. - مرجع سابق ص ٣٨٥

^{٣٦} - منصور، محمد جميل - مرجع سابق. ص ١٠١

^{٣٧} - الرفاعي، نعيم - الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف - ط ٧ - حقوق الطبع محفوظة لجامعة دمشق (د-ت). ص ١٩٩

^{٣٨} - الرفاعي، نعيم - مرجع سابق. ص ١٩٩

^{٣٩} - فيومي، محمد إبراهيم - مرجع سابق. ص ٦٩

ج- **وولبي (Wolpe)** عرف القلق بأنه " نمط من أنماط الاستجابة الذاتية والتي هي بشكل مميز، جانب من استجابة الكائن الحي للإثارة المزعجة، فالمثيرات التي كانت سابقاً عاجزة عن إنتاج القلق يمكن أن تكسب القدرة على إنتاجه إذا ما أمكن لها أن تؤثر على الكائن العضوي في الوقت الذي يكون القلق لديه نتيجة لمثيرات أخرى " ^{٤٠}.

د- **مورر (Mowrer)** كتب أن القلق " رد فعل شرطي لمنبه مؤلم داخلي وخارجي يصاحبه توتر وتنبيه لأجهزة الجسم المساعدة على تحقيق الألم وتجنب المنبه المؤلم " ^{٤١}.

هـ- **يونيغ (Yung)** قال بأن القلق ما هو إلا " رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزوا عقله قوى وخيارات غير معقولة صامدة من اللاشعور الجمعي " ^{٤٢}.

و- **هورني (Horney)** يرى القلق انه " استجابة انفعاليه لخطر ما موجه إلى المكونات الأساسية للشخصية، ومن هذه المكونات حب الحياة وإنجاب الأطفال " ^{٤٣}.

ز- **جولدنسن (Goldenson)** عرفه " باستجابة لتهديد غير معروف والذي ممكن أن ينبع في حالات كثيرة عن مصادر صراع أو مشاعر عدم الأمان أو دفعات محظورة أو ممنوعة ويكون كل ذلك من داخل نفوسنا " ^{٤٤}.

٣-٣ آخرون يعرفون القلق على أنه حالة تعتري الفرد:

أ- **تعريف مسرمان (Masserman)** أنه " حاله من التوتر الشديد الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع و محاولات الفرد للتكيف " ^{٤٥}.

^{٤٠} - - نصيرات، ياسمين - تطوير مقياس القلق المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن - رسالة مقدمه لنيل درجة

الماجستير- قسم التربية - جامعة اليرموك (١٩٨٨). ص ١٠

^{٤١} - المرجع السابق - ص ١٠

^{٤٢} - الزراد، فيصل محمد خير - علاج الأمراض النفسية والأمراض السلوكية - ط ١ - دار العلم للملايين - بيروت

(١٤٠٤ هـ - ١٩٨٤ م). ص ٦٢

^{٤٣} - المرجع السابق - ص ٦٢

^{٤٤} - عبد الخالق، احمد و النيال، ما يسه - مرجع سابق. ص ٢٨

ب- **زهران** قال " هو حالة من توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، و يصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية"^{٤٦}

ج- **ليون فستنجر** (**Leon Festinger**) عرفه بـ

" حالة التنافر المعرفي **Cognitive Dissonance** التي يعيشها الفرد عندما تتصارع داخل عقله فكرتان متناقضتان "

د - **تعريف بياجيه** (**Biaget**) للقلق بـ "حالة عدم التوازن **Disequilibrium** أي عدم التكيف عندما تفشلُ بنياته المعرفية في حل ما يواجهه من مشاكل"^{٤٧}.

هـ- **أما محمد حسين** رأى أنه " حالة عدم الارتياح و التوتر الشديد الناتج عن خبرة انفعاليه غير سارة يعاني فيها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد دون أن يعرف السبب الواضح لها، فالقلق عبارة عن مجموعة مخاوف غير محدودة تظهر في سلوك الفرد سواء في حالة اليقظة أو النوم"^{٤٨}.

و- **ياسمين نصيرات** رأت أنه " حاله نفسيه تمثل نتيجة غير سارة، ناشئة عن توقع حاله خطر متمثلة بالضغط الذي يشكل مثيراً خارجياً، أو بالصراع الداخلي الذي يشكل مثيراً داخلياً، وفي كلا الحالتين يتكون لدى الفرد ضعف لمواجهة الخطر المتمثل بمحاولات التكيف والصراعات والدوافع فينشأ لديه رد فعل معين يولد دافعاً وحافزاً كأجراء وقائي ضد الخطر، دالاً على ظاهرة صحية، أو استسلاماً دالاً على ظاهرة مرضية"^{٤٩}.

^{٤٥} - فهمي، مصطفى- الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف- ط١- مكتبة الخانجي - ألقاهه (١٤٠٧ هـ

١٩٨٧ م). ص ١٩٩

^{٤٦} - زهران، حامد- الصحة النفسية والعلاج النفسي- ط٢ - عالم الكتب - ألقاهه (١٩٧٨ م). ص ٣٩٧

^{٤٧} - نصيرات، ياسمين - مرجع سابق. ص ١٠

^{٤٨} - حسين، محمد عبد المؤمن (١٤٠٦ هـ ١٩٨٦ م). **مشكلات الطفل النفسية** - دار الفكر

الجامعي . القاهرة. - ص ١٤٥

^{٤٩} - نصيرات، ياسمين، مرجع سابق- ص ١٧

ز- هلجراد Hilgarad.E.R قال " القلق حالة من الترقب أو توقع الشر أو عدم الراحة أو الاستقرار التي ترتبط بالشعور بالخوف، ويؤكد أن موضوع القلق يكون أقل تحديداً من موضوع الخوف، ومن ذلك حالة توقع خطر غامض أو مبهم.^{٥٠}

ح- يرى هل Hall- و لندزي Lindzey - أن القلق " حالة من التوتر، ودافع كدافع الجوع والجنس، ينشأ بتأثير أسباب و مؤثرات خارجية، وليس بسبب وظائف النسيج الداخلي للكائن العضوي".^{٥١}

٤-٣ تعريفات متنوعة للقلق نورد منها الآتي: -

أ - عرف الطحان القلق بأنه " حاله انفعاليه غير سارة يشعر فيها الفرد بتهديد غامض، وقد ترافقه تغيرات فيزيولوجيه مثل زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم.....".^{٥٢}

ب - احمد عكاشة يرى انه " شعور غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية، خاصة زيادة الجهاز العصبي اللاإرادي ويأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد".^{٥٣}

ج- أما أبو علام فيرى انه " خبرة انفعاليه مؤلمه قد تظهر في شكل حاله وقتيه وتزول بزوال مثيراتها أو بعدها بقليل، أو يأخذ صوره سمة من سمات الشخصية تغلب على سلوك الفرد وتصرفاته في مواقف معينه وتكون لها غالباً شكل العادة".^{٥٤}

^{٥٠} - العيسوي، عبدالرحمن - أمراض العصر - دار المعرفة الجامعي. - مصر- الإسكندرية. ١٩٨٧م ص ٧٣

^{٥١} - رؤوف، طارق محمود رمزي- دراسة مقارنة بين مستوى القلق المدرسي لطلاب المرحلة المتوسطة في محافظة نينوى

وتكيفهم الاجتماعي - المجلة التربوية- عدد (٨) المجلد (٣) كلية التربية- جامعة الكويت (١٤٠٦هـ-١٩٨٦م) - ص ٧٠.

^{٥٢} - الطحان، محمد خالد- مبادئ الصحة النفسية - ط١- دار القلم - الإمارات العربية المتحدة - دبي (١٤٠٧هـ

١٩٨٧م). ص ٢٧٧

^{٥٣} - عكاشة، احمد - مرجع سابق. ص ٣٨

^{٥٤} - أبو علام، غالي- القلق ومرض الجسم - (د.ت)- ص ١٣١

د- **حنان العناني** تقول إنه " إشارة إنذار بكارثة توشك أن تقع وإحساس بالضيق في موقف شديد الدافعية، مع عدم القدرة على التركيز، والعجز عن الوصول إلى حل مثمر، هذا بالإضافة إلى ما يرافق ذلك من مظاهر الاضطراب ألبديني".^{٥٥}

هـ - **تيلور و سبنس (Taylor & Spence)** ذكرا أن القلق عبارة عن " دفعة مكتسبة أو متعلمة لديها القدرة على شحن الكائن وتمكينه من التصرف، كما انه يزيد من سرعة الإنسان على التعلم خصوصاً في حالة الاستجابات للمثيرات البسيطة كالاستجابة - رد الفعل - حيث يدفع القلق الكائن للاستجابة مما يؤدي إلى التعلم".^{٥٦}

و- **فرومبوم (Frompom)** يرى أن القلق " هو تفاعل نفسي مرتبط بخطر مجهول غير معروف، ويرافقه شعور بعدم الاطمئنان غير المحدود".^{٥٧}

ز- **القلق عند شكري احمد** هو " إحساس خاص يتكون لدى الفرد في موقف ما من المواقف تجعله يبدو غير طبيعي، أو غير عادي خلال مواجهته هذا الموقف ومحاولة تجنب الهروب منه قدر الإمكان".^{٥٨}

ح - **إيزنك Iznec** قال هو " الانفعال الذي نشعر به عندما نجد أنفسنا محاصرين في ركن ضيق إننا نشعر حينئذٍ، بأننا مهددون على الرغم من أن مصدر التهديد قد لا يكون دائماً واضحاً لنا".^{٥٩}

^{٥٥} - العناني، حنان - الصحة النفسية للطفل - ط ١ - دار الفكر - عمان - الأردن (١٩٩٠م). ص ١٠٨

^{٥٦} - نصيرات، ياسمين - مرجع سابق. ص ٩

^{٥٧} - فرومبوم، باسكال - كيف تتخلص من العصاب والقلق والإحباط النفسي - ترجمة هيثم سريه و عمر النبحاوي - ط ١ - دار الكتاب العربي - دمشق، ألقاهره (د-ت). ص ٩

^{٥٨} - احمد، شكري سيد ، رسالة الخليج العربي - السنة التاسعة - عدد(٣٥) تصدر عن مكتب التربية العربي لدول الخليج - الريا ض(١٤٠٩ هـ ١٩٨٩م) -.

^{٥٩} - إيزاك م. ماركس - مرجع سابق.

ط - هورني (Horney) عرف القلق بأنه " استجابة انفعاليه لخطر يكون موجهاً إلى المكونات الأساسية للشخصية، وإن هذا الخطر يهدد قيمة خيرية بالنسبة للشخص، ويصاحب القلق غالباً بعض التغيرات الفزيولوجيه".^{٦٠}

ي - دولارد وميلر (Dollard & Miller) قال بأن القلق " مشاعر فياضة ومزعجة ومشابهة للخوف الذي يصدر بدون تهديد خارجي واضح، وقد يكون القلق حالة سيكولوجية أولية أو عرض لمرض جسمي ضماني أو حالة مرضية".^{٦١}

ك - باسكال فرومبوم (Baskale.F) القلق تفاعل نفسي مرتبط بخطر مجهول غير معروف، يرافقه شعور عدم الاطمئنان غير المحدد".

ل - سبيلبرجر (Spielberger) " القلق انفعال يقوم على تقييم أو تقدير التهديد، ذلك التقييم يستلزم عناصر غير محدودة وغير معلومة، رمزية توقع التهديد".^{٦٢}

م - ماثيو تشابل: Tshabel.M " القلق مشكلة نفسيه تنشأ عن طريق التجربة ونتيجة مران وممارسة فرضتها تعقيدات الحياة وليست رد فعل طبيعي كما يرى الآخرون".^{٦٣}

ن - الطحان: " القلق حالة انفعاليه غير سارة يشعر فيها الفرد بتهديد غامض، وترافقه تغيرات فيزيولوجيه مثل زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والغثيان و...".^{٦٤}

س - سليمان : " القلق حالة انفعالية مؤلمة تكمن في شعور الانتظار المضني لخطر غير محدد، و دائماً وشيك الوقوع، وهذا الخوف دون وجود شيء ظاهر، ويعتبر ردة فعل انفعالي خاص يدل على معاناة نفسية".^{٦٥}

^{٦٠} - مرار، نجاة ألياس - مرجع سابق - ص ٨

^{٦١} - المرجع سابق. ص ٨

^{٦٢} - رؤوف ، طارق محمد رمزي - مرجع سابق. ص ٦٥-١١٩

^{٦٣} - تشابل، ماثيو - شفاء القلق - ترجمة عبد المنعم الزيايدي - مكتبة الخانجي - القاهرة، مصر (١٩٧٤هـ - ١٩٩٧م). ص ١١-١٥

^{٦٤} - الطحان، محمد خالد. مرجع سابق. ص ٢٢٧

^{٦٥} - مطيع، سليمان رثيف - الأمراض المعاصرة النفسية - دار النفائس - ط 1 - لبنان 2000م (1422هـ). ص ٩٦

ع- م.س. المخلفي (Al mkhallafi) قال:- القلق هو رد فعل لخطر حقيقي أو خطر يتصوره المرء. ويختلط القلق مع اضطراب العواطف وخاصة مع الاكتئاب، وقد تظهر عوارض مرضية كالآم الصدر والصداع والدوار والإعياء والشعور بالنوم.^{٦٦}

غ- ويعرف سان فورد "J.H.Sanford" القلق بأنه مشاعر معممة بالقلق وتترقب حدوث الشر، ويوجد في كثير من مواقف الصراع والعصاب النفسي^{٦٧} والقلق من خلال ما سبق عرضه يمكن القول بأنه:- "حالة نفسية تعترى الفرد كردة فعل أو استجابة لموقف ما واقعي أو غير واقعي، ذاتي أو مكتسب أدى إلى اضطراب نفسي أثر بدوره في الأعضاء ووظائف الجسم كالقلب والرئة والأطراف وغيرها من الأعضاء".
التعريف المعتمد في الدراسة :

تعريف قلق الحالة و قلق السمة :-

١- قلق الحالة :

عرفه سبيلبرجر **Spielberger** " استجابة موقفية مؤقتة غير سارة تتسم بمشاعر ذاتية تتضمن التوتر والخشية والعصبية".^{٦٨}
هي تختلف في الشد التنوع عبر الزمن، وتتميز بالتوتر **tension** والمشقة **apprehension** وتنشيط الجهاز العصبي الذاتي.

كما عرفه كاتل **Catel** " حالة انتقالية وقتية في الكائن الحي تتذبذب من وقت لآخر".^{٦٩}

-M.S.J. Almkhallfi- Serotonin and Anxiety (1986) department of Applied Pharmacology The Welsh School of pharma. U.W.I.S.T. Cardiff - wales - uk .

^{٦٧} - العيسوي، عبد الرحمن - مرجع سابق- ص ٧٣.

^{٦٨} - مرار، نجاة الياس - مرجع سابق- ص ١١.

^{٦٩} -عثمان، فاروق السيد - أنماط القلق وعلاقته بالتخصص والدراسة والجنس والبيئة لدى طلاب الجامعة أثناء أزمة الخليج- السنة السابعة- عدد (٢٥) يناير، فبراير مارس-مجلة علم النفس تصدر عن الهيئة العامة للكتاب (١٩٩٣م). ص ٤١

وقال أيضا " أنها حالة انفعالية عارضة أو عابرة للكائن البشري، لا تتسم بالمشاعر الموضوعية التي يعيها الفرد، ويسودها التوتر والخوف من شيء مرتقب، وارتفاع في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي، كما تختلف حالة القلق في الشدة والتذبذب عبر الوقت".^{٧٠}

وعرفه ليفت **Levitt** " حالة طارئة مؤقتة تحدث نتيجة لمثير تستثار بحضوره وتختفي باختفائه".^{٧١}

٢- قلق السمة :

عرفه سبيلبرجر **Spielberger** " استعداد ثابت نسبي مكتسب لدى الفرد"

أما كاتل **Cattell** فعرفه " بسمة ثابتة نسبياً للشخصية من حيث اختلاف الناس في درجة القلق".^{٧٢}

ويرى كاتل أن سمة القلق تجعل الفرد ميالاً لأن يدرك مدى كبير من المواقف أو الظروف غير المهددة موضوعياً، على أنها مهددة.

وإن استخدام مصطلح القلق في وصف الشخصية الأساسية للفرد، تعني الإشارة إلى سمة القلق، أي أن الناس جميعاً يخبرون حالة القلق في المواقف الخطرة، ولكن قليلاً منهم هم الذين يخبرون القلق بصورة مزمنة، تسمح بأن يقال عنهم أن لديهم سمة قلق كسمة ثابتة نسبياً لديهم.

واتفق كل من سبيلبرجر و كاتل على أن سمة القلق تشير إلى الفروق الفردية المستقرة الثابتة التي تميز الأفراد في الميل إلى الاستجابة للمواقف التي يدركونها على أنها مهددة من شدة القلق . وسمة القلق تجعل الفرد ميالاً لأن يدرك مدى كبيراً من المواقف أو الظروف غير المهددة موضوعياً، على أنها مهددة، فيستجيب لها بردود فعل غير ملائمة في شدتها لحجم الخطر أو التهديد الموضوعي.^{٧٣}

^{٧٠} - تركي، مصطفى احمد - قلق الامتحان بين القلق كسمة والقلق كحالة- مجلة العلوم الاجتماعية - السنة التاسعة- العدد الثالث - أيلول/ سبتمبر. (١٩٨١م) ص ٢٨

^{٧١} - المبارك،عواطف - قلق الامتحانات في علاقته بالإنجاز العقلي والأكاديمي لدى طالبات كلية التربية -لاستكمال دراسة درجة الماجستير - جامعة الملك فيصل - الإحساء (١٤١٦هـ ١٩٩٥م) . ص ١٨

^{٧٢} - عثمان، فاروق السيد - ص ٤١

^{٧٣} - تركي، مصطفى احمد - مرجع سابق. ص ٢٨

ويعيز كاتل بين "حالة القلق" و"سمة القلق" على أساس أن مستوى القلق في الأولى يتغير بحسب المواقف، ومستواه في الثانية يتغير بحسب الأفراد، ويشير إلى أن التباين بين المواقف أعلى من التباين بين الأفراد في "حالة القلق" والتباين بين الأفراد أعلى من التباين بين المواقف في "سمة القلق". ويرى سبيلبرجر Spielberg وكاتل Cattell و اتكنسون Atkinson وكامبل Campell أن سمة القلق عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب يظل كامناً حتى تنبئه وتنشطه منبهات داخلية أو خارجية، فتثير بدورها "حالة القلق" ويتوقف مستوى الإثارة عند الإنسان على مستوى استعداده للقلق " أي على مستوى درجة سمة القلق لديه".^{٧٤}

وعرفه ليفت **Levitt** " سمة القلق خاصية ثابتة نوعاً ما".^{٧٥}

أما أحمد عبد الخالق : فقال

١- أن حالة القلق : وصف لحالة انفعاليه تحدث عندما يدرك الشخص منبهاً معيناً أو موقفاً على أنه يحدث الأذى والتهديد له، وتختلف شدة حالة القلق وتتغير عبر الزمن وتدل على كمية المواقف التي يتعرض لها.

٢- سمة القلق: ويصفها بأنها سمة في شخصية الفرد وتشير إلى الفروق الفردية الثابتة نسبياً.^{٧٦}

ولسمة القلق خصائص تميزها عن حالة القلق منها:-

- ١- أن سمة القلق ثابتة نسبياً.
 - ٢- لا يختلف مستواها عند الشخص الواحد.
 - ٣- يختلف مستواها من فرد إلى آخر بحسب ما اكتسبه من خبرات في طفولته.
- مما سبق يمكن لنا أن نقول بأن :-

حالة القلق " حالة مؤقتة تحدث لسببٍ أو لموقفٍ ما وتنتهي بنهايته "

^{٧٤} - حسين، حسن محمود - العلاقة بين القيم الإسلامية وكل من سمة القلق والقلق الأخلاقي لدى طلبة جامعة اليرموك ومدى تأثيرها بعدد من المتغيرات - رسالة مقدمة لاستكمال درجة الماجستير - جامعة اليرموك - اربد، الأردن (١٤١٧ هـ ١٩٩٦ م). ص ١٣

^{٧٥} - المبارك، عواطف - ص ١٨

^{٧٦} - عبد الخالق، أحمد محمد - الدراسة التطورية للقلق - دار المعرفة الجامعية - مصر (٢٠٠٠ م). ص ١٩

أما سمة القلق " صفةً ذاتيةً وجزءاً لا يتجزأ من شخصية الفرد تستثيرها الأحداث والمواقف والصدمات".

ثانياً: أنواع القلق

كما اختلف العلماء فيما هو القلق هل هو اضطراب أو رد فعل أو حالة، اختلفوا أيضاً في أنواع القلق وذكروا أنه نوعين أو قسمين، آخرون قالوا بأنه ثلاثة أنواع، والبعض زاد على ذلك، نستعرض في هذا الفصل بعض تقسيمات العلماء لأنواع القلق:

١- تقسيم فرويد للقلق :-

قام فرويد بتقسيم القلق حسب مشاهدته لمرضاه إلى نوعين:

١-١ - قلق موضوعي :- (Objective Anxiety)

وهو ينجم عندما يواجه الفرد تهديداً خارجياً، أو توقع حدوث أذى له نتيجة فهمه للموقف المحيط به. كأن يرى آثار حيوان مفترس فيخاف مما يهدد حياته. وهذا ينشأ عن غريزة حفظ الذات.

١-٢ - القلق العصابي :- (Anixety Nearosis) :-

هو خوفاً غامضاً غير مفهوم ولا يستطيع الشخص الذي يشعر به أن يعرف السبب، ويأخذ هذا القلق يتربص الفرص لكي يتعلق بأية فكره أو أي شيء خارجي. أي إن هذا القلق يميل عادة إلى الإسقاط على أشياء خارجية.

ويرى فرويد إن القلق العصابي له أنواع عدة منها:-

أ- القلق الهائم أو الطليق : وهو حالة خوف عام شائع طليق ولا يرتبط بموضوع معين و مستعد لأن يتعلق بأي فكرة مناسبة، وهو يتربص بأية فكرة لكي يجد مبرراً لوجوده، وهو يؤثر في أحكام الفرد ويؤدي إلى توقع الشر والتشاؤم.

ب- قلق المخاوف المرضيه : وهي مخاوف تبدو غير منطقية ولا يستطيع المريض أن يفسر معناها بالرغم من شعور المريض بغرابتها إلا أنه لا يستطيع التخلص منها، كالخوف من الحيوانات الأليفة أو الأماكن الفسيحة أو المرتفعة أو الأماكن المغلقة أو الماء.. الخ.

ت - قلق الهستيريا: ويأخذ صورة الهوس الذي يصاحب بعض الأمراض النفسية، وفي هذا النوع يتحول فيه القلق إلى عرض من أعراض الهستيريا حتى يجنب المريض نفسه الشعور بالقلق، كأن يصاب برعشة أو إغماء أو غيره^{٧٧}.

٣-١ - القلق الخلقي :-

ينشأ هذا النوع عندما تكون الأنا الأعلى هي مصدر التهديد، وهو يعني الإحساس بالذنب- ويحدث نتيجة لإحباط دوافع الذات العليا والإحساس بالذنب شأنه شأن القلق العصابي يحدث في صور مختلفة كالقلق العام أو المخاوف المرضيه أو قلق متعلق بأعراض العصاب، وقد اعتمد هذا التقسيم مصطفى فهمي في دراساته^{٧٨}.

٣ : تقسيم كوري (Corey) للقلق وهو كالاتي :-

٢-١ - القلق الحقيقي:- وهو خوف من خطر واقعي يهدد الفرد من الخارج ومستوى القلق يعتمد على حجم الخطر المحدق بالفرد.

٢-٢ - القلق العصابي:- وهو خوف من أن الفرد سوف يحصل على عقوبة ما.

٢-٣ - القلق المعنوي:- وهو خوف الفرد من شعوره الخاص^{٧٩}.

٣ : تقسيم القلق عند محمد حسين هو :-

٣-١ - القلق الموضوعي:- وهو خبرة انفعالية غير سارة يكون

مصدرها خارجياً يدركه الفرد على إنه خطر يهدده فيثير لديه القلق.

٣-٢ - القلق العصابي المرضي:- ينشأ من تهديدات خارجية لأمر وأشياء تخفى على المريض

أسبابها ويكون القلق هنا مصحوب بخوف غامض غير متعلق بشيء محدد. ٣ - القلق الأخلاقي:-

^{٧٧} - فرويد، سيجمند- مرجع سابق. وانظر/ العناني، حنان - مرجع سابق. ص ١٠١-١٠٩

^{٧٨} - فهمي، مصطفى - مرجع سابق - ص ١٩٩-٢٠١

^{٧٩} - كوري، جيرالد- الإرشاد والعلاج النفسي بين النظرية والتطبيق - ترجمة طالب خفاجي - ط١- المكتبة ألفيصلية .

(١٤٠٥ هـ ١٩٨٥ م) ص ٣١

ينشأ نتيجة الإحباط والحساس بالذنب والحجل ويثيره إدراك الخطر الآتي من الضمير ومصدره
الذات العليا^{٨٠}.

٤ : تقسيم القلق عند محمد محمود محمد :-

١-٤ - القلق الموضوعي: وهو رد فعل لأدراك خطر خارجي يتوقعه الفرد أو يراه مقدماً مثل قلق
التحصيل والنجاح.

٢-٤ - القلق العصبي : وهو قلق داخلي المصدر وأسبابه لاشعورية غير معروفة ولا مبررة.

٣-٤ - القلق العام : وهو قلق غير مرتبط بموضوع معين خارجي محدد فيكون القلق غامضاً
وعاماً.

٤-٤ - القلق الثانوي: ويعتبر القلق هنا عَرَض من أعراض الأمراض النفسية الأخرى.^{٨١}

٥ : تقسيم حامد زهران للقلق :-

١-٥ - القلق الموضوعي العادي (الواقعي) : ويكون مصدره خارجي وموجود فعلاً كالقلق
المتعلق بالنجاح.

٢-٥ - حالة القلق العصبي (Anxiety State) : وهو داخلي المصدر وأسبابه لا شعورية
مكبوتة غير معروفة ولا مبرر له، ولا يتفق مع الظروف الداعية إليه.

٣-٥ - القلق العام : الذي لا يرتبط بأي موضوع محدد بل نجد القلق غامضاً وعائم (Free
Floating).

٤-٥ - القلق الثانوي : وهو القلق كعرض من أعراض الاضطرابات النفسية الأخرى.^{٨٢}

^{٨٠} - حسين، محمد - مرجع سابق. ص ١٤٧

^{٨١} - محمد، محمد محمود- مرجع سابق. ص ٣٨٨

^{٨٢} - زهران، حامد عبد السلام - مرجع سابق. ص ٣٩٨

٦: تقسيم موسوعة علم النفس:

٦-١ - القلق الهائم والطلاق (**Free Floating**): وهو القلق السابح على غير هدى وبدون هدف معين، فلا يمكن إرجاعه أو إسناده إلى أي وضع خاص أو سبب معين. فكأنه يهيم على وجهه بحرية مُطلقه.

٦-٢ - القلق الهستيرى (**Anxiety Hysteria**):

هو ضرب من ضروب الهستيريا أو الصرع على غرار التحول الهستيرى Conversion Hysteria - وهستيريا الاستغراق - Fixation Hysteri ينشأ عن الصراع الداخلي والكبت، وتتبدى أعراضه لدى المرء من خلال الهلوسة ومشاعر القلق والوسوسة والتبرم والضيق المتواصل.

٦-٣ - القلق الوجودى (الغم الوجودى) (**Existential Anxiety**) القلق أو الحصار، وهو التعلق بقدرة الشخص في العثور على طريقة أو أسلوب في الحياة يتميز كلاهما بالرضا والارتياح وتحقيق الآمال والتطلعات ^{٨٣}.

٧: - تقسيم جان لابانش و بونتاليس : هو

٧-١ - القلق إزاء خطر واقعي : (**Angoisse Devantun Dangerreel**)

أي القلق إزاء خطر خارجي يشكل تهديداً واقعياً للشخص.

٧-٢ - القلق الآني : (**Angoisse Automatique**)

وهي تلك الاستجابة التي يبديها الشخص في كل مره يجد نفسه فيها في وضعية صدمية، أي خاضعاً لفيض من الإثارات ذات المنشأ الخارجى أو الداخلى والتي يعجز عن السيطرة عليها ^{٨٤}.

٨: - تقسيم دافيد ف. شيهان : -

يرى أن القلق نوعان :-

^{٨٣}- زروق، اسعد - موسوعة علم النفس - إعداد و مراجعه ؛ عبد الله عبدالدايم - ط ٤ - المؤسسة العربية للدراسات والنشر - بيروت - لبنان (١١٩٢ م). ص ٢٢١

^{٨٤}- لابانش، جان و بونتاليس ، ج. ب.، معجم مصطلحات التحليل النفسى - ترجمة؛ مصطفى حجازي - ط ٢ - المؤسسة ألبامعية للدراسات والنشر- بيروت - لبنان (١٤٠٧ هـ ١٩٨٧ م) ص ٤١٢

الأول: قلق خارجي المنشأ: - وهو رد فعل على الضغط النفسي أو الخطر، عندما يستطيع الإنسان أن يميز بوضوح شيئاً يتهدد أمنه وسلامته، ويعتبر هذا استجابة سوية للضغط الخارجي الذي يتعرض له الفرد.

ثانياً: قلق داخلي المنشأ: - ويبدو أن أصحابه ولدوا باستعداد وراثي، ويبدأ بنوبات قلق مفاجئة ودون سابق إنذار أو سبب ظاهر، وتظهر عليهم الأعراض الجسدية والنفسية ويعد هذا القلق حالة مرضية.^{٨٥}

٩: - تقسيم سبيلبرجر *Spilberger*

قسم سبيلبرجر القلق إلى قسمين حالة قلق وسمة قلق:

أولاً: - حالة القلق: *State Anxiety*

ويرى أنها - "استجابة موقفية مؤقتة غير سارة تتسم بمشاعر ذاتية تتضمن التوتر والخشية والعصبية والانزعاج".

كما عرفها كاتل (*Catell*) بأنها حالة "انتقالية وقتية في الكائن الحي تتذبذب من وقت

لآخر"^{٨٦}

أو هي حالة انفعالية متغيرة تعزري كيان الإنسان، وتتميز بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد بوعي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي المستقبل وقد تتغير حالة القلق في شدتها وتتذبذب عبر الزمن سبيلبرجر (*Spielberger*).^{٨٧}

وعرفت بأنها حالة انفعالية مؤقتة غير ثابتة متميزة بالشعور بالخوف والتوتر، يشعر بها الإنسان عندما يدرك تهديداً في الموقف، فينشط جهازه العصبي اللاإرادي وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة

^{٨٥} - شبهات، دايفد.ف - مرض القلق - ترجمة عزت الشعلان - كتب عالم المعرفة - المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب -

- عدد شعبان ، أبريل الكويت (١٤٠٨ هـ - ١٩٨٨ م). ص - ١٢٤

^{٨٦} - مرار، نجاة الياس - ص ١١

^{٨٧} - عثمان، فاروق السيد - ص ٤١

التهديد^{٨٨}. أما ليفيت (Levitt) فقد عرف حالة القلق بأنها حالة طارئة مؤقتة تحدث نتيجة لمثير تستثار بحضوره وتنتهي باختفائه.^{٨٩}

ثانياً: - سمة القلق: Trait Anxiety

عرفها سبيلبرجر (Spielberger) بأنها " استعداد ثابت نسبياً مكتسب لدى الفرد". أما كاتل Catel قال إنها " سمة ثابتة نسبياً للشخصية من حيث اختلاف الناس في درجة القلق أو وفقاً له، أو هي وجود فروق ثابتة نسبياً في القابلية للقلق، وتشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة تجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق^{٩٠}. وقيل هي " استعداد الفرد لإدراك أوضاع معينة مثل التهديدات والاستجابة لها، بمستويات متنوعة من حالة القلق، أي أنها سلوك مكتسب يُعد الفرد لفهم مدى واسع من الظروف الموضوعية غير الخطرة والاستجابة لها بردود فعل يختلف مستواها من موقف لآخر، وتختلف من إنسان لآخر.^{٩١} أما ليفيت (Levitt) قال " أن سمة القلق خاصية ثابتة نوعاً ما - أي أنها ليست طارئة - وأن هناك أفراداً يتسمون بدرجة عالية من القلق وبشكل مستمر على حين أفراداً آخرين يتسمون بدرجة منخفضة من القلق.^{٩٢}

١٠ - تقسيم مياسا للقلق:-

يرى مياسا أن القلق ثلاثة أنواع وذلك بحسب مستوى القلق لدى الفرد وصنفها كالآتي:-
أ- الهم أو الضيق "Worry" أو العصبية "Nervousness": وهو حالات بسيطة من القلق الذي يمكن أن يظهر في الحياة اليومية ويتعرض لها كل فرد تقريباً.

ب - القلق Anxiety: وهو متوسط الشدة ويظهر على شكل توتر وخوف من خطر قادم يوشك أن يقع، لكنه ليس محدد وغير واضح المعالم، تصاحبه حالة من الضيق و الانزعاج والألم

^{٨٨} - نصيرات، ياسمين ص ٢

^{٨٩} - المبارك، عواطف ص ١٨

^{٩٠} - عثمان، فاروق السيد- ص ٤١

^{٩١} - مرار، نجاة الياس - ص ٢

^{٩٢} - المبارك، عواطف - مرجع سابق. ص ١٨

ج- القلق الشديد أو القلق العصبي "Neurotic Anxiety" وسمي بذلك لأنه وصل إلى أشد مرحلة وهي العصاب أي المرض النفسي، وهذه الحالة ليست منتشرة بل يصل إليها بعض الأفراد وهي حالة خاصة تستدعي العلاج النفسي.^{٩٣}

١١ - هناك أنواع أخرى من القلق تم التطرق لها بالدراسة منها :

١- ١١- قلق الامتحان: عرفه سبيلبرجر -Spilberger- هو سمة في

الشخصية في موقف محدد ويتكون من الانزعاج -Worry- والانفعالية -emotionality- ويحدد الانزعاج على إنه اهتمام معرفي بالخوف من الفشل، وتحدد الانفعالية على إنها ردود فعل للجهاز العصبي الاوتونومي " ^{٩٤}.

أو هو "حالة نفسية أو ظاهرة انفعالية أو توتر شامل ينتاب الفرد حينما يقف في موقف الاختبار بحيث تكون قدراته موضع فحص وتقييم".^{٩٥}

٢-١١- القلق المدرسي:

قال: دون (Dunn) "هو حالة انفعالية ترتبط بالموقف المدرسي ألتهديدي، كما أنه صورة من صور القلق المرتبط بالغش الدراسي، والتقارير المدرسية، والتحصيل الدراسي، وأيضاً الاختبار في المواقف الدراسية.^{٩٦} وعرفه ايفانز (Evans) ومكاندلس (McCandless) بأنه "توتر انفعالي يرتبط بالتقدم الأكاديمي، ويواجه ويمارس بصورة عامة من قبل الأطفال عند مستهل حياتهم

^{٩٣}- محمد، مياسا، مرجع سابق.

^{٩٤} - قلق الامتحان- مجلة علم النفس - عدد ٦ - ابريل، مايو، يونيو -الهيئة المصرية العامة للكتاب - القاهرة(١٩٨٨م). ص ١٢

^{٩٥} - يعقوب، إبراهيم محمد- قلق الرياضيات لدى التلاميذ وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والنفسية والمعرفية - مركز البحوث التربوية - عدد ٩- جامعة قطر(١٩٩٦م). ص ١٨٨ -

^{٩٦} - السمدوني، السيد إبراهيم - القلق المدرسي لدى عينة من طلبة المدارس المتوسطة- التربية المعاصرة - عدد ٣١- دار المعرفة الجامعية - الإسكندرية (١٩٩٤م). ص ٢٠٣

المدرسية، ثم سنوات الطفولة المتوسطة وما بعدها، باستثناء أولئك الذين يكونون أبطاء في تقدمهم الأكاديمي يتناقص عادة عندهم بالقياس إلى زملائهم.^{٩٧}

٣-١١- قلق الرياضيات:-

"حالة انفعالية تتسم بالتوتر والخوف يصاب بها الفرد في المواقف التي يتعامل بها مع الرياضيات، سواء كان ذلك في الحياة اليومية أو الأكاديمية".^{٩٨}

أو قد يقصد به "شعور الفرد وإحساسه بالقلق تجاه موقف أو عدة مواقف تتضمن عمليات حسابية أو رياضية، أو محاولة التهرب من هذه المواقف".^{٩٩}

ثالثاً: أسباب القلق

اختلف في أسباب القلق وذلك بناءً على اختلافهم في تعريفه وأنواعه وكانت لكل منهم وجهة نظر مختلفة عن الآخر، وذلك حسب مشاهداته ودراساته والنتائج التي توصل إليها ونعرض هنا بعض وجهات النظر في الأسباب المؤدية للقلق كما يراها علماء النفس:

١: أسباب القلق عند فرويد (Freud):-

يرى فرويد إن القلق أو الحصر ليس نتيجة للكبت كما كان يعتقد، بل هو يثير الكبت. ويشير إلى أن المصدر للحصر (القلق) في جميع الأحوال مزدوج، فهو " إما يكون نتيجة لعامل صدمي أو إنه علامة على أن عاملاً صدمياً من هذا النوع يوشك أن يقع مرة أخرى".^{١٠٠}

كما ربط بين القلق وبين اللبىدوا ووجود عقدة اوديب، ولخص الأسباب في مصدرين هما:-
الأول:- مصدر تلقائي غير اختياري ويتوقف دائماً على أسس اقتصادية، ويظهر كلما طرأ موقف خطر مشابحه للميلاد.

الثاني:- مصدره الأنا، وتحديثه كلما أخذ موقف يخالف أو يهدد القيم بالوقوع، وذلك

^{٩٧} - رؤوف، طارق محمود - مرجع سابق - ص ٧١ -

^{٩٨} - يعقوب، إبراهيم محمد- مرجع سابق. - ص ١٨٨

^{٩٩} - أحمد، شكري سيد - مرجع سابق - ص ١٤٥

^{١٠٠} - طه ، فرج عبدالقادر وآخرون- مرجع سابق . ص ١٧٩

ليتنجب وقوعه.^{١٠١}

٢ : الأسباب عند ادلر -Adler-

ارجع ادلر القلق إلى عقدة النقص ومشاعر النقص الجسمي والمعنوي والاجتماعي.^{١٠٢}

٣ : الأسباب لديرانك -Rank-

عزى رانك القلق إلى صدمه الميلاد فهي تؤدي في نظره إلى باكورة القلق.

٤ - الأسباب عند هورني -Horney-

أرجعت هورني القلق إلى ثلاثة عناصر هي الشعور بالعجز، والشعور بالعداوة، والشعور بالعزلة.

وهي تنشأ من انعدام الدفء العاطفي وحرمانه من الحب والعطف والحنان، كما تنشأ من الجو

الأسري العدائي وتعقيدات البيئة ومتناقضاتها، ويمكن تقسيمها كالتالي:-

أ- نوع المعاملة التي يتلقها الطفل تؤدي إلى نشوء القلق، حيث أن السيطرة المباشرة وعدم احترام

الطفل وانعدام العدل بين الأخوة، يؤدي إلى جو عدائي يسبب القلق.

ب- انعدام الدفء العاطفي يشعر الطفل بأنه منبوذ محروم من الحب والحنان الأسري، وانه مخلوق

ضعيف.

ت- البيئة وما تحويه من تعقيدات ومتناقضات تؤدي إلى الشعور بالحرمان والإحباط مما يجعل الطفل

يعيش في عالم متناقض.^{١٠٣}

٥ : الأسباب عند السلوكيين :

يرى السلوكيون أن القلق استجابة مكتسبه قد تنتج من القلق العادي تحت ظروف أو مواقف معينه،

ثم تعميم الاستجابة بعد ذلك مثال ذلك كثرة تعرض الطفل للعقاب من والديه، تنشأ لديه قلق من

رؤيتهم أو سماع صوتهم.^{١٠٤}

^{١٠١} - فرويد، سيمجنند- مرجع سابق - ص ١٤٢

^{١٠٢} - المرجع السابق- ص ٣٦ / مرجع سابق- فهمي، مصطفى ص ٢٠٢

^{١٠٣} - الحمادي، عبد العزيز أحمد - التباين القيمي بين الآباء والأبناء- رسالة مقدمة لاستكمال درجة الماجستير في قسم علم

النفس - كلية التربية- جامعة الملك سعود(١٤٠٨هـ - ١٩٨٨م) ص ٣٥

أو كما يرى كل من شيفر و دوركس "Shaffer and Dorocs" أن المواقف تنقسم إلى قسمين:

- ١- مواقف لا إشباع، حيث يتعرض الفرد إلى مواقف فيها تهديد ومخاطر ولا يصاحبها تكيف ناجح، مما يترتب على ذلك مثيرات انفعالية من أهمها عدم الارتياح الانفعالي وما يصاحبه من قلق.
- ٢- إشراف الوالدين في الحماية الزائدة، مما قد يعرض الفرد للشعور بالخطر عند تعرضه للمواقف الخارجية البعيدة عن الأسرة.^{١٠٥}

٦ أسباب القلق عند حامد زهران:

- ١- الاستعداد الوراثي.
- ٢- الاستعداد النفسي والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تفرضه بعض الظروف.
- ٣- مواقف الحياة الضاغطة، ومتطلبات الحياة العصرية.
- ٤- مشكلات الطفولة والمرهقة والشيخوخة.
- ٥- التعرض للحوادث والخبرات الحادة.
- ٦- الطرق الخاطئة لتجنب الحمل والحيلة الطويلة.^{١٠٦}

٧: الأسباب عند محمد الفيومي:-

يرى الفيومي أن حصر الوجود في الوجود المادي وحسب، هو الذي أثار القلق وخلق منه أزمة العصر، لأن الوجود المادي في الرؤية الفلسفية مرتبط بالعدم والتردي في السقوط.^{١٠٧}

٨: أسباب القلق عند دولا رد وميلير:-

يقولان إن أساس الاضطرابات النفسية وعلى رأسها القلق هو وجود العديد من أشكال الصراع مثل:

^{١٠٤} - زهران، حامد عبد السلام - مرجع سابق ص ٣٩٩، /و فهمي، مصطفى- مرجع سابق. ص ٢٠٤-٢٠٦/ وانظر

موسى، رشاد عبد العزيز- العجز النفسي- سلسلة بحوث نفسية- دار النهضة العربية- القاهرة (١٩٨٩م). ص٣٦

^{١٠٥} - دعباس، رنا محمد - أثر قلق الامتحان في التحصيل الدراسي العام لدى طلبة الصف الثاني ثانوي في المدارس

الحكومية- رسالة لاستكمال درجة الماجستير في التربية بجامعة النجاح الوطنية.(١٩٩٥م). ص ٢٤

^{١٠٦} - زهران، حامد عبد السلام - مرجع سابق. ص ٣٩٩

^{١٠٧} - الفيومي، محمد إبراهيم - مرجع سابق. ص ٣٩٨

- ث - صراع إقدام - إقدام.
 ج - صراع إحجام - إحجام.
 ح - صراع إقدام - إحجام.
 خ - صراع إقدام - إحجام مزدوج.^{١٠٨}

٩: الأسباب عند حنان العناني:-

لخصت العناني أسباب القلق في خمسة نقاط هي:

- ١-٩ - الاستعداد الوراثي.
- ٢-٩ - الضعف النفسي العام، والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي، والتوتر النفسي الشديد والصدمات المفاجئة.
- ٣-٩ - مواقف الحياة الضاغطة، ومطالب المدينة المتغيرة والوحدة والحرمان وعدم الأمان، واضطراب الجو الأسري، وتفكك الأسرة.
- ٤-٩ - مشكلات الطفولة والمرهقة وذكريات الصراع في الماضي، والأساليب الخاطئة في التنشئة الاجتماعية مثل القسوة والتسلط.
- ٥-٩ - التفكير بالمستقبل، وضغوط الحياة العصرية.^{١٠٩}

١٠: الأسباب لدى محمد محمود محمد:-

يرى أن الاستعداد الوراثي الذي تفرضه العوامل الوراثية، وتشرك معها العوامل البيئية هو السبب وقسمه كالآتي:-

- ١ - الاستعداد النفسي أو التهيؤ النفسي الذي يساعد على إظهار المرض.
- ٢ - التعرض للخبرات الانفعالية الحادة.
- ٣ - التعرض للمشكلات في الطفولة أو المراهقة أو الشيخوخة.
- ٤ - تعميم استجابات القلق العادي على جميع المواقف الأخرى.^{١١٠}

^{١٠٨} - مرار، نجاته الياس - مرجع سابق. ص ٨-٩

^{١٠٩} - العناني، حنان - مرجع سابق. ص ١١٤-١١٥

^{١١٠} - محمد، محمد محمود - مرجع سابق. ص ٣٨٨

١١ : الأسباب عند هندرسون وجليزبي:-

يريان أن المواقف الإحباطية تؤدي إلى الصراع النفسي الذي بدوره يؤدي إلى القلق، ومن تلك المواقف الحالة الاقتصادية، والفشل في الحياة الزوجية، والفشل في العمل، وأسلوب التربية الخاطيء، وعاهات البدن.. الخ.^{١١١}

١٢ : الأسباب عند رقيقي زاهر:-

عزى زاهر الأسباب التي تقذف بالفرد في حالة من القلق: إلى ثلاثة أسباب رئيسية هي:-
أ- **علاقة الفرد بربه:-** أي إن الإنسان عندما يكون قريباً من ربه مستجيباً لأوامره، يكون أكثر استقراراً وطمأنينة، ويشبع بذلك الجانب الروحي المفطور عليه، وكلما بعد عن الله كان أقرب للتوتر والإصابة بالقلق.

ب- **علاقة الفرد بجنسه:-** أي أن علاقة الأخوة والتراحم والتكاتف بينه وبين بني جنسه يؤدي إلى اطمئنانه إليهم و يأمن حقوقه من جانبهم، وبذلك لا يقلق على نفسه أو ممتلكاته، لأن من حوله سيحمونه ويحفظونه فيطمأن ولا يقلق على هذا الجانب من حياته.

ت- **علاقة المرء بكونه:-** أي عالم الأشياء من حوله، كلها خلقت لأجله وسخرت له، لكي يعيش في هذا الكون لا يخشى شيئاً، وبذلك إذا تعامل الإنسان مع الكون كما أراد الله، سيادةً بعدل كان له الاستقرار ولكن إذا أصبح عبداً لما حوله وصار الكون هو السيد، اختلت العلاقة بينهما وهذا من أهم عوامل خلق التعاسة لدى الإنسان.^{١١٢}

١٣ : الأسباب عند السباعي وعبد الرحيم:-

يرى كل من السباعي و عبد الرحيم أن من أهم الأسباب للإصابة بالقلق سببان:-
أ- **التوجس وترقب السوء** حيال أشياء معروفة أو مبهمة.
ب- **الصراع بين نوازع الإنسان من جهة والقيود التي تحول دون هذه النوازع.**^{١١٣}

^{١١١} - فهمي، مصطفى - مرجع سابق. ص ٢٠٢-٢٠٤

^{١١٢} - زاهر، رقيقي - **عصر القلق** - ط ١ - دار التضامن - ألقاهره (١٤٠٩هـ - ١٩٨٨م). ص ٤٨

^{١١٣} - إدريس، عبد الرحيم و السباعي، زهير - مرجع سابق - ص ١٢

١٤ : الأسباب عند العيسوي :-

يرى أن القلق ينشأ بسبب رد فعل شرطي للألم أي أنه استجابة شرطية للألم الناتج عن حالة الخوف التي يمر بها. وهو بذلك يفسر الإصابة بالقلق في ضوء نظرية التعلم الشرطي.^{١١٤}

تعليق

ومما سبق نلاحظ أن أسباب القلق تدور حول أسباب - روحية - كالبعد عن الله - ونفسية - كالخوف من المجهول - وخلقية - كفعل ما هو محرم أو مرفوض اجتماعياً - و اجتماعية - كالاختلافات الأسرية و الدخول للمجتمع، وهذا كله يختلف باختلاف الأشخاص واختلاف فهمهم وإدراكهم للقيم وكذلك اختلاف قدراتهم على المواجهة وتحمل نتائج تصرفاتهم، كما يؤثر في ذلك اختلاف مجتمعاتهم و تباين معتقداتهم ، وهذا كله له دور في إنشاء القلق وفي حدته وقدرة الفرد على مواجهته .

رابعاً :- أعراض القلق ونتائجه

١ :- أعراض القلق:

تحدث علماء النفس عن أعراض القلق واختلفوا أيضاً في تصنيفها وكان لكل منهم رأيه وإن اتفقوا على إن أهم الأعراض هي نفسية وجسمية، ونحن هنا نجمع آرائهم، وما توصلوا إليه من أعراض القلق ونعرضها في النقاط التالية:-

١ - أعراض نفسيه :-

وتتمثل في قلق عام وقلق على الصحة، والعمل، والمستقبل، توتر وعدم استقرار، شعور بعدم الراحة، والحساسية النفسية الزائدة، والخوف، والتشاؤم، والتردد، الهم و الاكتئاب، ضعف التركيز، وسوء التوافق المهني، عدم الثقة بالنفس، والرغبة في الهرب عند مواجهه أي موقف من مواقف الحياة، الإحساس الدائم بتوقع الهزيمة والشعور بالعجز، وما شابه ذلك من الآثار النفسية.

^{١١٤} - العيسوي، عبدالرحمن، مرجع سابق - ص ٧٨

٢- أعراض جسميه :-

وتشمل الضعف العام، ونقص الطاقة الحيوية والنشاط والمثابرة، توتر العضلات، والنشاط الحركي، واللازمات العصبية الحركية، والتعب والصداع المستمر، تصبب العرق وارتعاش الأصابع، برودة الأطراف، شحوب الوجه وسرعة النبض، الخفقان وآلام الصداع، ارتفاع ضغط الدم والدوار، اضطرابات معديه، فقدان الشهية والغثيان، نقص الوزن، والإرهاق واضطراب النوم، كما إن جميع أجهزة الجسم قد تتأثر وتضطرب كالجهاز القلبي الدوري والجهاز الهضمي والجهاز التنفسي والجهاز العصبي والبولي التناسلي و الجهاز العضلي والحركي و الجلد وغيرها بما في ذلك الغدد الصماء^{١١٥}.

٣- الأعراض السيكوسوماتيه:-

ويقصد بها الأمراض العضوية التي يلعب في نشأتها القلق النفسي دوراً هاماً، كارتفاع ضغط الدم، الذبحة الصدرية، جلطة الشرايين ألتاجية، الربو الشعبي، روماتزم المفاصل، البول السكري، زيادة إفراز الغدد الدرقية، قرحة المعدة ألاثني عشر، التهاب القولون ألقرحي، القولون العصبي، الصداع النصفي وكذلك الأمراض الجلدية.

٤- الأعراض الاكلينيكيه:-

أ- **القلق الحاد:** تظهر حالة الخوف الحاد —panicstate ويظهر عليه التوتر الشديد والقلق وكثرة الكلام وعدم الاستقرار وسرعة التنفس والكلام غير المترابط وشحوب الجلد جفاف الحلق.
ب- **حالة الرعب الحاد - Terrorstate** - ويميزها عدم الحركة والسكون المستمر والارتجاف مع ظهور عرق بارد غزير وأحياناً لا يعرف الزمان والمكان.

٥- **إعياء القلق الحاد - Anxiety Exhaustion Syndrome** - إذا استمر القلق مده طويلة يصاب الجسم بالإجهاد والأرق وقد يتعرض لنوبات من الهياج والفرع والكوابيس^{١١٦}.

^{١١٥} - زهران، حامد عبد السلام - مرجع سابق ص ٣٩٩، وانظر محمد، محمد محمود- مرجع سابق ص ٣٨٩، وانظر

فهمي، مصطفى- مرجع سابق ص ٢٠٢ -/ وأنظر فرومبوم، باسكال - مرجع سابق ص ١٢

^{١١٦} - عكاشة، احمد - مرجع سابق. ص ٤٣-٥٠

وقد يكون القلق هو أصلاً عرضاً لحالة ما كالحالات الخوارية، و الذهانات الحادة، والحالات الفصامية، وهو قد يكون أولياً أو ثانوياً معزولاً أو مرتبطاً، ويكاد يكون مادة مشتركة لجميع أنواع العصاب. كما أشارت إلي ذلك الموسوعات العلمية.^{١١٧}

وقد أوضح ذلك عكاشة حينما قال أن القلق يظهر كعرض في بعض الأمراض النفسية والجسدية، وبينها كالاتي:-

١- الأمراض العصابية: مثل الهستيريا، والاكتئاب، والإعياء النفسي، و عصاب الحوادث وتوهم المرض.

٢- الأمراض الذهانية: مثل اكتئاب سن اليأس، وذهان المح الاكتئابي، و الفصام.

٣- الأمراض العضوية: مثل أورام الغدة فوق الكلوية، إفرازات الغدة الدرقية، وتصلب الشرايين، والشلل الاهتزازي.^{١١٨}

٢:- نتائج القلق^{١١٩}:

إن للقلق نتائج وآثار سلبية على أداء الفرد لما يصدر عنه من اضطرابات نفسيه، ومن تلك الآثار ما يلي:-

١- أن القلق المرتفع يخفض مستوى أداء الفرد في اختبارات الذكاء التي لها زمن محدد.

٢- أن القلق المرتفع يعطل الأداء عند ذوي الذكاء المنخفض وعلى الأخص فيما يتطلب تكوين مفاهيم.

٣- أن القلق المرتفع يخفض القدرة على التمييز بين الأشياء المتشابهة في البيئة.

٤- أن ارتفاع القلق يعطل الاتصال الفعال.

^{١١٧} - موسوعة علم النفس - اشراف رولان دورون و فرنسوا زبارو- تعريب - فؤاد شاهين - المجلد الأول (ط ١) - عويدات للنشر والطباعة - بيروت - لبنان(١٩٩٧ م). ص ٨٦. / موسوعة علم النفس الشاملة - المجلد الخامس - الناشر- بيروت (١٩٩٨-١٩٩٩ م). ص ١٧٠. Ediocreps . INT.

^{١١٨} - عكاشة، أحمد - مرجع سابق - ص ٤٠

^{١١٩} - الطحان، محمد - مرجع سابق - ص ٢٣٥

- ٥- أن القلق المفرط يستثير السلوك البدائي لدرجة أن الفرد يفقد بصورة مؤقتة القدرة على حل المشكلات بصورة منطقية.
- ٦- أن القلق الشديد يكون عقبة في تعلم الأعمال المعقدة.
- ٧- أن القلق المعتدل له وظيفة دافعية حيث يستثير نشاط الفرد، وعلى الأخص في مواقف التعلم.
- ٨- أن للقلق وظيفة إيجابية حيث يكون بمثابة إنذار يجعل الفرد أكثر يقظة من الناحية الإدراكية.
- ٩- أشار سارسون أن القلق المعتدل ييسر تعلم المادة الدراسية ذات المعنى.
- ١٠- توصل رويش إلى أن القلق المعتدل يساعد على تعلم الأعمال الإدراكية المعقدة التي تتطلب الانتباه الإداري الحذر.
- ١١- أكد ديني أن تعلم المواد التي تتعلق بتكوين المفاهيم تحتاج إلى مستوى معتدل من القلق.

خامساً:- القلق كعرض

يظهر القلق كعرض في كثير من الأمراض النفسية والجسمية، وهذا بدوره ينشأ لبتاً في تحديد المرض أهو قلق أم مرض، فكثير من يذهب للعلاج من أمراض عضوية وبعد الفحص يتبين أنه لا يعاني من مشاكل صحية جسمية، بل هو أمر نفسي، وفي هذا عرض عكاشة^{١٢٠} بعض الأمراض النفسية والجسمية التي يظهر فيها القلق كعرض وذكر منها:-

١- الأمراض العصبية:-

حيث تظهر أعراض القلق في مرض الهستيريا، و الاكتئاب، والإعياء النفسي، وعصاب الحوادث، وتوهم المرض.

٢- الأمراض الذهانية:-

^{١٢٠} - عكاشة، احمد - مرجع سابق - ص ٤٠

وتظهر في مرض اكتئاب سن اليأس، وذهان المرح الاكتيبي، والفصام.

٣- الأمراض العضوية:-

وتظهر في مرض أورام الغدة فوق الكلوية، وزيادة إفرازات الغدة الدرقية، وتصلب الشرايين، والشلل الاهتزازي.

سادساً : علاج القلق

١ : الوقاية من القلق :-

أن من أهم سبل الوقاية، إشباع الحاجات الفطرية للفرد، حتى لا ينشأ لديه صراعات نفسية، وهنا نستحضر حديث أنس بن مالك رضي الله عنه عندما قال : جاء ثلاث رهط إلى بيوت أزواج النبي صلى الله عليه وسلم، يسألون عن عبادة النبي صلى الله عليه وسلم، فلما أُخبروا كأنهم تقالوها، فقالوا: أين نحن من النبي صلى الله عليه وسلم؟ قد غفر الله له ما تقدم من ذنبه وما تأخر، قال أحدهم : أما أنا فإني أصلي الليل أبداً، وقال آخر: أنا أصوم الدهر ولا أفطر، وقال آخر: أنا أعتزل النساء فلا أتزوج أبداً، فجاء رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: (أنتم الذين قتلتم كذا وكذا؟ أما والله أتي لأخشاكم لله وأتقاكم له، لكني أصوم وأفطر، وأصلي وأرقد، وأتزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني).

وهنا تأكيد على أن هذا الأمر صعب على الفرد، وفعله فيه ضغط على النفس وإكراه لا يستطع الاستمرار عليه، مما قد يؤدي به إلى أمور لا تُحمد نتائجها.

من هنا نقول درهم وقاية خيرٌ من قنطار علاج، لذا يجب على الوالدين إتباع الطرق السليمة في إشباع احتياجات الطفل الأولية والثانوية، فضلاً عن ضرورة الاهتمام بعوامل التنشئة السليمة وتصحيح مسار الأساليب المستخدمة في التنشئة الاجتماعية للطفل، وكذا تغيير الاتجاهات الوالديه الخاطئة^{١٢١}. هذا ما يجب على الوالدين عمله لوقاية أبنائهم، أما ما يجب على الفرد تجاه ذاته بينها كارينجي و حرص في كتاباته على توضيح هذا المفهوم، حيث عرض بعض النصائح عندما قال:
وعلى من يريد تجنب الإصابة بالقلق والتمتع بحياة جيدة أن يلتزم بالأمور التالية:-

^{١٢١} - حسين، محمد عبد المؤمن - مرجع سابق. ص ١٥٢

- ١- أن يدع التفكير في الماضي ويعيش في نطاق يومه ولا يفكر في المستقبل أو يقلق عليه.
- ٢- لا يسمح لنفسه أن تثور من أجل شيء تافه ولا يدع صغائر المشكلات تهدم سعادته.
- ٣- يهيئ نفسه ذهنياً لقبول أسوء الاحتمالات إذا لزم الأمر.
- ٤- أن يصنع كل يوم عملاً طيباً يرسم الابتسامة على وجه الآخرين.
- ٥- يذكر نفسه دوماً بالثمن الفادح الذي يتقاضاه القلق من صحته.^{١٢٢}

٢ : العلاج من القلق :-

- ١- العلاج النفسي: وهذا النوع من العلاج يهدف إلى:-
 - أ- تطوير شخصية المريض.
 - ب- زيادة بصيرته.
 - ج- تحقيق التوافق عن طريق التنفيس والإيحاء والإقناع والتدعيم والمشاركة الوجدانية والتشجيع وإعادة الثقة بالنفس.
 - د- التحليل النفسي، وذلك بإظهار الذكريات وتحديد أسباب القلق الدفينة وتنفيس الكبت وحل الصراعات الأساسية.
 - هـ - العلاج السلوكي لفك الإشارات المرضي والقضاء على أَللزمات العصبية الحركية، ويتم ذلك بتدريب المريض على الاسترخاء ومن ثم يقدم له المنبه المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة حتى يألف - أي طريقه التحصين التدريجي - وأسلوب تقليل الحساسية يتضمن ثلاث مجموعات منفصلة كما يراها ملير (Miller) وهي كالتالي:-

^{١٢٢}- كارينجي، دايل- دع القلق وابدأ الحياة- ترجمة عبد المؤمن الزيايدي- مكتبة الخانجي - ألقاهره(١٩٨٠م).ص ١١٩-

١- التدريب على الاسترخاء العضلي العميق (Training in Deep Muscle Relaxation).

٢- بناء هرم القلق (The Construction of Anxiety Hierarchies).

٣- عملية تقليل الحساسية (Desensitization Iroceoure).

ولقد أجريت دراسات في علاج القلق باستخدام طريقة تقليل الحساسية التدريجي وكان منها ما قامت به هيفاء أبو غزالة في عمّان حيث طبقت هذه الطريقة على (٥٤) طالبة من طالبات الصف الأول ثانوي، ولقد تم اختيارهن بسبب حصولهن على أعلى نسبة للقلق في اختبار سارسون، وتم علاجهن باستخدام أسلوب الاسترخاء وتقليل الحساسية التدريجي الذي أظهر فعالية عالية جداً في خفض مستوى قلق الامتحان لديهن^{١٢٣}.

كما قام الجوهي باستخدام برنامج تدريبي على التعامل مع القلق وكان ذلك على عينة مكونة من (٣٠) شخص بمسشفى الأمل، وكانوا ممن يتعالجون عن إدمانهم للهروين، وكانت النتائج هي انخفاض مستوى قلق السمة والحالة لدى المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (٠,٠١) في حين أرتفع القلق عند المجموعة الضابطة^{١٢٤}.

كما أن هناك طرق متعددة للعلاج النفسي السلوكي منها:-

١- **العلاج بالعمل:-** ويعتبر وسيلة للتعبير والتنفيس، والغرض منه شغل وقت المريض، وتشخيص

حالته النفسية، ومن ثم العمل على علاجه، كما يتم تأهيل المريض بالعمل وزيادة اعتماده على ذاته، ويرتكز على مبادئ تشجيعه والسير معه لإعادة تكليف وأهلية المريض للحياة الطبيعية وصرف اهتمامه عن النواحي المرضية^{١٢٥}.

^{١٢٣}- أبو غزالة، هيفاء شاكر- فعالية تقليل الحساسية التدريجي والاسترخاء العضلي في معالجه قلق الامتحان- رسالة مقدمه لاستكمال متطلبات الماجستير- كلية التربية - الجامعة الأردنية (١٩٧٨م). وانظر/ الحجار، محمد حمدي- فن العلاج في الطب النفسي السلوكي - ط١ - دار العلم للملايين - بيروت - لبنان(١٩٩٠م).

^{١٢٤}- الجوهي، عبد الله سالم- أثر التدريب على التعامل مع القلق- رسالة مقدمة لاستكمال درجة الماجستير- كلية التربية- جامعة الملك فيصل-الإحساء (١٤١٩هـ-١٩٩٨م).

^{١٢٥}- النابلسي، محمد احمد - مبادئ العلاج النفسي ومدارسه - دار النهضة العربية - بيروت (١٤١١هـ - ١٩٩١م)

٢- العلاج بالعب:- ويستخدم عادة للأطفال وتكمن أهميته في تعبير الطفل الرمزي عن رغباته وحاجاته ومخاوفه بالقصص.

٣- العلاج بالتمثيل:- أول من ابتدع هذا العلاج المحلل الأمريكي جيه.ل.مورينو (J.L.Moren) حين أنشأ أول مسرح علاجي في مدينة نيويورك عام (١٩٢٧م)، وفيه يقوم المريض بالتعبير عن مشاعره بصورة تلقائية حرة، ينفس فيها عن انفعالاته وصراعاته، و يستبصر ذاته في موقف جماعي.

٤- العلاج بالموسيقى:- ويهدف إلى توفير جو سار للمريض، فالتأثير المهدئ للموسيقى الهادئة على أعصاب الفرد حيث تجعله يطرب بسماعها، ويتفاعل معها وينسى همومه.

٥- العلاج الترويحي:- كالمباريات الرياضية، والحفلات، والرحلات، وهذا النوع من العلاج يهيئ الفرد للعودة إلى الحياة الاجتماعية، ويساعده في التحرر من التعب والتوتر، ويجدد طاقته الجسدية والنفسية.

٦- العلاج بالقراءة:- وهو برنامج قراءة موجهه ليزيد من فهم المريض لنفسه، ويقدم له مدى واسع من الخبرات الانفعالية والثقافية، ويزيد من استبصاره بمشكلات الأفراد في البيئة.

٧- العلاج باليوجا:- وتعتبر وسيلة للعلاج النفسي عن طريق التحكم بالعقل وتقوية الإرادة، ويمكن القول بأن اليوجا تشبه التحليل النفسي، فهي تهتم بالشعور وبالاشعور وأثرهما في السلوك الشخصي.

٨- العلاج الفيزيقي:- ويعتمد هذا النوع من العلاج على الحرارة والتدليك والتمارين ، وله تأثير مهدئ على الجاز العصبي والنفسي، ويؤدي إلى استرخاء الفاعلية الفكرية وحدة الانفعالات.^{١٢٦}

٤- الإرشاد العلاجي :

كالإرشاد الزواجي وحل المشكلات الخاصة بالمريض، وتعليمه كيفية حلها ومواجهتها وعدم الهروب منها، والإرشاد المعرفي وذلك عن طريق تعريفهم بالحالة وإرشادهم إلى طريقة العلاج، ولمعرفة نجاح هذا الأسلوب الإرشادي في علاج القلق قامت نايفة الشوبكي، بتطبيق هذا البرنامج على عينه

^{١٢٦} -الزاد، فيصل محمد (١٩٨٤م) مرجع سابق ص ٢٣١- ٢٤٥

مكونة من (٩٠) طالبه بالمرحلة الثانوية بعمّان أثبتت من خلالها اثر البرنامج الإرشادي في خفض مستوى القلق لدى الطالبات.^{١٢٧}

٥- العلاج البيئي:

ويتم ذلك بتعديل البيئة المحيطة به كتغيير العمل وتخفيف المثيرات التي تؤدي إلى توتره والتقليل من الأعباء المثقل بها كاهله ويمكن استخدام العلاج الجماعي والرياضي في تعديل البيئة.

٦- العلاج الطبي:

يبدأ ذلك بتطمين المريض بأنه لا يعاني من وجود أي مرض جسدي عضوي، ويمكن صرف بعض المسكنات أو استخدام العقاقير المضادة للقلق مثل (الليبريوم Liprium)، مع إخباره بذلك حتى لا يعتقد بوجود المرض، كما يمكن استخدام العقاقير النفسية الوهميه (Piacabo) حيث كان لها أثر فعال، وفي حالات القلق المرضي يمكن استخدام العلاج بالتنبيه الكهربائي والعلاج المائي.

٧- العلاج الجراحي:

وقد أضاف احمد عكاشة هذا العلاج إلى ما سبق عرضه، وإن اختلف تقسيمه. وقال: ويستخدم هذا العلاج نادراً لحالة القلق النفسي المصحوب بتوتر شديد، ويكون عن طريق إيقاف الدائرة الكهربائية الخاصة بالانفعال في المخ.

وأشار الزراد إلى أن العلاج الجراحي بدأ على يد إيغاس مونيز (Egaz Moniz) عام (١٩٣٦م) ويكون في بعض الاضطرابات النفسية أو المرض العقلي، حيث يتم في العملية شق مقدم الفص الجبهي عن طريق قطع الألياف البيضاء الذي يؤدي بدوره إلى قطع الطريق بين الانفعالات والمخيلة، وبذلك يزول التوتر، ويحدث التغيير في الشخصية، وهذه العمليات لا يمكن التنبؤ بنتائجها إلا بعد ستة أشهر، ولا يصل المريض إلى أفضل حالاته إلا بعد سنة، وعادة تكون النتائج جيدة.

٨- إعادة الحيوية Biofeed Back Therapy

^{١٢٧} - الشوبكي، نايفه حمدان - تأثير برنامج في الإرشاد المعرفي على قلق الامتحانات لدى عينه من طلبه المرحلة الثانوية - رسالة مقدمه لاستكمال درجه الماجستير في التوجيه والإرشاد- كلية الدراسات العليا - الجامعة الأردنية - عمان (١٩٩١م). /الزراد، فيصل محمد، مرجع سابق (١٩٨٤م).

ويكون ذلك عن طريق مواجهة المريض بالحالة الفسيولوجية له عن طريق أجهزة إلكترونية تجعله يسمع تقلصات العضلات ونبضات القلب ويرى مؤشرات الضغط وخلال ذلك يستطيع شعورياً الوصول إلى حالة الاسترخاء المطلوبة للشفاء^{١٢٨}.

٧- العلاج بالقرآن الكريم :

الله سبحانه وتعالى خالق الإنسان فهو الأعلم به وبأسراره وخفياها، من هنا يرى السباعي أن اللجوء إلى القرآن يزرع الوعي في نفس الفرد فيبعد عنه أسباب القلق وهي كما يراها سبيان :-
السبب الأول:- الخوف والتوجس، فإذا علم الإنسان وتيقن أن الله هو الحافظ والرازق والشافي من الأمراض، فما عليه إلا أن يأخذ بأسباب الوقاية ويترك الباقي على الله ويتوكل عليه لعلمه أنه لن يصيبه إلا ما كتبه الله له فلن يحمل هم المستقبل.^{١٢٩}

ويؤكد كينيدي هذا بقوله إن فهمك لقوله تعالى " فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا " النساء - الآية ١٩

يزيد من قوة إيمانك بالله، واستشعارك رحمته وعطفه اللامحدود سبحانه وتعالى، وتذكرك بالمثل القائل (العبد في التفكير والرب في التدبير) فعليك القيام بواجبك، واعمل أقصى جهدك واترك نتيجة عملك لله وحده، وهذا في حد ذاته يعتبر علاجاً للقلق.^{١٣٠}

كما إن الإنسان المعاصر يعاني من الفردية والوحدة وهما مدعاة التمرکز على الذات ومن ثم القلق، فيعلمه القرآن أن التآلف والترحم والمحبة والتعاطف والبر أساس المجتمع الهادي السليم، وكل ما سبق

^{١٢٨} - زهران، حامد عبد السلام - مرجع سابق ص ٤٠١-٤٠٢. / وانظر العناني، حنان - مرجع سابق ص ١١٥-١١٦ / و
عكاشة، احمد- مرجع سابق. ص ٥٣-٥٥

^{١٢٩} - السباعي، احمد زهير- القلق مرض العصر كيف يعالجه القرآن (١٤٢٠ هـ - ١٩٩١ م) - ص ١٢

^{١٣٠} - كينيدي، ج- القلق - ترجمة جمال زكي - سلسلة المشكلات النفسية - دار الفكر العربي (١٩٨٠ م). ص ٣٦

يعتبر دعومات أساسية للصحة النفسية، ولو أحسن الإنسان تطبيقها لأصبح أكثر اتصالاً بالحياة ولأصبح له غايات كبرى تخرجه من دائرة الاستغراق في الذات والتي تدور في دائرة مغلقة وهي الأنا. **السبب الثاني:-** الصراع الداخلي بين الرغبات والقيود، لذلك حرص القرآن الكريم على رسم المنهج والطريق الصحيح لإشباع هذه الرغبات الطبيعية دون أن تتعارض مع القيم الاجتماعية، فمتى ما سار الإنسان على هذا الطريق اطمأن واستقر، لكنه متى ما حاد عنه وانحرف أورثه ذلك هم وقلق.^{١٣١}

وللعلاج القرآني خصائص تميزه ومن أهمها:-

- ١- أنه علاج إيماني، يعتمد على ترسيخ دعائم الإيمان لدى الفرد، وله دور في إشعاره بالأمن و الاطمئنان، والهدوء والسكينة.
- ٢- أنه علاج خلقي، فهو يدعو للأخلاق الفاضلة التي تحترم كرامة الإنسان وتقيه من إضرار نفسه أو الآخرين.
- ٣- أنه علاج سلوكي، يهدف إلى تعديل السلوك في إطار " الدين المعاملة".
- ٤- أنه علاج شمولي، حيث يتناول شخصية المسلم بجميع جوانبها، الجسمية والعقلية والروحية والخلقية و الاجتماعية والاقتصادية والعلمية والعملية والأسرية، كما يتناول الفرد من قبل أن يولد، حتى نهاية الحياة.
- ٥- أنه علاج واقعي، فهو لا يعتمد على الفلسفة أو الخيال، بل يعيش واقع الفرد.

أمثلة العلاج النفسي بالقرآن:-

علمنا رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم آيات كثيرة نستعين بها في علاج أنفسنا من الأمراض جميعها ومن تلك الآيات آيات الشفاء وهي:-

قوله تعالى " يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْمُ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ " ٥٧ يونس

" ثُمَّ كُلِّي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۗ يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ " ٦٩ النحل

^{١٣١} - السباعي، زهير احمد- مرجع سابق - ص ١٣

" وَنَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا " ٨٢ الإسراء
" وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۗ أَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ ۗ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى
وَشِفَاءٌ ۗ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۗ أُولَٰئِكَ يُنَادُونَ مِن مَّكَانٍ
بَعِيدٍ " فصلت ٤٤

" وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ " ٨٠ الشعراء
" أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ ۗ أَلَيْسَ اللَّهُ بِقَلِيلًا مَّا
تَذَكَّرُونَ " ٦٢ النمل

" الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ * الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ * مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ * مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ * اهدنا
الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ * صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ " الفاتحة

" اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۗ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ ۗ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۗ قُلْ
مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۗ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۗ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ
عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ ۗ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ ۗ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا ۗ وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ
" ٢٥٥ البقرة

" قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ * اللَّهُ الصَّمَدُ * لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ * وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ " سورة الإخلاص
" قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ * مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ * وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ * وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ
* وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ " سورة الفلق

" قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ * مَلِكِ النَّاسِ * إِلَهِ النَّاسِ * مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ * الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي
صُدُورِ النَّاسِ * مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ " سورة الناس

وذكر نجاتي^{١٣٢} أن تلاوة القرآن الكريم علاج ناجح للتخلص من القلق النفسي وجميع الاضطرابات
النفسية والعقلية، وأشار إلى أن الرسول صلى الله عليه وسلم عالج الجنون بالقرآن الكريم، فذكر عن
أبي بن كعب، قال: " كنت عند النبي صلى الله عليه وسلم فجاء أعرابي فقال: يا نبي الله إن لي أخاً
به وجع. فقال: ما وجعه؟ قال: به لَمَمٌ (أي جنون). قال: فاتي به . فأتاه به فوضعه بين يديه
فعوذه النبي صلى الله عليه وسلم بفاتحة

^{١٣٢} - نجاتي ، محمد عثمان - الحديث النبوي وعلم النفس - ط ٢ - دار الشروق. القاهرة (١٤١٣هـ - ١٩٩٣ م). ص ٣٣١

الكتاب، وأربع آيات من أول سورة البقرة، وهاتين الآيتين: " وَإِلَهُكُمْ إِلَهٌ وَاحِدٌ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ * إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَّاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيَّاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ" البقرة ١٦٤، ١٦٣ وآية الكرسي، وثلاث آيات من آخر سورة البقرة، وآية - " شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ" ١٨ آل عمران، وآية " إِنَّ رَبَّكُمْ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ" ٥٤ الأعراف، وآخر سورة المؤمنين " فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ" ١١٦، وآية - ٣ - من سورة الجن " وَأَنَّهُ تَعَالَى جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صَاحِبَةً وَلَا وَلَدًا" ، و عشر آيات من أول سورة الصافات و ثلاث آيات من آخر سورة الحشر، وقل هو الله أحد، والمعوذتين، فقام الرجل كأنه لم يشتكي شيئاً قط" أخرجه الحاكم، هكذا كان المصطفى صلى الله عليه وسلم يعلم صحابته العلاج بالقرآن الكريم.

سابعاً: نظريات القلق^{١٣٣}

^{١٣٣} - مرسي، كمال إبراهيم - علاقة القلق بالتحصيل الدراسي عند طلبة المدارس الثانوية - مجلة كلية التربية المجلد الرابع جامعة الملك سعود - الرياض (١٩٨٢ هـ) / .كمال، مصطفى و الصافي، عبد الله - تأثير التفاعل بين أسلوب التعليم والتفكير وحالة القلق على التحصيل الدراسي لدى عينه من طلاب الجامعة - مجلة العلوم التربوية والدراسات الإسلامية - (٢) جامعة الملك سعود (١٤١٥ هـ ١٩٩٥) - ص ٢٨٤ / - و - شعيب، علي محمود - قائمة قلق الاختبار لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية - رسالة الخليج العربي ص ٩٩ عدد (٢٥) السنة الثامنة مكتب ألترييه العربي لدول الخليج - الرياض (١٤٠٨ هـ - ١٩٨٨ م) / . مرسي، كمال إبراهيم - القلق وعلاقته بالشخصية في مرحلة المراهقة - دار النهضة العربية ألقاهره (١٣٩٨ هـ - ١٩٨٧ م) - ص ٢١ / عثمان، فاروق السيد - مرجع سابق ص ٤١، ونظر عكاشة، احمد مرجع سابق ص ١٤٢، /الزباد، فيصل، مرجع سابق ص ٦٦-٧٣ / العناني، حنان، مرجع سابق ص ١١١-١١٤ ، ألكعي، موزه مرجع سابق ص ٤٠ - ٦٠ ، نصيرات، ياسمين مرجع سابق ص ٢ / الحمادي، عبد العزيز. مرجع سابق / عبد الخالق، أحمد - مرجع سابق ص ٢٥ / مرسي، كمال إبراهيم (١٩٧٩ م) مرجع سابق ص ٢١ - ٤٧ / العيسوي، عبد الرحمن - الإسلام والعلاج النفسي - دار الفكر الجامعي - الإسكندرية (د.ت).

أولاً: نظرية التحليل النفسي :-

فرويد Freud (١٨٥٦-١٩٣٩م) :- يعد من أوائل علماء النفس الذين اهتموا بالقلق، وكان ذلك عام (١٨٩٥م) حيث اعتبر أن القلق هو المحرك الأساسي لجميع اضطرابات الإنسان وانحرافاتة، فسعى إلى تحديد منشأ القلق والتفريق بين أنواعه من خلال مشاهدته لمرضاه ومتابعته لهم. فركز في بداياته على أن القلق ينشأ من عدم تفريغ التوترات الجنسية المكبوتة (الليبدو) التي تتحول بدورها إلى قلق عصابي - Neurotic Anxiety - وهو النوع الثاني من أنواع القلق الذي تحدث عنها بأنه "رد فعل لخطر غريزي داخلي وهو خوف غامض لا يستطيع الشخص أن يعرف سببه وغير واضح في العمليات الشعورية."

ويرى مرسى هنا أن فرويد جعل القلق عملية فسيولوجية وليست نفسية. أما النوع الأول وهو القلق الموضوعي فينشأ من تعرض الفرد لخطر فعلي في موقف معين يترتب عليه توقع الخطر في مواقف مشابهه. وذلك كالخوف من حيوان مفترس أو حريق أو غرق وبعد هذا الخوف مقبول ومعقول.

وأنتهى فرويد في ١٩٣٨م إلى أن "الأنا" هي المستقر الوحيد للقلق من الأجهزة النفسية الثلاثة التي تشعر به وتولده، يرى أن القلق بمثابة إشارة لانا لتقوم بما يلزم فأما أن تنشط في الدفاع عن نفسها وتتخلص من المؤثرات أو أنها تضعف ويستفحل بها القلق وتقع بعدها فريسة للمرض النفسي. ومن ثم جاء الفرويديون الجدد Neo Freudions الذين كانت لهم آراء أخرى منهم :-

١- ادلر -Adler-

خالف ادلر فرويد في تقديره للعامل الجنسي، ورأى أن الشعور بالنقص والقصور والعجز هو الدافع الأساسي للأمراض العصابية، وهو ينتج عن عدم الشعور بالأمن، وهو شعور حقيقي يستشعره الطفل عندما يقارن بين إمكانياته وإمكانيات الكبار المحيطين به ، وإن الطفل متى ما نجح في تعويض النقص احتفظ بشخصيته في الإطار السوي، وأما إذا فشل في المحاولات التعويضية فإنه يعرض نفسه للقلق. وللتغلب على هذا العجز لابد من تقوية الروابط الاجتماعية حيث يرى إن التربية الخاطئة تنتج شخصيات مضطربة غير سوية، ويرى أن للأمم الدور الأكبر في تربية الطفل

وتنشئته فهي أساس نجاح الطفل في إقامة علاقات سلمية مع الآخرين أو فشله. ويظهر هنا اهتمام أدلر بالتفاعل بين الفرد والمجتمع واثـر ذلك على صحته النفسية.

٢- هورني - Horney

تتفق كارن هورني مع فرويد في تعريف القلق والخوف بأنهما رد فعل انفعالي للخطر، ولكنها تختلف معه في نشأة القلق حيث ترى أن القلق استجابة انفعالية موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية، وتعتقد أن البيئة التي يعيش فيها الفرد تسهم أسهماً إيجابياً في نشأة القلق إذا كان القلق سمة فيها. وترى أن القلق ينشأ من الرغبات العدائية تجاه الوالدين، يكتبها الطفل لخوفه من فقد حبهما واحترامهما وعطفهما أو الخوف من انتقامهما، كما أنه قد يؤدي إلى قطع علاقته بهن وهو أمر لا يستطيع الفرد احتمالـه.

وترى أن الفرد يولد مزوداً بإمكانيات كبيرة للنمو والتطور، وإن البيئة حينما تكون صالحة و غير مهددة للفرد تساعد على تكوين علاقات سليمة وتتناقص لديه مشاعر الإحساس بالقلق، ولكن حينما تكون البيئة مليئة بالألوان الإحباط والحرمان والتناقض والتعقيد والتهديد تجعله يستشعر مشاعر الإحساس بالقلق، ومن هنا ترى هورني أن هناك ثلاثة عناصر أساسية مهمة تسهم في إنشاء الشعور بالقلق وهي :

أ- الشعور بالعجز .

ب- الشعور بالعداوة .

ج- الشعور بالعزلة .

هذه العناصر الثلاث هي منبع القلق، وليس لميلاد الفرد علاقة بنشأة مشاعر القلق كما أشار فرويد. وتسمى هورني القلق الذي يسبب العصاب بالقلق الأساسي، وترى أنه أساسي من ناحيتين:-

أولاً: لأنه أساس العصاب.

وثانياً: لأنه ينشأ في المرحلة الأولى من الحياة نتيجة اضطراب العلاقة بين الطفل وبين والديه.

٣- ايرك فروم - Erich Fromm

اهتم بمفهوم التطبع الاجتماعي (Social Character) وهو بذلك يشارك هورني الاتجاه نفسه في التأكيد على أهمية العلاقات الاجتماعية، ويرى إن انفصال الطفل عن العالم المحيط به يعتبر تهديداً لذاته مما يخلق لديه شعور بالعجز والقلق، وهو ما يسمى بعملية التفرد – Individualization – أي انتقال الطفل من الاعتماد على والديه والشعور بالأمن معهم إلى الاستقلالية، يهدد شعوره بالأمن، وهنا ينشأ الصراع بين الحاجة للتقرب من الوالدين وبين الحاجة إلى الاستقلال، هذا الصراع يؤدي بالإنسان إلى حالة من القلق، كما أنه قد يكتسب القلق والتوتر من والدته إذا كانت قلقة وذلك لأن الوليد يستمد القلق من خلال ارتباطه العاطفي بأمه.

٤- هاري ستاك سوليفان – H.S.Sullivan

تدور نظريته حول مفهوم العلاقات الشخصية مع الآخرين – Interpersonal Relation – أي تكامل الكائن الحي مع الوسط الذي يعيش فيه، أو من خلال التفاعل الدينامي مع البيئة الاجتماعية المحيطه به. وأكد على أهمية العلاقات الاجتماعية بين الطفل وبين الأشخاص المهمين في بيئته وخاصة الأم، وركز على الجو العام للأسرة وأثره في النمو النفسي للطفل، وإن لم يكن هو وحده المؤثر في شخصيته، بل يشترك مع الأسرة جميع الأفراد الذين يتصل بهم وخاصةً الوالدين خوفاً من فقدان حبهم . ويرى "سوليفان" إن الفرد يُكون ذاته وشخصيته من خلال استحسان الآخرين لسلوكيات معينه ورفضهم لأخرى، حيث أنه يتبنى ما استحسونه ويرفض ما رفضوه ، وهو بذلك يشكل نظام الذات لديه – Self System – وأكد على أهمية دلالات الخبرات اليومية التي يمر بها الفرد، فأبي خبرة تهدد هذا النظام سوف تبعث القلق في نفس الطفل، الذي ينشأ بدوره من معاناة عدم الاستحسان في العلاقات الشخصية للفرد.

٥- اوتورانك – Ottorank

ذهب إلى أن صدمه الميلاد أول وأهم خبرة للانفصال تمر بالإنسان وتسبب له صدمة مؤلمة، وهي أساس منشأ القلق الأولي كما سماه، و من اشد ألوان الخبرة قسوةً وألماً على الفرد هي حالة القلق الأولى التي يتعرض لها الفرد بعد انفصاله عن أمه، والحالة الثانية يتعرض لها في مرحلة الفطام وهو الانفصال الثاني عن أمه، ثم يأتي الانفصال الثالث وهو مرحلة الذهاب إلى المدرسة، وأخيراً الزواج لتضمنه الانفصال عن حياة الوحدة.

ويرى أن كل انفصال منهم يسبب القلق لدى الفرد باختلاف أسبابه ودواعيه و يثيره الخوف من الانفصال عن الأم.

وفي كل مرحله يتعرض الفرد فيها لحالة من حالات القلق فإن استطاع التغلب عليها فقد حقق السواء النفسي وإلا تكونت لديه أعراض قلق عصابيه.

ثانيًا : النظرية السلوكية :-

يرى السلوكيون أن القلق ليس فطرياً ولكنه يكتسب من البيئة المحيطة بالإنسان، وأنه استجابة تنتج من القلق العادي ثم تعمم على المواقف المشابهة، ويمكن أن تستثار بأي مثير له نفس المواصفات، كما يمكن أن يحى هذا القلق لأنه مكتسب.

وتعتمد النظرية السلوكية في منهجها على كل من نظريه بافلوف "Pavlov" و واطسون "Watson" في التعليم الشرطي، وثورنديك "Thorndike" وهل "Hall" و سكر "Skinner" في التعزيز. ويؤكد أصحاب هذا الاتجاه إن الكائن الحي لا تحركه دوافع فطرية، وإنما تحركه منبهات حسية خارجية، لذا يهتم السلوكيون بالدوافع المحركة لهذا السلوك أو ذاك، ودراسة الأسباب ومحاولة تعديل السلوك بتغيير الدافع وتعزيز السلوك المراد.

ومن العلماء السلوكيين :-

١- دولارد وميللر Dollard & Miller

القلق عند دولارد و ميللر ما هو إلا سلوك مكتسب من خبرات ودوافع عاشها الفرد في حياته وكونت لديه مشاعر خاصة تجاه مواقف وأماكن وأشخاص معينين، أو من صراع لا شعوري يلعب الكبت دوراً كبيراً في تكوينه، و يحدث له الصراع بأحد الأشكال الثلاثة التالية :

أ- صراع الأقدام والإحجام: Approach- Avoidance Conflict

وهو الذي يحدث بين دافعين يستثاران في الوقت نفسه وفي اتجاهين مضادين.

ب- صراع الأقدام والإقدام: Approach- Approach Conflict

وينشأ بين دافعين يدفع كل منهما الفرد إلى الاقتراب من هدف معين.

ت- صراع الإحجام والإحجام: Avoidance - Avoidance Conflict

هنا يوجه الفرد موضوعين كليهما سالب بالكيفية والمقدار نفسيهما.

ويرى كل من "دولارد و ميلير" أن الكبت ما هو إلا عملية تجنب واستبعاد لبعض الأفكار والذكريات الخاصة. وهذا الكبت يجعل من الصعب تحديد مصدر القلق مما يجعل التخلص من هذا القلق جزئي غير كامل، حيث أنها تساعد على خفض التوتر والقلق وقتياً. و يريان إن كل من الذكريات والكبت والحيل الدفاعية كالتبرير والإسقاط والتقمص وغيرها تؤثر في حدة القلق لديه وتختلف من شخص لآخر، وانه يمكن التصدي لحالات القلق هذه عن طريق المثير والاستجابة، بتعليم الفرد سلوكيات جديدة ودعمها لتؤدي دورها في خفض التوتر الناشئ من القلق أو من الأساليب التربوية الخاطئة.

٢- مورر: Morer

يرى أن القلق ما هو إلا خبرة تمر بها الذات طالما هي في حالة صراع مع مكونات الذات العليا التي تظل في حالة حيوية وقوة دافعة بطبيعة الواقع الاجتماعي الذي يمثله، ويظل يعاقب الذات على كل سلوك يبدو خارجاً عن الواقع. لذلك فالطفل العصبي لم يتعلم تعليماً مناسباً أو هو تعلم كيف لا يتعلم لاستمرار فترة المقاومة والسلبية بسبب سوء التربية.

أي أن الطفل مارس إشباع رغباته ونزواته بما لا يتفق مع قيم المجتمع وتقاليده، الذي أثار لديه الشعور بالذنب ويتحول فيما بعد إلى قلق.

ويعتبر مورر من العلماء الذين وضعوا اهتماماً ووزناً كبيراً لطبيعة العلاقة بين الطفل ووالديه، في عملية التطبيع الاجتماعي . وهو يتفق مع دولارد و ميلر على أن القلق سلوك مكتسب، وذهب إلى أن سبب القلق كبت الأنا الأعلى وليس كبت أهو كما قال فرويد ويتبين ذلك من قوله: " لا ينتج القلق من الأفعال التي لم يجرأ الفرد على إتياها وكبتها، بل من الأفعال التي ارتكبتها ولم يرضى عنها".

ويرتبط العصاب في رأيه بعملية التطبيع الاجتماعي التي تبدأ من سن سنتين إلى سن السادسة، حيث يتميز سلوك الطفل في هذه المرحلة بالسلبية والعناد، فإذا ما تجاوز هذه المرحلة بسلام فإنه يبدأ في تقمص واكتساب سلوكيات وعادات جديدة يعزز بها وضعة الاجتماعي وتقبل الآخرين له.

٣- شافر و ودروكس

وهما يريان أن القلق المرضي ما هو إلا استجابة مكتسبة تنتج عن القلق العادي تحت ظروف ومواقف معينة، ثم تعمم الاستجابة بعد ذلك. وقد اختلفوا مع فرويد في نشأة القلق حيث اعتبروه سلوكاً متعلماً، فهو يرى أن الطفل يدرك التهديد في أشياء معينة فيتعلم الخوف منها.

ثالثاً: نظرية الاتجاه الإنساني:-

يؤكد هذا المذهب على خصوصية الإنسان بين الكائنات الحية، وأنه يكتسب ذاته من خلال خبراته وعلاقاته بالآخرين، ويرى أصحاب هذا الاتجاه إن القلق ما هو إلا خوف من المستقبل وما يحمله فيه من أحداث قد تهدد وجود الإنسان وإنسانيته. وإنه ينشأ من حاضره ومستقبله وذلك بعكس الاتجاه النفسي والسلوكي اللذان يُرجعان القلق إلى أسباب متعلقة بالماضي. وبما إن الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يدرك حتمية نهايته، وإنه معرض للموت في أي لحظة، أو توقعه للإصابة بالمرض أو العاهات أو الكوارث، كل هذا يثير الإحساس والشعور لدى الإنسان بالقلق.

ومن أشهر من يمثل هذا الاتجاه - ماسلو - (Maslow) الذي يرى إنه لا بد من الاهتمام بالمشكلات الإنسانية والاتجاه إلى دراسة الأخلاق والقيم، ودراسة أعماق الطبيعة الإنسانية، والسلوك السوي و الأشعور واللاوعي لتقدم ما هو أفضل لكل إنسان.

أما - روجر - "Roger" فيرى أن المحافظة على الذات وتنميتها وتحقيقها بمثابة أكبر القوى المحركة للسلوك، وإن الإنسان دائماً يسعى لتحقيق الكمال، ويستجيب تحت الظروف العادية إلى استجابات منطقية وبناءة.

ويعتمد أصحاب هذا الاتجاه أن الإنسان خير بفطرته، وإنه إنسان حر في إطار حدود معينة، وإنه كائن حي في نشاط مستمر، له سلوكيات مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بما يمر به من خبرات يفهمها بإدراكه هو لا كما يدركها الآخرون.

رابعاً: نظرية الدافع:-

بظهور هذه النظرية نظرية القلق الدافع، دخلت دراسات القلق مرحلة جديدة، تعتمد على التجريب، وتُركز على قياس القلق.

ومن أبرز ما أجري فيها من دراسات ما قام به كل من ماندلر وسارسون - Mandler & Sarason - في محاولة لدراسة القلق المرتفع والمنخفض لمعرفة مدى تأثيره على مستوى وكفاءة

الأداء، وأوضحت نتائج الباحثان أن القلق يلعب دوراً معوقاً للسلوك نظراً لما يستثيره من استجابات مناسبة وغير مناسبة للموقف الاختباري مما يؤدي إلى تقليل وضعف الكفاءة والأداء. كما قاموا بتطبيق مقياس القلق الصريح *manifest Anxiety Test* و *Anxiety Scaie* وكانت النتائج أن الأشخاص ذوو القلق المرتفع أفضل أداء من أصحاب القلق المنخفض في الأعمال السهلة والغير ذهنية، أما الأعمال الصعبة والذهنية أظهر أصحاب القلق المنخفض مستوى أداء أفضل من أصحاب القلق المرتفع.

أي أن القلق في الاستجابات المناسبة يكون دافع لمستوى أفضل، في حين تكون الاستجابة غير المناسبة يكون القلق معوق للأداء. من خلال ذلك خرج بنتيجة وهي أن القلق إما يكون قلق دافع أو قلق معوق.

وهذا ما أكدته كارول "Carroll" عندما قال أن القلق عبارة عن ألم داخلي، يسبب الشعور بالتوتر، ويمثل قوة دافعة من أجل الحفاظ على التوازن الداخلي، وهذه القوة إما تكون قوة مدمرة أو بناءة، ويتوقف ذلك على شعور الفرد بتوقع الشر وعلى مدى حجم التهديد.

وهذا ما توصلت له دراسة كل من جانيت تايلور (J. Taylor) و سبنس (K.W.S pence) من أثر نظرية الدافع في القلق، وخرجوا بأن أداء أي عمل وإتقانه يعتمد على قوة الدافع - Drive Strength - . وإن القلق دافع منشط للتعلم.

وهذا ما أكدته نظرية هوب (Hob) في علاقة الدافع بالأداء والتي تقول بأن المستوى الأمثل للدافع هو الوسط، لذا يكون تحصيل الطلبة أصحاب القلق المتوسط أفضل من تحصيل زملائهم أصحاب القلق المنخفض أو العالي، أي انه كلما زاد القلق تحسن التحصيل إلى أن يصل القلق إلى مستوى معين وبعده يضعف التحصيل بازدياد القلق .

وكذلك ما قاله جرنكر (Grinker) " أن القلق ينتج نشاطاً فعالاً ومنبه أداءً جيداً إذا كان معتدلاً. ولكن الدرجة المرتفعة من القلق تنتج اضطراباً في الأداء "

خامساً: نظرية قلق الحالة والسمة :-

اتجهت هذه النظرية في نهاية الستينات من هذا القرن إلى التمييز بين حالتين من حالات القلق حيث كشفت أبحاث R.Cattell عن وجود نوعين من المفاهيم الخاصة بالقلق أطلق عليها سمة القلق - Trait Anxiety - و حالة القلق - State Anxiety - ويميز بين تلك الحالتين ثبات أو عدم ثبات سمة القلق، وكان ذلك عام ١٩٦٢م. كما أشار إلى أن حالة القلق تتغير بحسب المواقف و التباين بين الأفراد، وأن سمة القلق تتغير بحسب الأفراد وأن التباين بين الأفراد أكثر ارتفاعاً من التباين بين المواقف.

ثم طور Spielberger هذين المفهومين وصاغهما في شكل نظريه، تبدأ بالتمييز بين القلق كحالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان، وهي غير ثابتة، وتتغير من موقف إلى آخر بحسب شدته وتهديده للفرد. و بين القلق كسمة الذي يعتبر أنه استعداد سلوكي مكتسب يظل كامناً حتى يستثار، ويتوقف مستوى الإثارة عند الفرد على مستوى استعداده للقلق. ومن ذلك يتبين لنا أن سمة القلق سمة ثابتة في شخصية الفرد ثبوت نسبي .

وقد شبه سبيلبرجر حالة القلق بما يسميه علماء الطبيعة بالطاقة المحركة فهي عبارة عن استجابة لموقف معين، في زمن محدد، وبمستوى شدة خاص. أما سمة القلق فسامها بالطاقة الكامنة، فهي تبين مقدار ما يصدر عن الشخص في حالة القلق في مواقف التهديد والشدة. وهذه هي النظرية التي تم اعتمادها في دراستنا الحالية لأنها ما زالت تحتاج إلى مزيد من البحث والدراسة.

سادساً: النظرية الإسلامية:-

تمتاز المدرسة الإسلامية في علم النفس بالنظرة الشمولية للإنسان ككل متكامل موحد، مكون من النفس والجسد، كما تنظر إليه كجزء من كيان أكبر هو الأسرة والمجتمع أو الوطن، وتدرك ما بين هذا الإنسان وعالمه الذي يعيش فيه.

و تؤكد هذه النظرية على أن البعد عن الله الخالق يزيد من ارتفاع نسبة الشعور بالقلق، كما إن الإحساس بالقلق يتضاءل عندما يشعر الفرد أن يد الله ترعاه وتحفظه. وإن ذكر الله الدائم ينعش ويفرح القلب والدليل على ذلك مصداق قوله تعالى " الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ " . الرعد آية (٢٨)

ويدعوننا الله سبحانه وتعالى إلى التفاؤل وعدم اليأس والقنوط وذلك في قوله تعالى " قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ "

الزمر آية (٥٣).

كما جاءت سنة المصطفى صلى الله عليه وسلم، تدعم وتساند كتاب الله فقد نهى عليه الصلاة والسلام عن أمور تثير القلق في النفس كالقنوط والجزع والتطير، حيث روى أنس قال: قال صلى الله عليه وسلم " لا عدوى ولا طيرة ويعجبني الفأل " قالوا: وما الفأل ؟ قال: "كلمة طيبة" متفق عليه. ١٣٤

وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يوصي أصحابه بعدم النظر إلى من هم أفضل منهم، لأن ذلك قد يؤدي إلى السخط وعدم الرضا الذي يؤدي بدوره إلى القلق، وكان يوصيهم أيضا بالنظر إلى من هم أقل منهم، فذلك أدعى للشعور بنعم الله تعالى عليهم، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن الرسول صلى الله عليه وسلم

قال " انظروا إلى من أسفل منكم، ولا تنظروا إلى من هو فوقكم، فهو أجدر ألا تزدروا نعمة الله عليكم ". أخرجه الشيخان ١٣٥

وأمرنا بالتفاؤل والرجاء والتقرب من الله ودعوته، وفي ذلك روى أبو هريرة ، رضي الله عنه، عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال " قال - الله عز وجل: أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه إذا يذكرني، فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي، وإن ذكرني في ملأٍ ذكرته في ملأٍ خيرٍ منه، وإن تقرب إلي شبراً، تقربتُ إليه ذراعاً، وإن تقرب إلي ذراعاً، تقربت إليه باعاً، وإذا أتاني إلي يمشي ، أتيته أهرولاً " أخرجه الشيخان. ١٣٦

١٣٤ - النووي، محيي الدين أبي زكريا يحيى شرف الدين - رياض الصالحين - دار البيارق - بيروت - لبنان (١٤١٤هـ -

١٩٩٤م). ص ٦٤٠

١٣٥ - نجاتي - محمد عثمان - مرجع سابق - ص ٢٩٤

١٣٦ - الإمام النووي - مرجع سابق - ص ٢٢٩

وهذه الأمور تفرح النفس وتزيل عنها دواعي القلق من الهم والحزن وتجعل المؤمن مطمئناً هادئاً وهي بذلك تلاحظ جانب النفس والروح وتشبع متطلباتها .

وفي الوقت نفسه يهتم الإسلام بالبيئة والمجتمع المحيط بالفرد وقد أشارت الأحاديث إلى هذا المعنى ويتجلى ذلك في قوله صلى الله عليه وسلم " كُلُّ مَوْلُودٍ يُوَلَّدُ عَلَى الْمِلَّةِ فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ أَوْ يُنَصِّرَانِهِ أَوْ يُشْرِكَانِهِ " ^{١٣٧} أي أن الطفل يولد على الإيمان بالله ومن ثم يأخذ عقيدة والديه لأنه لم يرى غيرها في البيئة المحيطة به.

وقوله " تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس " . وهذا دليل على أن الطفل سوف يتشرب القيم من الأم والأب، و يتعلم ذلك منهما عن طريق المحاكاة والتقليد، فمتى كانوا ذوات قيم عالية وفهم جيد، كان الطفل جيداً ومتى ما كانوا بسطاء ولا يحسنوا التعامل كان الطفل ضعيفاً، ومعرضاً للأمراض. لم يكتب الإسلام بأن جعل القرآن علاج للإنسان بل جعل جميع العبادات التي يقوم بها الإنسان تدعم ذلك، فهي إما علاج أو وقاية، وذلك كما في ركن الصلاة حيث أن لها تأثير فعال في علاج الهم والقلق، وبعث الهدوء والسكينة والاطمئنان، فكان الرسول صلى الله عليه وسلم يلجأ إلى الصلاة كلما واجهته مشكلة أهمته، وكان عليه الصلاة والسلام يقول لبلال حين تحين الصلاة " يا بلال أرحنا بالصلاة " .

و نرى ذلك في ركن الصوم أيضاً حيث يقوي الإرادة ، وينمي في الإنسان القدرة على التحكم في شهوات النفس وأهوائها، وهو أيضاً علاج مفيد للشعور بالذنب وما يثيره في النفس من قلق، فقد قال الرسول صلى الله عليه وسلم إن جزاء الصوم مغفرة الذنوب والفوز بالجنة. فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " من صام رمضان إيماناً واحتساباً عُفِرَ له ما تقدم من ذنبه " أخرجه الشيخان. وهذا مما يبعث الشعور بالرضا وراحة النفس.

^{١٣٧} - مرجع سابق - الترمذي - باب ما جاء كل مولود - ج ٤ - ص ٤٤٧ / النيسابوري، مسلم بن الحجاج القشيري، -

الجامع الصحيح - باب معنى كل مولود يولد - ج ٤ - دار إحياء التراث العربي - بيروت. (د-ت) ص ٢٠٤٧.

أما الحج فهو ركن يعلم الإنسان الصبر وتحمل المشاق ويدبره على جهاد النفس والتحكم في شهواتها، ويتخلص الإنسان فيه مما يملك نفسه من الكراهية والحقد أو الحسد، وتقوى لديه روابط المحبة والمودة والأخوة، وأخيراً هو علاج للشعور بالذنب حيث قال: صلى الله عليه وسلم "مَنْ حَجَّ فَلَمْ يَرْفُثْ، وَلَمْ يَفْسُقْ، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ"^{١٣٨} أخرجہ الشيخان.

تعليق

مما سبق نلاحظ أن كل نظريه تتناول جانب من جوانب الإنسان فالنظرية التحليلية تركز على الذات والغريزة وترتبط ما يحدث للفرد بنقص أو زيادة في هذا الجانب، أما النظرية السلوكية فتركز على البيئة المحيطة بالفرد وترى أنها وراء كل ما يحدث له من أمور إيجابية كانت أو سلبية، ونظرية الدافع ركزت على كون القلق إما يكون دافع للعمل والإنجاز أو معوق لهما ، ونظرية قلق الحالة والسمة فتناولت القلق من كونه صفة ملازمة للفرد أو مجرد موقف عارض له ، وعندما ننظر للنظرية الإسلامية نرى أنها شملت الجانب النفسي والجانب البيئي المحيط بالفرد .
ومن الأجدد بالمعالج أن ينظر للفرد نظرة شاملة محيطية بكل ما يشغله أو يتعلق بحياته وبكل ما يؤثر فيه أو يتأثر به، ليكون العلاج ذا فائدة وجدوى .

ثامناً:- الدراسات السابقة

هناك العديد من الدراسات التي تناولت القلق وفي مراحل مختلفة ومجالات متعددة، فمنها ما تناول قلق الحالة فقط، وأخرى درست قلق السمة مستقلاً، ودراسات شملت قلق الحالة والسمة معاً، نعرضها كالتالي:

دراسات تناولت قلق الحالة والسمة:

- ١- درس اليكس وآخرون (٢٠١٠م)^{١٣٩} قوة التحكم الذاتي في اختبار قلق الحالة وقلق السمة وذلك في ظل وجود قوة التحكم بالذات لدى الفرد لارتباطها الحاسم بتنظيم المشاعر،

^{١٣٨} - مرجع سابق - سنن الترمذي - ما جاء في ثواب الحج والعمرة - ج ٣ ص ١٦٧ / البخاري ، محمد بن اسمعيل - صحيح البخاري - باب الحج المبرور - ج ٢ - دار طوق النجاة ط ١ (١٤٢٢هـ) ص ١٣٣ / نجاتي، محمد عثمان - مرجع سابق - ص

¹³⁹ -Self-control strength in the relation between trait test anxiety and state anxiety Journal of Research in Personality, Volume 44, Issue 6,

وافترضنا أن اختبار سمة القلق أكثر ارتباطاً بحالة القلق في ظل ضعف قوة التحكم بالذات وتضعف أو تتعطل في ظل عدم ارتباطها.

لذا أجرينا التجربة على ١١٩ طالب جامعي حيث تم قياس سمة القلق مع التلاعب في قوة التحكم في الذات واستنزافها، وتم تقييم حالة القلق بعد نهاية الاختبار. وكانت النتائج موافقة للافتراض، حيث كشف تحليل الانحدار المتعدد أن اختبار سمة القلق وحالة القلق كانت مرتبطة إيجابياً مع قوة التحكم بالذات ولكن لم تكن ذات صلة عندما تكون قوة التحكم بالذات قوية وسليمة.

٢- أمل الأحمد (٢٠٠١) ^{١٤٠} قامت بدراسة حالة القلق وسمة القلق وعلاقتها بمتغيري

الجنس والتخصص العلمي والفروق في سمة القلق وحالة القلق بين الطلبة في الكليات المختلفة، وذلك على (٢٧٨) طالباً وطالبة من طلاب جامعة دمشق، وحللت النتائج باستخدام معامل الارتباط واختبار (T-Test) وأسفرت النتائج عن عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين متغيرات البحث في الكليات، وعدم وجود تأثير لمتغير الجنس والتخصص العلمي في كل من سمة القلق وحالة القلق، ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية دالة بين سمة القلق وحالة القلق لدى الإناث.

٣- درس هشام غراب (١٤٢١ هـ ٢٠٠٠ م) ^{١٤١} القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الثانوية العامة بمدارس غزة، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العوامل التي تقف وراء القلق، وذلك باستخدام مقياس القلق الحالة والسمة واختبار عوامل القلق.

وتمت معالجة البيانات إحصائياً عن طريق حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (ت) وتحليل التباين الأحادي، ومعاملات الارتباط، واختبار البعد لشيفيه.

December 2010, Pages 738-741 Alex Bertrams, Chris Englert, Oliver
Dickhäuser

^{١٤٠} - الأحمّد ، أمل - حالة القلق وسمة القلق وعلاقتها بمتغيري الجنس والتخصص - مجلة جامعة دمشق - مجلد ١٧ -

عدد ١ - دمشق. (٢٠٠١ م)

^{١٤١} - غراب، هشام أحمد - القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الثانوية العامة بمدارس محافظات غزة - رسالة

قدمت لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص علم نفس - بالجامعة الإسلامية (٢٠٠٠ م)

وكشفت النتائج عن وجود فروق في حالة وسمة القلق تبعاً للجنس لصالح الطالبات، و عدم وجود فروق ذات دلالة في حالة القلق تبعاً للتخصص، في حين وجدت فروق في سمة القلق تبعاً للتخصص. وأظهرت أن العامل الذاتي يقف وراء حالة وسمة القلق لدى طلبة المرحلة الثانوية.

٤- دراسة نجاة مرار (١٩٩٣م)^{١٤٢} هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين قلق الحالة وقلق السمة وبين التحصيل الدراسي لطلبة البكالوريوس في الجامعة الأردنية واثر هذه العلاقة على كل من المتغيرات التالية: الجنس (ذكور، إناث) والمستوى الدراسي (أول، ثاني، ثالث، رابع) ونوع الكلية (أدبي، علمي). اجري ذلك على عينه عددها (٧٩٨) طالب وطالبة ، واستخدم مقياس سييلبرجر لقياس القلق الحالة و القلق السمة، حللت البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، ومعامل الانحدار الخطي المتعدد ، والمتدرج لمتغيرات الدراسة.

أشارت النتائج إلى أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القلق الحالة والقلق السمة والتحصيل الدراسي تعزى لمتغير الجنس، بينما وجدت فروق ذات دلالة احصائية بين القلق الحالة والقلق السمة والتحصيل الدراسي تبعاً لمتغيري المستوى الدراسي (أول، ثاني، ثالث، رابع) ونوع الكلية (أدبي، علمي)، أما أهم متغيرين في الدراسة وكان لهما التفسير الأكبر من التباين هما متغيري القلق الحالة والقلق السمة، ثم يأتي بعد ذلك متغير المستوى الدراسي ومن ثم نوع الكلية وإما متغير الجنس فلم يكن له أي أهمية تذكر من خلال الدراسة.

٥- تناول فاروق عثمان (١٩٩٣م)^{١٤٣} في دراسة له لأنماط القلق وعلاقته بالتخطيط الدراسي والجنس والبيئة لدى طلاب الجامعة في أثناء أزمة الخليج (ن = ١٤٠) من كليتي الآداب والعلوم. ولدى تحليل البيانات وفق معاملات الارتباط واختبار (T-Test) .

^{١٤٢} - مرار، نجاة إلياس- العلاقة بين القلق الحالة والسمة والتحصيل لدى عينه من طلبة البكالوريوس بالجامعة الأردنية

واختلاف ذلك باختلاف الجنس والمستوى الدراسي ونوع الكلية - رسالة مقدمة لاستكمال متطلبات الماجستير كلية

الدراسات العليا - الجامعة الأردنية (١٩٩٣م).

^{١٤٣} - عثمان، فاروق السيد- أنماط القلق وعلاقته بالتخصص والدراسة والجنس والبيئة لدى طلاب أجامعه أثناء أزمة

الخليج -مجلة علم النفس- السنة السابعة - عدد(٢٥) يناير، فبراير، مارس - تصدر عن الهيئة العامة للكتاب (١٩٩٣ م).

وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التخصص الدراسي وكل من القلق العام وحالة القلق وسمة القلق. وأشار من جهة أخرى إلى أن هنالك تأثير دالا في القلق العام . وتبين كذلك أنه لا يوجد تأثير دال لمتغير الجنس في متغيرات البحث ولم يكن هناك فروق دالة أيضاً بين الذكور والإناث .

٦- **أعد شكري احمد (١٩٨٩م)^{١٤٤}** دراسة عن قلق التحصيل في الرياضيات وعلاقتها ببعض المتغيرات منها علاقته بحالة وسمة القلق ، وذلك على عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر بمختلف التخصصات ، كان قوامها (٣٩٥) طالباً و(٤٩٠) طالبةً . استخدم فيها مقياس حالة وسمة القلق لسبيلبرجر، وأوضحت النتائج أثر دال لكل من حالة وسمة القلق بل وإسهامهم في تكوين قلق الرياضيات.

٧- **أجرى توفيق زكريا (١٩٨٩م)^{١٤٥}** دراسة حول اثر القلق في التحصيل الدراسي لذوي القدرات العقلية المختلفة على مجموعه من طلبة كلية التربية بلغ عددها (١٠٥) طالباً، استخدم فيها قائمة سمة القلق وحالة القلق، والاختبارات التحصيلية، واختبار القدرات العقلية الأولية، واستخدم للتوصل للنتائج الأسلوب الإحصائي -التغيير في ضرب العزوم (FCP) - ثم حساب كد .
خرج مما سبق بنتائج مفادها إن العلاقة بين حالة القلق والأداء علاقة عكسية أي أن كلاً منهما يؤثر في الآخر أما سمة القلق فتؤثر في حالة القلق الطلابي، وفي التحصيل الدراسي لهم. كما انه ليس له اثر في اختلاف القدرات العقلية، وفي مستوى أدائهم.

^{١٤٤} - احمد، شكري سيد - **قلق التحصيل في الرياضيات** - رسالة الخليج العربي - عدد(٣٠) السنة التاسعة- تصدر عن

مكتب التربية العربي لدول الخليج - الرياض(١٤٠٩ هـ ١٩٨٩م).

^{١٤٥} - احمد، توفيق زكريا- **دراسة تأثير القلق في التحصيل الدراسي لدى طلاب ذوى قدرات عقلية مختلفة**- مجلة علم

النفس - الهيئة المصرية العامة للكتاب - عدد ١٠ - ابريل ،مايو،يونيه(١٩٨٩م).

٨ - درس هيد **Head** (١٩٨٤م)^{١٤٦} تأثير كل من سمة القلق وتحديد الطالب للأهداف على القلق كحالة والأداء الأكاديمي الجامعي، على (١٣٥) طالب وتم التوصل إلى أن هناك تفاعل بين الأهداف ومستوى قلق الاختبار، وكذلك هناك تفاعل بين التحصيل أو الإنجاز الأكاديمي ومستوى القلق كحالة. وأشار تحليل البيانات إلى عدم وجود تفاعلات داله إحصائياً وكذلك تأثيرات الأهداف الرئيسية لم تكن داله إحصائياً.

إلا أن التأثيرات الرئيسية للقلق كسمة كانت ذات دلالة إحصائية في تأثيرها على الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة.

٩- **أعد مصطفى تركي** (١٩٨١م)^{١٤٧} دراسة لمعرفة مدى ارتباط قلق الامتحان بكل من سمة القلق وحالة القلق، استخدم فيها اختبار سيبلرجر ويتكون من مقياس حالة القلق ومقياس سمة القلق واختبار ساراسون لقلق الامتحان، على عينة مكونة من (١٧٥) طالبة من جامعة الكويت .

وأشارت النتائج إلى أن الارتباط بين سمة القلق وقلق الامتحان أعلى من الارتباط بين حالة القلق وقلق الامتحان وكانت الفروق داله عند مستوى أقل من (٠,٠٥).

١٠ - **قام هينريش Heinrich** (١٩٧٩م)^{١٤٨} بدراسة التأثير السببي للقلق على

¹⁴⁶ -Head, L. Quinn- (1984) **The Effects of Trait Anxiety and Student Use of Objectives on State Anxiety and College Academic Performance-** Psychology: A Quarterly Journal of Human Behavior; v21 n1 p34-39.

^{١٤٧} - تركي، مصطفى احمد - قلق الامتحان بين القلق كسمة والقلق كحالة- مجلة العلوم الاجتماعية- العدد الثالث- السنة

التاسعة أيلول/ سبتمبر. (١٩٨١م)

¹⁴⁸ - Heinrich, Darlene L.(1979) **The Causal Influence of Anxiety on Academic Achievement for Student of Differing [Intellectual] Ability-** Applied Psychological Measurement; v3 n3 p351-59 Sum

التحصيل الأكاديمي للطلاب مختلفي القدرة العقلية، ولقد تم فحص العلاقة بين القلق والتعلم في سياق نظرية القيادة ونظرية القلق كحالة وكسمة، وأشارت النتائج إلى أن القلق كسمة له تأثيراً سلبياً على القلق كحالة وعلى الأداء الاختباري.

دراسات تناولت سمة القلق:-

١- قام حسين المقطري (٢٠٠٠)^{١٤٩} بدراسة هدفت لمعرفة فعالية برنامج العلاج المعرفي السلوكي في علاج القلق لدى الشباب الجامعي، و تضمنت عينة الدراسة ١٨٠ طالب وطالبة من الفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة أسيوط، واستخدم مقياس القلق المعمم ومقياس القلق كحالة وسمة من إعداد شارل سييلبرجر وترجمة البحيري ١٩٨٥، وبرنامج العلاج المعرفي السلوكي وأظهرت النتائج فعالية العلاج المعرفي السلوكي في علاج اضطراب القلق المعمم لدى الشباب الجامعي، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القلق المعمم والقلق كسمة بين المجموعات، ولم تظهر النتائج أثر للجنس.

٢- حسن محمود حسين (١٩٩٦م)^{١٥٠} هدفت دراسته إلى معرفة العلاقة بين القيم الإسلامية وكل من سمة القلق والقلق الأخلاقي ومدى تأثير العلاقة بعدد من التغيرات التالية - الجنس، والكلية والمستوى الأكاديمي، ومكان الإقامة، والمعدل التراكمي - وذلك على مجموعة من طلبة وطالبات جامعة اليرموك بلغ عددهم (٦٦٢) طالباً وطالبة، واستخدم ثلاثة مقاييس لكل من القيم الإسلامية وسمة القلق والقلق الأخلاقي. وقد أظهرت النتائج عدم وجود اختلافات ذات دلالة إحصائية في المتغيرات السابقة باستثناء متغير الجنس لصالح الإناث ومتغير الكلية لصالح كلية الشريعة. كما تبين كل من سمة القلق والقلق الأخلاقي يتأثر بمدى الالتزام بالقيم الأخلاقية.

^{١٤٩} - المقطري، حسين قائد - فاعلية برنامج العلاج المعرفي السلوكي في علاج القلق لدى الشباب الجامعي - دراسة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه - كلية التربية قسم علم النفس - جامعة طنطا - مصر. (٢٠٠٠)

^{١٥٠} - حسين، حسن محمود - العلاقة بين القيم الإسلامية وكل من سمة القلق و القلق الأخلاقي لدى طلبة جامعة

اليرموك - رسالة مقدمة لاستكمال درجة الماجستير - جامعة اليرموك - الأردن (١٤١٧ هـ - ١٩٩٦ م).

٣- اعد كل من جمال العيسوي و حسن ثاني (١٩٩٦م)^{١٥١} دراسة عن أثر القلق على مهارات الأداء اللغوي الشفهي لدى طلاب كلية المعلمين بالمدينة المنورة بلغ عدد الطلاب (٤١) طالباً استخدم فيها مقياس القلق للكبار (الحالة والسمة) لسيلبرجر تعريب عبد الرقيب البحيري، وبطاقة ملاحظة لقياس الأداء اللغوي الشفهي من أعداد جمال عيسوي، وكان من النتائج أن سمة القلق لم تكن لها دلالة إحصائية على أداء الطلاب في المهارات اللغوية في حين كان لحالة القلق اثر دال إحصائياً عند درجة (٠,٠٥) أي انه كلما ارتفعت حدة القلق كلما انخفض الأداء اللغوي والعكس صحيح.

٥- شابين Chapin (١٩٨٩م)^{١٥٢} أعد دراسة لمعرفة العلاقة بين كل من القلق كسمة والأداء الأكاديمي بقلق التحصيل ، على مجموعتين من طلاب السنة الثانية بالجامعة، المجموعة الأولى بلغ عددها (١٧١) طالباً والمجموعة الثانية (٢٧٠) طالباً حاولت الدراسة الأولى الإجابة على السؤال ؛ هل القلق المرتفع يحسن الأداء الأكاديمي ؟

أما الدراسة الثانية فحاولت تحديد مدى تأثير القلق والأداء الأكاديمي على قلق التحصيل، بينما تم التحكم في تأثير الاستعداد الدراسي ، وأظهرت النتائج أن القلق بشكل مناسب (أي القلق الطبيعي بدون الانفعالات الحادة) يمكن أن يسهل عملية الأداء الأكاديمي أو (التحصيل الدراسي).

٦- درس مرسى (١٩٧٨م)^{١٥٣} أثر سمة القلق على المراهقين الكويتيين وصل عدد العينة (٦٧٥) تلميذاً وتلميذة، تتراوح أعمارهم بين -١٢ إلى ٢٠ - سنة، واستخدم لذلك مجموعة من المقاييس وهي:-

^{١٥١} - العيسوي، جمال مصطفى ، ثاني، حسن محمد- أثر القلق على مهارات الأداء اللغوي الشفهي لدى طلاب كليات

المعلمين بالمملكة العربية السعودية - مجلة العلوم الاجتماعية - كلية الآداب - جامعة الكويت. (١٩٩٦م)

^{١٥٢} - Chapin, Theodore J-(1989) **The Relationship of Trait Anxiety and Academic Performance to Achievement Anxiety** .Students at Risk.- Journal of College Student ; v30 n3 p229-36 May.

^{١٥٣} - مرسى، كمال إبراهيم - القلق وعلاقته بالشخصية في مرحلة المراهقة - دار النهضة العربية - ألقاهه. (١٣٩٨هـ)

(١٩٨٧م)

أ- مقياس القلق الصريح للراشدين **Manifest Anxiety Scale**
ب- مقياس القلق الصريح للأطفال **The Children Manifest Anxiety Scale**

ت- مقياس ييل للقلق في المواقف الإختبارية المدرسية للأطفال (CTAS)
The yale test anxiety scale for children

أ- مقياس سوين للقلق الأختباري
The Suinn test anxiety behavior scale
ب- مقياس الكذب (ل) **L- Scale**

ت- مقياس برنويترالمختصر للثقة بالنفس (ب. ت. س)

ث- مقياس جيلفورد المختصر للثقة بالنفس (ج. ت. س)

ج- مقياس الدافعية للإنجاز من اختبار أدواردز للتفضيل (د. ج)
وأسفرت نتائج الدراسة عن أن :

- ١- المراهقين ذوو سمة القلق العالية هم الذين يظهرون حالة قلق زائدة، وليس كل المراهقين.
- ٢- لا توجد فروق بين المراهقين في الاستعداد للقلق بحسب السن، أي أن سمة القلق ثابتة نسبياً.

٣- الاستعداد للقلق عند المراهقات أعلى منه عند المراهقين.

٤- يرتبط الاستعداد للقلق عند المراهقين بالسالب في - سمات الثقة بالنفس، الدافعية للإنجاز، حب الاستطلاع، الشعور بالذنب، الإتكالية، عدم الرضا عن الأسرة.

دراسات تناولت حالة القلق:-

١- قام مصطفى كامل و عبد الله الصافي (١٩٩٥م)^{١٥٤} بدراسة تهدف إلى بحث تأثير التفاعل بين أسلوب التعليم والتفكير وحالة القلق على التحصيل الدراسي، استخدم فيها " مقياس تورانس

^{١٥٤}- كامل، مصطفى و الصافي، عبد الله - تأثير التفاعل بين أسلوب التعليم والتفكير وحالة القلق على التحصيل الدراسي لدى عينه من طلاب الجامعة - مجلة العلوم التربوية و الدراسات الإسلامية - (عدد ٢) جامعة الملك سعود ، الرياض (١٤١٥هـ ١٩٩٥م)

لأنماط التعلم والتفكير " و" اختبار سبيلبرجر لقياس حاله القلق " ثم قاما بتحليل البيانات باستخدام تحليل التباين الثنائي واستخدام المعدل التراكمي. كشف التحليل عن وجود تأثير رئيسي دال لحالة القلق وأسلوب التعلم عند (٠.١)، والتفاعل بينهما عند (٠.٥)، على التحصيل في مواد التخصص ، وكانت الفروق في صالح الطلاب ذوي المستوى المتوسط من حالة القلق، والذين يفضلون استخدام النمط المتكامل في التعليم والتفكير. ولم تكن هناك فروق داله في مستوى تحصيل مقررات الجامعة والكلية ترجع إلى الأسلوب المفضل في التعلم أو حالة القلق أو التفاعل بينهما.

٢- درس جروس **Gross (١٩٩٠م)**^{١٥٥} الاختبار العام والقلق كحالة في الامتحانات الحقيقية باعتبار أن - الحالة ليست قلقاً للاختبار **State is not test Anxiety** - وقد دُرس أداء (٨٠) طالباً بالجامعة في علاقته بالمستويات الذاتية المقررة لقلق الاختبار كحالة وكسمة وكقلق عام . وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين القلق كحالة والأداء، كما أن الطلاب الموصفون بأن لديهم قلق اختبار ربما لم يكونوا مستعدين جيداً للاختبار .

دراسات تناولت القلق:-

١- اعد الباحث خالد العنزي (٢٠١٠)^{١٥٦} دراسة عن إدراك القبول-الرفض الوالدي والأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل،هدف منها التعرف على طبيعة العلاقة بين إدراك القبول-الرفض الوالدي والأفكار العقلانية وقلق المستقبل، من خلال إدراك القبول-الرفض الوالدي. استخدم المنهج الوصفي في دراسته، وكانت العينة مكونة من (٣٦٠) طالب من كلية الآداب والعلوم بجامعة الحدود الشمالية، استخدم الباحث استبيان القبول والرفض الوالدي إعداد رونالد-ب-اودلز ترجمة ممدوحة سلامة(١٩٨٦) ومقياس الأفكار اللاعقلانية إعداد سليمان

^{١٥٥} - 98- Gross, Thomas F-(1990) **General Test and State Anxiety in**

Real Examinations: State Is Not Test Anxiety- Educational Research

Quarterly; v14 n3 p11-20.

^{١٥٦} - العنزي، خالد - إدراك القبول-الرفض الوالدي والأفكار العقلانية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة

الحدود الشمالية-دراسة مقدمة لاستكمال درجة الدكتوراه بكلية التربية، قسم علم النفس- جامعة أم القرى. (٢٠١٠)

الريحاني(١٩٨٥) ومقياس قلق المستقبل إعداد زينب محمد شقير(٢٠٠٥) وتمت معالجة بمعامل ارتباط بيرسون، واختبار(ت)، واختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه وتحليل الانحدار الخطي. وأظهرت النتائج إلى وجود علاقة سالبة بين إدراك القبول الوالدي والأفكار اللاعقلانية وموجبة بين إدراك الرفض الوالدي والأفكار اللاعقلانية، وعلاقة سالبة بين إدراك القبول الوالدي وقلق المستقبل وموجبة بين إدراك الرفض الوالدي وقلق المستقبل كما توجد علاقة ارتباطيه بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل، كما لا توجد فروق بين الطلاب في مختلف الكليات والسنوات الدراسية، ويكن التنبؤ بقلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية من خلال إدراك القبول الرفض الوالدي. وقد أوصى الباحث بإعداد البرامج الوقائية الإرشادية الأسرية ، ونشاء مراكز إرشاد اسري.

٢- قام غالب المشيخي (٢٠٠٩)^{١٥٧} بدراسة لقلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح على عينة من جامعة الطائف مكونة من (٢٧٠) طالباً من كليتي العلوم والآداب، مستخدماً مقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث ومقياس فاعلية الذات من إعداد عادل العدل (٢٠٠١) ومقياس مستوى الطموح من إعداد معوض وعبد العظيم (٢٠٠٥) واستخدم الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي، ومعاملات الارتباط، واختبار T. Test، وتحليل التباين. وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات وكذلك وجود علاقة سالبة دالة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح أما العلاقة بين فاعلية الذات ومستوى الطموح فكانت إيجابية، وأوضحت أن هناك فروق في متوسط درجات الطلاب بين قلق المستقبل وفاعلية الذات و مستوى الطموح لصالح منخفضي فاعلية الذات ومستوى الطموح. كما توجد فروق في درجات الطلاب لمقياس قلق المستقبل لصالح طلاب كلية الآداب، وفروق أخرى في كل من مقياس فاعلية الذات ومستوى الطموح لصالح كلية العلوم. وقد أوصى الباحث بوجوب توعية الشباب بمستقبلهم وإمكانياتهم الحقيقية، وتعليمهم مهارات التخطيط ومدى إدراكهم للمشكلات الاجتماعية والاقتصادية وكيفية التعامل معها.

^{١٥٧} - المشيخي، غالب محمد - قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب

جامعة الطائف - مطلب تكميلي لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس تخصص (إرشاد نفسي) (٢٠٠٩)

٣- سناء مسعود (٢٠٠٦) ^{١٥٨} قامت بدراسة بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين دراسة تشخيصية هدفت منها التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار العقلانية والضغوط النفسية وتأثير القلق عليهم. وتكونت عينة من ٥٩٩ طالباً وطالبة من طلاب المدارس الثانوية العامة والفنية و الأزهرية ، وتراوح أعمارهم بين (١٥-١٦) عام. واستخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل ومقياس الأفكار العقلانية إعداد الباحثة ومقياس الضغوط النفسية إعداد زينب شقير. وأظهرت النتائج وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين قلق المستقبل وكل من قلق المستقبل والأفكار العقلانية الضغوط النفسية. كما توجد فروق بين درجات كل من المراهقين والمراهقات في قلق المستقبل الأفكار العقلانية الضغوط النفسية لصالح المراهقات ، كما يتأثر قلق المستقبل الأفكار العقلانية الضغوط النفسية بنوع التعليم، ويوجد تأثير للتفاعل بين الجنس ونوع التعليم على قلق المستقبل الأفكار العقلانية بينما لا يوجد هذا التأثير على الضغوط النفسية، وتتأثر الأفكار العقلانية و الضغوط النفسية بدرجة قلق المستقبل (منخفض-متوسط مرتفع)

٤- اعدت صفاء الطراونه (٢٠٠٦) ^{١٥٩} دراسة عن علاقة التنشئة الأسرية وقلق الامتحان بالتفوق الدراسي عند تلاميذ الصف التاسع الأساسي في مديريات التربية والتعليم في محافظة الكرك، هدفت منها التعرف على علاقة التنشئة الأسرية وقلق الامتحان بالتفوق الدراسي، واستخدمت مقياس التنشئة الأسرية (صورة خاصة بالأب وصورة خاصة بالأم) ومقياس قلق الامتحان، وأشارت النتائج

^{١٥٨} - مسعود، سناء منير - بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين دراسة تشخيصية، رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه الفلسفة في التربية تخصص صحة نفسية- جامعة طنطا، مصر(٢٠٠٦).

^{١٥٩} - الطراونه، صفاء صالح - علاقة التنشئة الأسرية وقلق الامتحان بالتفوق الدراسي عند تلاميذ الصف التاسع الأساسي في مديريات التربية والتعليم في محافظة الكرك- رسالة مقدمة لاستكمال درجة الماجستير في علم النفس جامعة مؤته الأردن (٢٠٠٦).

إلى وجود علاقة إيجابية بين بعض أساليب التنشئة الأسرية مثل (الديمقراطية ، التقبل) وبين التفوق الدراسي لدى تلاميذ الصف التاسع الأساسي. أما نتائج تحليل الانحدار المتعددة أشارت إلى وجود علاقة سالبة لأساليب التسلط التي يمارسها (الأب والأم) وبين التفوق الدراسي ، وكذلك وجود علاقة سالبة بين قلق الامتحان والتفوق الدراسي.

٥- **فاروق عثمان (٢٠٠١)**^{١٦٠} درس مدى انتشار القلق العام بين طلاب الجامعة ، وحاول الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في مستوى القلق ، وذلك على عينة من (١٤٥٠) طالب وطالبة، استخدم فيها اختبار (ت) ومقياس القلق العام لكاتل (Catel). أظهرت النتائج ارتفاع نسبة القلق بين صفوف الطلبة والطالبات في الجامعة ، كما أشارت النتائج إلى أن نسبة القلق عند الإناث أعلى منها عند الذكور.

٦- **أجرى محمد جمل الليل (١٩٩٧م)**^{١٦١} دراسة عن علاقة بعض المتغيرات بالقلق العام لدى طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة والثانوية في المملكة العربية السعودية، تبين من نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات، ولم توجد فروق أيضاً بين الطلاب والطالبات في القرية والمدينة، كما لم توجد فروق بين الطلاب والطالبات في المرحلتين المتوسطة والثانوية.

٧- **إبراهيم يعقوب (١٩٩٦م)**^{١٦٢} اجري دراسة لتقصي العلاقة بين القلق والرياضيات ومدى اختلاف هذا القلق باختلاف الجنس والمستوى الدراسي ومستوى قلق الاختبار، كانت العينة من (٤٦٠) تلميذاً من الصف السادس والسابع والثامن، منهم (٣٢٨) تلميذاً و (٣١٢) تلميذة.

^{١٦٠} - عثمان، فاروق السيد- أنماط القلق وعلاقته بالتخصص والدراسة والجنس والبيئة لدى طلاب أجامعه أثناء أزمة الخليج -مجلة علم النفس- السنة السابعة -عدد(٢٥) يناير، فبراير، مارس - (١٩٩٣ م) تصدر عن الهيئة العامة للكتاب.

^{١٦١} - الليل، محمد جمل - علاقة بعض المتغيرات بالقلق العام لدى طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة والثانوية بالمملكة

العربية السعودية- مجلة علم النفس - عدد (٤٢) ابريل/ مايو/ يونيو- ألقاهه. (١٩٩٧م)

^{١٦٢} - يعقوب، إبراهيم محمد- قلق الرياضيات لدى التلاميذ وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والنفسية والمعرفية -

مركز البحوث التربوية -عدد ٩ - جامعة قطر(١٩٩٦م).

بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية داله على مستوى (٠،٠١) بين القلق والمتغيرات الأخرى، كما بينت النتائج عدم وجود فروق داله في مستوى قلق الرياضيات بالنسبة للجنس والمستوى الدراسي. ٨- أعدت رنا دعباس (١٩٩٥م)^{١٦٣} دراسة حول اثر قلق الامتحان في التحصيل الدراسي على طلبه الصف الثاني ثانوي لمعرفة إذا ما كان هناك فروق في مستوى قلق الامتحان تعزى إلى الجنس أو التخصص وإذا ما كان هناك فروق في مستوى القلق تعزى إلى مستوى التحصيل الدراسي. ولقد اختيرت عينه البحث بطريقة عشوائية طبقية، عددها (٢٠٨) منها (١٠٢) طالباً و(١٠٦) طالبة، منهم (١١٥) من القسم الأدبي و(٩٣) من القسم العلمي. وللتحقق من ذلك استخدمت استبانته قلق الامتحان بالإضافة إلى نتائج الثانوية العامة. ثم تم حساب معامل الارتباط لبيرسون واختبار (ت) -T-test، وتحليل التباين الثنائي. وأسفرت نتائج البحث عن وجود ارتباط سالب بين مستوى قلق الامتحان ومستوى التحصيل، كما أسفرت عن وجود فروق ذات دلالة تعزى إلى الجنس وأخرى إلى التخصص.

٩- دراسة عبد الرحمن صالح (١٩٩٤م)^{١٦٤} هدفت أيضا إلى بحث العلاقة بين القلق والتحصيل الدراسي، واختار لذلك عينه عشوائية عنقودية مكونه من (٩٩٥) طالباً وطالبة. وللتحقق من صحة الأهداف استخدم مقياس قلق الامتحان، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى قلق الامتحان يتناسب عكسياً مع مستوى التحصيل، وإن القلق لدى الإناث أعلى منه عند الذكور كما إن مستوى القلق يرتفع عند الصفوف العليا عنه في الصفوف الدنيا.

^{١٦٣} - دعباس، رنا محمد سعيد- أثر قلق الامتحان في التحصيل الدراسي العام لدى طلبه الصف الثاني ثانوي في المدارس الحكومية في مدن نابلس، طولكرم، قلقله - رسالة مقدمه لاستكمال درجه الماجستير- كلية التربية - جامعة النجاح الوطنية (١٩٩٥م).

^{١٦٤} - صالح، عبد الرحمن إسماعيل- قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي والجنس والعمر لدى طلبه المدارس الثانوية في محافظة الزرقاء - دراسة مقدمه لاستكمال درجه الماجستير في علم النفس التربوي -كلية الدراسات العليا - الجامعة الأردنية (١٩٩٤م).

١٠- إبراهيم السمادوني (١٩٩٤م)^{١٦٥} هدفت دراسة إلى التعرف على المكونات العالمية للقلق المدرسي والفروق وفقاً للجنس والجنسية والصف الدراسي ومستوى التحصيل وذلك على عينة في البيئة السعودية مكونة من (١١٢) طالب و(١١٦) طالبة بالمرحلة المتوسطة بمدينة الرياض. أظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في درجة القلق المدرسي، وكانت الفروق لصالح الطالبات حيث كن أكثر قلقاً، وكانت هناك فروق بين الطلبة السعوديين وغير السعوديين في مستوى القلق لصالح الطلبة الغير سعوديين حيث حصلن على نسب قلق عالية، أما بالنسبة للصف الدراسي لم تكن هناك فروق داله، وأخيراً وجدت فروق إحصائية داله بين مستوى التحصيل والقلق كانت الفروق لصالح الطلبة ذوى المستوى المتدني في التحصيل الدراسي.

١١- قام محمد الطحان (١٩٩١م)^{١٦٦} بدراسة العلاقة بين القلق عند الأبناء وكل من الاتجاهات الوالدية في التنشئة والمستوى الاجتماعي - الاقتصادي للأسرة . على عينة من (٣٣٨) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية بمدينة العين في دولة الإمارات العربية ، استخدم فيها مقياس سمة وحالة القلق لسبيلبرجر ، ومقياس الاتجاهات الوالدية ودليل للمستوى الاجتماعي والاقتصادي من وضع الباحث. أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية داله بين القلق عند الأبناء والاتجاهات الوالدية في التنشئة ، أما عن العلاقة بالمستوى الاجتماعي - الاقتصادي للأسرة كان ضعيفاً ولا يسمح بالتنبؤ بوجود علاقة ارتباطية.

^{١٦٥} - السمادوني، السيد إبراهيم- القلق المدرسي لدى عينة من طلبة المدارس المتوسطة التربية المعاصرة - عدد ٣١ -

دار المعرفة الجامعية - الإسكندرية. (١٩٩٤م)

^{١٦٦} - الطحان، محمد خالد- مبادئ الصحة النفسية - ط١ دار القلم - الإمارات العربية المتحدة - دي(١٤٠٧هـ ١٩٨٧م)

١٢- هدفت دراسة ياسمين نصيرات (١٩٨٨م)^{١٦٧} إلى تطوير مقياس القلق المدرسي لدى طلبه المرحلة الثانوية في الأردن. أشتمل المقياس على ستة أبعاد للقلق المدرسي هي - قلق الاختبار، القلق الناتج عن علاقة الطالب مع زملائه، القلق الناتج عن علاقة الطالب مع أعضاء هيئته التدريسية، القلق الناتج عن علاقة الطالب مع الإدارة، القلق الناتج عن علاقة الطالب مع الأهل فيما يتعلق بالمدرسة، القلق الناتج عن علاقة الطالب مع نفسه، بالإضافة إلى بعض التزييف - تم تطبيق المقياس على عينه مكونه من (٦٠٠) طالب (٣٠٠) ذكور الحصول على صدق المقياس بالطرق الآتية: صدق البناء والتكوين و(٣٠٠) إناث، وقد أمكن النظري القائم على التحكيم، والإنصاف الداخلي باستخراج معامل ارتباط الفقرات مع المقياس الكلي، وكذلك إيجاد معامل الارتباط بين العلامة مع كل فقره، والعلامة مع البعد الذي تنتمي إليه. كما تم تحليل الفقرات كمؤشر لصدق المقياس، أما فيما يتعلق بمقياس الكذب، فقد تم حذف الفقرات التي كان معامل تمييزها سالباً ضعيفاً أو موجباً ضعيفاً.

أما الثبات فقد تم الحصول على دلالاته باستخدام طريقه ألتجزئه ألتصفيه وحصل على (٠،٨٦)، وطريقه إعادة تطبيق المقياس وحصل على (٠،٨١) ، واستخدم أيضا معادله الفا كرونباخ وكانت النتائج (٠،٩٢) . وللتأكد مما إذا كانت الفروق في الأداء بين الطلبة الإناث والذكور ذات دلالة احصائية فقد اختبر متوسط أداء كل من المجموعتين وكان ذا دلالة احصائية على مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$) . وكانت نتائج تحليل التباين الثنائي لعلامات الطلبة في مستويات المرحلة الثانوية الثلاث، إن الفروق في الأداء كانت ذا دلالة احصائية على مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$) . مما سبق يتبين إن المقياس المطور يتمتع بدرجات مقبولة من الصدق والثبات، مما يبرر اعتماد المقياس والوثوق به في عمليه التقنين والتجريب على عينه أكبر وأكثر تمثيلاً للمجتمع.

^{١٦٧} - نصيرات، ياسمين حمد - تطوير مقياس القلق المدرسي لدى طلبه المرحلة الثانوية في الأردن -رسالة مقدمه لنيل

درجة الماجستير - قسم التربية - جامعة اليرموك. (١٩٨٨م)

١٣- قام محمد الطيب (١٩٨٨م)^{١٦٨} بدراسة لمستوى قلق الامتحان بين طلاب كليات جامعة

طنطا وحاول الكشف عن مستوى قلق الامتحان وعن الفروق بين الجنسين، وكذلك الفروق بين نوع التعليم من خلال الكليات المختلفة.

استخدم لذلك عينه من (١٠٠٠) طالب وطالبة من خمس كليات هما - الطب، الصيدلة، التربية، الزراعة، وأعداد فنيين تجاريين - وكان نصيب كل كلية (١٠٠) طالب و(١٠٠) طالبة.

استعان الباحث بمقياس قلق الامتحان [Test Anxiety Inventory](#) لسبيلبرجر، كما

استخدم اختبار (ف) F. Test ، واختبار (ت) T. Test لمعرفة دلالة الفروق.

وأشارت نتائج البحث الأخيرة إلى وجود قلق الامتحان الطلاب بنسبه داله إحصائيا عند (٠.١) ،

ووضحت الدراسة إن قلق الامتحان لدى الإناث يزداد عنه لدى الذكور، وأخيرا دلت الدراسة على

إن هناك فروق في درجة قلق الامتحان بين الكليات.

١٤- قام موسى سليمان أبو زيتون (١٩٨٤م)^{١٦٩} بدراسة لعلاقة قلق الامتحانات بالتحصيل

الدراسي لدى طلبة الثانوية العامة بإربد وذلك على عينه مكونه من (٤١٢) طالب وطالبة من

القسمين العلمي والأدبي (١٥٥) علمي و(٢٥٧) أدبي، استخدم مقياس سارسون المعرب لقياس

القلق ودرجة التحصيل لنهاية العام، ثم قام بحساب معامل الارتباط بين درجات قلق الامتحان

و درجات التحصيل الأكاديمي. واستخدم تحليل التباين الأحادي لفحص ما إذا كان هناك فروق

ذات دلالة احصائية في التحصيل الدراسي العام تعزى إلى مستوى القلق، وتم حساب متوسطات

درجات القلق والانحراف المعياري للذكور والإناث ، واستخدم اختبار T-test - لمعرفة إذا كان

هناك فروق ذات دلالة احصائية للقلق تعزى إلى الجنس أو نوع التعليم الأكاديمي (علمي، أدبي) .

كشفت النتائج النهائية عن وجود علاقة داله بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي العام، ووجود

فروق ذات دلالة احصائية في التحصيل الدراسي العام تعزى إلى مستوى القلق، ولم يتبين وجود

^{١٦٨} - الطيب، محمد عبد الظاهر- دراسة لمستوى قلق الامتحان بين طلاب كليات جامعة طنطا- مجلة علم النفس - عدد

٦ - ابريل، مايو، يونيه -الهيئة المصرية العامة للكتاب(١٩٨٨م).

^{١٦٩} - أبو زيتون، موسى سليمان - العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي العام لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة

أربد- رسالة مقدمة لاستكمال متطلبات الماجستير في التربية من جامعة اليرموك- تخصص إرشاد وتوجيه(١٩٨٤م).

فروق تعزى إلى الجنس، في حين كشف عن وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق الامتحان تعزى إلى نوع التعليم (علمي، أدبي).

١٥- درس كمال مرسي (١٩٨٢م)^{١٧٠} العلاقة بين القلق والتحصيل لدى طلبة مدارس ثانوية الكويت، كان عدد العينة (٣٧٠) طالباً وطالبة استخدم مقياس القلق الصريح للأطفال (ق ص ط) ومقياس بيل للقلق في مواقف الاختبار للأطفال (ي ق خ)، توصلت الدراسة إلى معاملات ارتباط سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة على المقياسين، ودرجاتهم في امتحانات اللغة العربية والرياضيات واللغة الإنجليزية، في امتحان الفترة الأولى وفي نهاية العام الدراسي. وفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء نظريتي (القلق في مواقف الاختبار) و(القلق الحالة والسمة) وانتهى إلى أن شعور الطالب بالقلق الزائد في الامتحان يعوقه عن الإجابة، فيحصل على درجات منخفضة.

١٦- أعدت أمينه كاظم (١٩٧٤م)^{١٧١} دراسة عن العلاقة بين مستوى القلق ولتحصيل الدراسي الجامعي، وذلك على عينة عشوائية مكونه من (٤٥٨) طالبه من المستوى الأول كلية البنات جامعة عين شمس (٢٣٣) طالبه من طالبات القسم الأدبي و(٢٢٥) طالبه من القسم العلمي، استخدم فيها مقياس القلق IPAT وقيس التحصيل بطريقتين:

أ- التحصيل في أداء الاختبار الموضوعي لمادة المجتمع العربي.

ب - التحصيل الكلي لمجموع الدرجات في امتحان آخر العام.

أشارت النتائج إلى أن العلاقة بين القلق والتحصيل لدى عينة أدبي علاقة لا أحادية الاتجاه وتنحوا نحو الاضطراب. وهذا يتفق مع نظرية الدافع، في حين كانت العلاقة لدى عينة علمي علاقة لا

^{١٧٠} - مرسي، كمال إبراهيم - علاقة القلق بالتحصيل الدراسي عند طلبة المدارس الثانوية - مجلة كلية التربية - المجلد الرابع

- جامعة الملك سعود - الرياض (١٩٨٢هـ) .

^{١٧١} - كاظم، أمينة محمد - دراسة العلاقة بين مستوى القلق والتحصيل الدراسي الجامعي - كلية البنات - قسم علم

النفس - جامعة عين شمس - الكتاب السنوي - الجمعية المصرية للدراسات النفسية - القاهرة. (١٩٧٣م)

أحاديته الاتجاه تنتهي بتزايد في التحصيل عند المستوى العالي من القلق. أما العلاقة بين القلق والتحصيل الموضوعي لدى كلا العينتين علاقة لا أحاديته الاتجاه وتنحوا نحو تناقص التحصيل بازدياد مستوى القلق، وأخيراً دلت النتائج انه ليس هناك دلالة لمعامل الارتباط بين القلق والذكاء لدى كلا العينتين.

تعقيب :-

مما سبق عرضه من الدراسات السابقة تتضح لنا النتائج التالية
- أن هناك فروق بين الجنسين لصالح الإناث أي أن الإناث أكثر قلقاً من الذكور وقد أكدت ذلك دراسة كل من (مرسي ١٩٧٨) ، (الطيب ١٩٨٨م)، (نصيرات ١٩٨٨م) ، (مرار ١٩٩٣م) ، (السمادوني ١٩٩٤م) و (صالح ١٩٩٤م) و (دعباس ١٩٩٥م) (سليمان ١٩٨٤م) (حسين ١٩٩٦م) و(عثمان ٢٠٠١م) أما دراسة (جمل الليل ١٩٩٧م) و (عثمان ١٩٩٣م) و(الأحمد ٢٠٠١م) فقد توصلتا إلى أنه لا توجد فروق تعزى للجنس وبذلك تكونا خالفت الدراسات السابقة.

- وأتضح من الدراسات السابقة أن سمة القلق تؤثر سلباً على الأداء التحصيلي الأكاديمي للطلاب أكدت ذلك دراسة (هيرنش ١٩٧٩م) ، (هيد ١٩٨٤م) ، (زكريا ١٩٨٩م) و (العيسوي و ثاني ١٩٩٦م).

كما أن سمة القلق تؤثر سلباً في حالة القلق وتبين ذلك في دراسة (هيرنش ١٩٧٩م) ، (مرسي ١٩٧٨م)، (تركي ١٩٨١م) ، (زكريا ١٩٨٩م) و (شابين ١٩٨٩م) و(الأحمد ٢٠٠١م) وهي أيضاً تؤثر الامتحان وهذا ظهر في دراسة(تركي ١٩٨١م) ، وتعتبر سمة القلق ثابتة نسبياً عند المراهقين كما بينها (مرسي ١٩٧٨م)، أي أن شخصية المراهق ذات سمة قلقه، لذا نلاحظ انفعاله سريع ويظهر عليه القلق في المواقف الصعبة والحرجة .

بينما كان هناك تفاعل بين حالة القلق والتحصيل وكان لها دلالة مؤثرة في الأداء التحصيلي وهذا أظهرته دراسة (هيد ١٩٨٤م) ، (زكريا ١٩٨٩م) ، (السمادوني ١٩٩٤م) ، (دعباس ١٩٩٥م) ،(كامل والصافي ١٩٩٥م) و (العيسوي و ثاني ١٩٩٦م) أما (جروس ١٩٩٠م) لم توجد في دراسته علاقة بين القلق كحاله والأداء الأكاديمي.

ويمكن القول هنا بأن حالة القلق والأداء الأكاديمي يؤثر كل منهم في الآخر بينما سمة القلق تؤثر في الجميع.

أما الفروق في مستوى القلق بالنسبة للتخصص فلم توجد فروق في دراسة (الطيب ١٩٨٨م) و (الأحمد ٢٠٠١م) أما دراسة (مرار ١٩٩٣م) و (دعباس ١٩٩٥م) فقد وجدت فروق بين الطلبة في التخصص.

وأظهرت الدراسات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراحل الدراسية عند (نصيرات ١٩٨٨م) و (مرار ١٩٩٣م) بينما لم تظهر تلك الفروق ذات الدلالة بين المراحل الدراسية لدى (السمادوني ١٩٩٤م) ، (صالح ١٩٩٤م) ، (يعقوب ١٩٩٦م) و (جمل الليل ١٩٩٧م). والقلق الزائد بصورة عامة يؤثر و يعوق عن الإجابة في الامتحان ويؤثر في التحصيل هذا ما أكدته كثير من الدراسات منها دراسة (مرسي ١٩٨٢م) و (سليمان ١٩٨٤م). وخلاصة القول فيما سبق أن القلق العام أو كحالة يؤثر في الأداء والتحصيل العلمي للطلاب ، ولكن سمة القلق تؤثر في الجميع .

أما بالنسبة للجنس والتخصص والمستوى الدراسي فما زال الخلاف قائم بين نتائج الدراسات مما يؤكد الحاجة إلى دراسات معمقة ومكثفة في هذا الجانب .

وبناءً على هذه الدراسات السابقة رأت الباحثة التالي:

- ١- أن سمة القلق بحاجة إلى بحث للتأكد من وجودها بين فئة الطلبة.
- ٢- الفروق بين الجنسين في حالة وسمة القلق مازال الخلاف قائم فهي تحتاج إلى إضافة وكذلك الفروق بين المرحلتين الثانوية والجامعية.
- ٣- أثر المستوى التعليمي للوالدين على حالة وسمة القلق عند المراهقين لم يدرس.

وعليه تم اعتماد فروض الدراسة.

تاسعاً - فروض الدراسة:

بعد القراءة والتمعن في الدراسات السابقة وتحديد إشكالية الدراسة التي أفضت للبحث في

التساؤلات التالية :-

- ١- هل توجد حالة قلق بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية؟
- ٢- هل توجد حالة قلق بين طلاب وطالبات المرحلة الجامعية؟

٣- هل توجد سمة قلق بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية؟

٤- هل توجد سمة قلق بين طلاب وطالبات المرحلة الجامعية؟

٥- هل توجد فروق بين المرحلة الجامعية والثانوية حالة القلق؟

٦- هل توجد فروق بين المرحلة الجامعية والثانوية سمة القلق؟

٧- هل توجد فروق بين الذكور والإناث في حالة القلق؟

٨- هل توجد فروق بين الذكور والإناث في سمة القلق؟

٩- هل توجد علاقة بين حالة القلق ومستوى تعليم الأم أو الأب؟

١٠- هل توجد علاقة بين سمة القلق ومستوى تعليم الأم أو الأب؟

بناءً على هذه التساؤلات و بالإضافة إلى نتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة الفروض المتعلقة

بالدراسة على النحو التالي:

٢: فروض الدراسة :-

١- توجد حالة قلق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب و طالبات المرحلة الثانوية .

٢- توجد حالة قلق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب و طالبات المرحلة الجامعية .

٣- لا توجد سمة قلق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية.

٤- لا توجد سمة قلق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات المرحلة الجامعية.

٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة المرحلة الجامعية والثانوية في حالة.

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة المرحلة الجامعية والثانوية في سمة القلق

٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في حالة القلق.

٨- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في سمة القلق

٩- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين حالة القلق ومستوى تعليم الأم والأب.

١٠- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة القلق ومستوى تعليم الأم والأب.



الفصل الثالث

تعريف سيكولوجية العينة ومكانها

الفصل الثالث

التعريف بسيكولوجية العينة ومكانها

رغبت الباحثة في هذا الفصل أن تعطي نبذة تعريفية مختصرة عن سيكولوجية عينة الدراسة وهم فئة الشباب (المراهقين) والعمل على عرض مبسط وموجز للتغيرات النفسية والبيولوجية الجسمية وكذلك الاجتماعية التي تحدث لمن هم في هذه المرحلة العمرية، وبالتالي تؤثر على نفسياتهم وعلى تعاملهم مع المحيطين بهم.

كما قمت بعرض مختصر لطبيعة البيئة الاجتماعية - أي الوسط الاجتماعي - الذي عاشت فيه عينة الدراسة والمستوى التعليمي الذي وصلت إليه البلاد في عهدهم مما أتاح الفرص التعليمية الجيدة للجميع- ذكور و إناث - وهذا حتى يتم التعرف على البيئة الاجتماعية والاقتصادية وكذلك التعليمية التي عاشتها عينة الدراسة.

وتم عرض ذلك من خلال ثلاث نقاط هي:-

أولاً: سيكولوجية المراهق^{١٧٢}

خضعت مرحلة المراهقة كفترة انتقالية مهمة لكثير من الدراسات والأبحاث بدأت عام (١٧٩٥م) على يد العالم - اوسندر- وكانت دراسات نظرية منظمة حتى عام (١٩٠٤م) حيث بدأ البحث الموضوعي للمراهقة على يد - ستانلي هول- واستمرت الدراسات والأبحاث إلى عصرنا الحاضر.

واتفقت جل الدراسات على أن المراهقة مرحلة يمر بها كل فرد في حياته، والخلاف بينهما تركز على حتميتها، حيث يرى البعض أنها تعد أزمة حتمية يعانى فيها المراهق من القلق والإضرابات، وممن قال بذلك - هول، وفرويد.

أما الطرف الآخر فيرى أنها ليست حتمية ولا قاطعة بل إنها تختلف باختلاف المجتمعات وقد قال بهذا - ليفين، ومرجريت ميد- .

^{١٧٢} - مرسى، أبو بكر مرسى محمد - أزمة الهوية في المراهق والحاجة للإرشاد النفسي - ط ١- مكتبة النهضة المصرية- القاهرة(١٤٢٣هـ٢٠٠٢م)-./ قشقوش، إبراهيم - سيكولوجية المراهق - ط ٢- مكتبة الانجلو المصرية- القاهرة(١٩٨٥م ١٤٠٥هـ)/. بهادر، سعديه محمد - سيكولوجية المراهقة- ط ١- دار البحوث العلمية - الكويت(١٩٨٠هـ١٤٠٠م)/. الحافظ، نوري - المراهق - ط ١- المؤسسة العربية للدراسة والنشر(١٩٨١هـ١٤٠١م)/. أسعد، يوسف ميخائيل - رعاية المراهقين- مكتبة غريب- القاهرة(١٣٩٧هـ١٩٧٧م) -/ مرسى، كمال إبراهيم - القلق وعلاقته بالشخصية في مرحلة المراهقة- دار النهضة العربية- القاهرة. (١٩٧٩م) ./ الخلف، سعد بن إبراهيم - القلق لدى المراهقين في المدينة والقرية - دراسة مقارنة - رسالة مقدمة لاستكمال درجة الماجستير في علم النفس - تخصص إرشاد وتوجيه - جامعة أم القرى - مكة المكرمة (١٤١٥ هـ ١٩٩٤ م).

وفي هذا يرى - رولف موسى - أن المراهقة فترة زمنية يمر بها كل فرد في حياته ، وتقع في نهاية الطفولة وبداية الرشد ، أي من سن (١٢ - ٢٤) سنة، ويطول مدى هذه المرحلة ويقصر في ظل تأثره بالواقع والمستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي للأسرة.

كما يعد الكثيرين سلوك المراهقين محير ولا يمكن فهمه أو إدراكه في ضوء الأسباب والمبررات التي يدلون بها لتبرير هذا السلوك أو ذاك، ولكن حتى نفهم سلوكهم حق الفهم الذي يمكننا من إدراك حياة المراهق وبعيننا على تفهمها و لا بد لنا أن نأخذ بعين الاعتبار المفاهيم المحيطة به وعلى رأسها مفهوم القلق في حياته.

وحيث أن القلق لدى المراهقين خليط مركب من انفعالات كثيرة كالغضب العابر أو المعاناة أو الخوف أو شعوره بعدم الاستقرار ، أو قد تكون فرح عارم أو اكتئاب مطبق وأحاسيس أخرى لا يمكن لنا تفسيرها إلا من خلال تعرفنا واطلاعنا على حياة المراهق عن كثب ومعرفة التغيرات التي طرأت عليه والتي بموجبها نصل إلى فهم سلوكه ودواعيه وبالتالي الاندماج معه والوصول إلى طرق لتفاهم لحل المشكلات وتعديل السلوك.

ونعرض هنا بعض التغيرات التي تطرأ على حياة المراهق ومنها :-

١- التغيرات الجسمية:-

مع بداية المراهقة تظهر لنا بعض التغيرات الجسمية وتكون في النمو الجسمي العام كالطول والوزن وتغيّر بعض ملامح الوجه وكذلك الصوت، ويتأخر النمو الجسمي عند الذكور قليلاً ولكنه ما يلبث أن يسرع حتى يكتمل، و يبدأ تغيّر الصوت يكون لديهم واضحاً، وكذلك نمو العضلات وظهور قوتهم الجسدية التي يعتدونها بها .

أما الفتيات فيكون نموهم سريعاً في بداية البلوغ ثم يأخذ في التباطؤ حتى يكتمل، ويميز الفتاة رقة الصوت، ورشاقة الجسم وتغيّر ملامحه التي تشغلها، وتثير اهتمامها، مما يجعلها تبذل الجهود الكبيرة للحفاظ عليه، فتمارس الرياضة الرجيم، خوفاً من هذه التغيرات التي تطرأ على أجسادهم فتجعلهم متوترين وقلقين على مظهرهم، وحالتهم الصحية، وكفاءتهم الجسمية.

٢- التغيرات الانفعالية:-

هذه المرحلة في حياة المراهق تعد مرحلة التأجج الانفعالي والوجداني، يتسم فيها المراهق بالركة الشديدة في المشاعر والأحاسيس وكذلك القوة والصرامة والانفعال السريع والغضب العنيف، وهذا يؤدي إلى الاضطراب والتذبذب في مشاعر المراهق وتصرفاته، وبدل على عدم قدرته في السيطرة عليها وتوجيهها.

فتغضبه كلمات وتجعله يكره الدنيا ويتمنى أنه لم يأتي إليها أو قد تجعل البعض يفكر في التخلص منها ليأسه السريع، ولكن ما تلبث كلمات أخرى ولمسة حانية تجعله يعود إلى الحياة بابتسامة مشرقة وقلب مسرور، فهو بذلك يكون في صراع مع نفسه بين الحب والكراهية وبين الأقدام والإحجام قبل أن يكون في صراع مع الآخرين .

كما أنه ينساق وراء العواطف الجياشة أينما يكون مصدرها فيتجاوب معها ويستأنس بها، لذا تكون قراراته متذبذبة وليست قوية لاعتمادها على العاطفة لا على العقل والمنطق، و ما يجب أن يكون أو يتوافق مع معطيات الموقف.

وترى (بھادر ٤٠٠هـ ص ٨٥-٨٦) أن سبب انفعالات المراهق الزائدة، يمكن إرجاعه إلى أحد أمرين، أما زيادة الإفرازات الغددية وبهذا يكون العامل فسيولوجي، أو يرجع سبب انفعالات إلى الضغوط الاجتماعية الأسرية، وهنا يكون السبب اجتماعي.

وقد بين (ستانلي هول) ذلك حين قال أن المراهق إنسان تائه، سريع الانفعال، غير متزن، لا تستطيع التنبؤ بأعماله لكثرة تقلباته الانفعالية، وعدم استقراره النفسي. ويرى أن هذه الحالة تستمر إلى أن يخرج المراهق من هذه المرحلة إلى مرحلة الرشد، وذلك في حوالي سن الخامسة والعشرين.

٣- التغيرات الاجتماعية:-

تكون هذه التغيرات على جانبين :

الأول - المهرق نفسه: حيث يسعى فيها لتكوين علاقات خارج الأسرة وتكوين نطاق كبير من الاتصالات الشخصية المستقلة عن الأسرة، فترى لديه مجموعة من الرفاق يسعى لإرضائهم والتعايش مع أفكارهم والتضحية من أجلهم، ثم ما يلبث في أواخر هذه المرحلة أن يختار له من رفاقه المقربين ويحصر علاقته فيهم- أي أنه يضيق دائرة علاقاته- كما تتجلى لديهم هذه الفترة حب الوطن والحمية عنه والتضحية بأرواحهم من أجله.

نجد أن المراهق في هذه المرحلة يتأرجح بين الاستقلالية والاعتماد على النفس، وبين الإتكالية والاعتماد على الوالدين كما كان عليه في طفولته. و تردد المراهقين بين النقيضين، يجعلهم غير مستقرين، ومتناقضين في القول والفعل، ومتقلبين في علاقاتهم الاجتماعية، وحالتهم النفسية، وحكمهم على الأمور، كما أشار إلى ذلك جازلين.

وبعد أن تم عرض التغيرات التي تحدث للفرد في فترة المراهقة، يتم عرض الحاجات والمطالب التي يرى العلماء أنها مهمة وتعد قاعدة رئيسية يرتكز عليها النمو السليم للمراهق ومن هؤلاء العلماء (سوليفان، هافجهرست، كول، الأشول...) وتحدد هذه في حاجات رئيسية هي:-

١- **الحاجات الجسمية:-** وتعني بتقبل التغيرات الجسمية والمحافظة على الحياة.
٢- **الحاجات الجنسية:-** وهي إشباع الرغبة الجنسية للمحافظة على النوع والتوحد مع الجنس الآخر.

٣- **الحاجات النفسية:-** الاستقلال النفسي، بروز الهوية، الحاجة للعطف والمحبة، تأكيد الذات، والحاجة الأيمن.

٤- **الحاجات العقلية:-** تكوين القيم والأخلاق، الوصول للنضج العقلي، واعتناق فلسفة الحياة.
٥- **الحاجات الاجتماعية:-** الألفة، الولاء الاجتماعي، المكانة الاجتماعية، العلاقات مع الأقران.
٦- **الحاجات المهنية:-** التخطيط لمستقبل مهني ومستقبل علمي وظيفي.

ثانياً: البيئة الأسرية للمراهق-

في هذه المرحلة يبدأ التغيير في التعامل معه، و نلاحظ كذلك فيها التذبذب الذي ينعكس بدوره على المراهق، فهي تارةً تحدثه على أنه رجل يتحمل مسؤوليته ثم تتراجع لتعامله كطفل صغير لا يعي ما يفعله، وهذا يجعله لا يعرف ما المطلوب منه وينشأ لديه الخوف من الإقدام على أي تصرف لأنه يجهل ما يريده الأهل منه ، فعدم وضوح الرؤيا وتحديدتها عند الأهل ينعكس على المراهق .

إن كل هذه التغيرات المذكورة متصلة ببعضها البعض ويؤثر كل منها في الآخر، فعندما يبدأ النمو الجسمي يتضمن ذلك حدوث الإفرازات الغددية التي تؤثر في الجهاز العصبي اللامركزي الذي هو المحرك الأساسي للاضطرابات العصبية مما يجعله يفقد السيطرة والتحكم في انفعالاته، ويؤثر ذلك في أسلوب تعامله الاجتماعي وخاصة مع الأسرة التي تعامله وفق ما يصدر منه من سلوك دون أن

تفهم حالته أو تقدر وضعه النفسي. وهذا كله يعرضه لضغوط اجتماعية تؤثر كثيراً في حالته النفسية و الانفعالية وبالتالي في استقرار وضعه النفسي وثبات خطواته في طريق المستقبل.

ثالثاً : البيئة الاجتماعية في مملكة البحرين^{١٧٣}

أ: الموقع الجغرافي:-

تتألف دولة البحرين من أرخبيل من الجزر، وتقع في وسط الخليج العربي، وهي على بعد (١) ميلاً من الساحل الشرقي للمملكة العربية السعودية، و(١٥٠) ميلاً من الساحل الإيراني، و (١٨) ميلاً من الساحل الغربي لشبه جزيرة قطر. عدد جزرها تفوق ثلاثين جزيرة، أكبر جزيرة فيها جزيرة البحرين وتليها جزيرة المحرق فسترة ثم النبيه صالح وأم نعيان وغيرهم من الجزر الصغيرة . وتشكل جزيرة البحرين ٨٥% من مساحة الدولة، حيث توجد مدينة المنامة عاصمة البلاد، والدوائر الحكومية، وميناء سليمان الميناء التجاري الرئيسي في البلاد، أما القسم الجنوبي منها فصحراء قاحلة تقع فيها حقول النفط.

ب: الاقتصاد في البحرين:-

أعتمد الاقتصاد في بداياته على صيد الأسماك وتجارة اللؤلؤ و الزراعة حيث تمثل الأراضي الزراعية ٢٠% من مساحة البلاد وأهمها زراعة النخيل التي تحتل الجزء الأكبر من هذه الأراضي كما يزرع فيها اللوز و الخضروات والبرسيم الذي يستخدم علف للحيوانات، ولكن تأثرت الزراعة بعد ذلك بارتفاع نسبة الملوحة في الماء وكذلك نقص عدد القوى العاملة وأيضاً بتحويل الأهالي للأراضي الزراعية إلى أراضي للبناء بسبب ارتفاع أسعارها مما أدى إلى تدني حجم الإنتاج الزراعي

^{١٧٣}-حمود، رقيقة سليم - التعليم في البحرين- مطبعة مكتب التربية العربي لدول الخليج - الرياض (٢٤٠٨ هـ ١٩٨٧ م). / الخليفة، مي محمد - مائة عام من التعليم النظامي في البحرين - ط١- المؤسسة العربية للدراسات والنشر - بيروت(١٤١٩ هـ ١٩٩٩ م).

وعدم تحقيق الاكتفاء الذاتي للبلاد مما جعل المسؤولين يقومون بدراسات علمية وعملية لمعالجة المشكلة الزراعية التي تعاني منها.

بعد اكتشاف النفط في الثلاثينات وبالتحديد (١٩٣١م) وتدفعه عام (١٩٣٢م) وهو الأول بين دول الخليج كان ذلك نقطة تحول في اقتصاد البلاد حيث ساهم ذلك في قيام بعض الصناعات التي جذبت إليها الأيدي العاملة حيث تقدر ٤٠% من القوة العاملة في المجتمع. ومن أهم المنشآت الصناعية:-

- شركة أمنيوم البحرين (ألبا) والتي تأسست عام (١٩٦٨م).
 - شركة البحرين لمطاحن الدقيق وتأسست عام (١٩٧٢م).
 - صناعة وبناء وإصلاح السفن (الحوض الجاف) شغل عام (١٩٧٧م).
 - مشروع الغاز الطبيعي والذي أفتتح عام (١٩٧٩م).
 - مشروع الاسمنت السعودي البحريني المشترك الذي بدأ إنتاجه عام (١٩٨٠م)
- كما توجد بعض الصناعات الأخرى كصناعة الورق، الصابون، المسامير، وتجميع المكيفات والبلاستيك..... الخ.

ج: الأوضاع السياسية :-

كان الحكم في البحرين ذا طابع قبلي، وينتقل بعد وفاة الحاكم إلى من يختاره مجلس العائلة الخليفة لذلك، وفي عام (١٨٩٨م) تغير نظام الحكم فيها إلى النظام الملكي بعد موافقة الحكومة البريطانية في الهند على ذلك، حيث كانت البحرين تحت السيطرة البريطانية. أنشأ النظام الإداري فيها عام (١٩٢٦م) كما أنشأت أول بلدية في مدينة المنامة، ومن أهم الإجراءات التي أنشأت المجلس الإداري عام (١٩٥٦م) حيث كان بمثابة الجهاز التنفيذي وله مستشار بريطاني، قسم المجلس الإداري إلى ست وعشرين دائرة. في ١٤ أغسطس من عام (١٩٧١م) أعلنت البحرين دولة عربية مستقلة، وأصبح مجلس الدولة مجلساً للوزراء، ورئيسه رئيساً للوزراء، وأعضاء المجلس وزراء. بدأت بعد ذلك التجربة النيابية في البحرين عام (١٩٧٣م)، وأصبحت البحرين عضواً في مجلس التعاون الخليجي، وعضواً في جامعة الدول العربية، وفي هيئة الأمم المتحدة ومنظماتها. رابعاً:- تطور التعليم في دولة البحرين:-

كانت بداية التعليم بدولة البحرين في مطلع القرن العشرين حيث كغيرها من دول الخليج العربي، اقتصر التعليم فيها على نظام الكتاتيب وهي عبارة عن معاهد تقليدية هدفها الأول تعليم القرآن الكريم قراءة وحفظاً، وإلى جانب ذلك كانوا يعلمونهم القراءة، و الكتابة، والحساب. بعد الاحتلال البريطاني افتتحت في البحرين مدارس نظامية أجنبية، كان أولها ما أسسته الإرسالية الأمريكية التي زارت البحرين عام (١٨٩٢م) على يد زوجة القس زويمر، إيميلي ويلكس فكانت أول مدرسة للفتيات في الخليج العربي عام (١٨٩٩م).

تبع ذلك إنشاء حوالي عشر مدارس خاصة للبنين ما بين عام (١٩٠١م و١٩٠٢م) وكانت مناهجها تتضمن منهج اللغة الإنجليزية والحساب واللغة العربية.

ويذكر أن هذا التطور التعليمي المنوع دعا الجالية الفارسية إلى تأسيس مدرسة الاتحاد في المنامة عام (١٩١٠م) لتعليم أبناء الجالية الفارسية وفق المنهج الفارسي، وبعدها أسس محمد زينل تاجر أؤلؤ الحجازي مدرسة الفلاح لتدريس علوم الدين واللغة العربية وعلوم الحساب.

تتالى فتح المدارس الأجنبية فيها مما دفع أهل الرأي والمشورة من أهالي البحرين إلى مناقشة ضرورة العمل على إنشاء مدرسة نظامية لتعليم أبنائهم، فجمعوا المال لتحقيق ذلك، وبجهودهم افتتحت مدرسة الهداية الخليفية، أول مدرسة حكومية للبنين عام (١٩١٩م) في جزيرة المحرق، استقدم لها مدرسين من البلاد العربية مثل مصر ولبنان وسوريا والعراق.

استشعر الأهالي بعد ذلك ضرورة التعليم للبنات كما هو للبنين ففتحت أول مدرسة حكومية ابتدائية للبنات عام (١٩٢٨م).

واجه التعليم صعوبات مالية وإدارية أثقلت الأهالي وعجزوا عن تحملها مما أثر في كفاءته العملية التعليمية وهذا دفع الحكومة إلى تولي مسؤوليتها ووضعها تحت إشرافها المباشر وذلك عام (١٩٣٠م) وتحمل جميع مصاريفها.

ازداد الاهتمام بالتعليم ولوحظت نتائجه على البلاد من الناحية الاجتماعية وكذلك من الناحية الحضارية والمهنية، فكان إنشاء أول مدرسة صناعية للبنين عام (١٩٣٦م)، ثم عام (١٩٤٠م) أنشأت أول ثانوية للبنين، وتلاها في عام (١٩٥١م) إنشاء أول ثانوية للبنات.

في عام (١٩٦١م) تأسست المرحلة الإعدادية، وبدأ العمل بنظام المراحل الثلاث، الابتدائية ست سنوات، والإعدادية ثلاث سنوات، والثانوية ثلاث سنوات.

تطور التعليم في البحرين، ففي الستينات كان نشأة المعاهد التي ساهمت في تخريج المعلمين والمعلمات، فكان أولها معهد المعلمين الذي افتتح عم (١٩٦٦م)، وتلاه معهد المعلمات عام (١٩٦٧م)، ثم كلية الخليج الصناعية (١٩٦٨م)، وبعدها كلية العلوم الصحية ومركز التدريب والفندقة عام (١٩٧٦م)، ومن ثم كانت كلية البحرين الجامعية عام (١٩٧٨م).
لم يتوقف التعليم في البحرين على الجهود المبذولة داخل الدولة ولم يكتفي بفتح المدارس والكليات بل سعى إلى تطويره عن طريق الاتصال بالخارج وإرسال الإرساليات لتلقي العلوم من مناهلها مباشرة، ففي عام (١٩٤٤م) أُبْتُعِثت أول مجموعة من الطلبة البحرينيين إلى القاهرة للتدريب على التعليم، واكتساب خبرات مباشرة في كيفية تعليم الطلبة، وإيصال المعلومة الصحيحة لهم.

تعلقت قلوب الشباب في البحرين بالتعليم فرحلوا إلى لبنان لإكمال الدراسات العليا في الجامعة الأمريكية ببيروت، الأمر الذي أشعر الدولة بأهمية الموضوع، وخاصةً بعد عودة الدارسين إلى الوطن ولمس أثر ذلك في نفوس المواطنين، فأرسلت أول بعثة دراسية للخارج عام (١٩٥٥م) كان قوامها (٣٨) طالباً، ثم تلتها أول بعثة نسائية لخريجات الثانوية العامة في العام التالي (١٩٥٦م).
تتابعت بعثات وإرساليات الدولة للطلبة لإكمال الدراسة في الخارج، وآخرها ما أعلنته وزارة التربية والتعليم - إدارة الشؤون الثقافية والبعثات - عن نتائج فرز البعثات والمنح الدراسية والمالية للسنة الجامعية - ٢٠٠٤/٢٠٠٥م - للطلبة البحرينيين المتفوقين من خريجي المدارس الثانوية الحاصلين على معدل ٩٠% على الأقل، وقد بلغ عدد المستفيدين إلى تاريخ إعلان النتائج ١١٧٧ طالباً وطالبة من خريجي المدارس الحكومية، حيث حصل جميع الطلبة الذين تقدموا للبعثات والمنح الدراسية والمالية ممن توافر فيهم الشروط اللازمة على رغبتهم حسب الأنظمة المتبعة.

وكانت مقسمة كالتالي: عدد البعثات التي حصل عليها طلبة المدارس الحكومية قد بلغ ٥٢٠ بعثة، وعدد المنح المالية قد بلغ ٥٨٤ منحة، أما عدد المنح الدراسية قد بلغ ٧٣ منحة، وبذلك يكون العدد الإجمالي للبعثات والمنح الدراسية والتي تم التسجيل فيها إلى تاريخ إعلان هذه النتائج قد بلغ ١١٧٧.

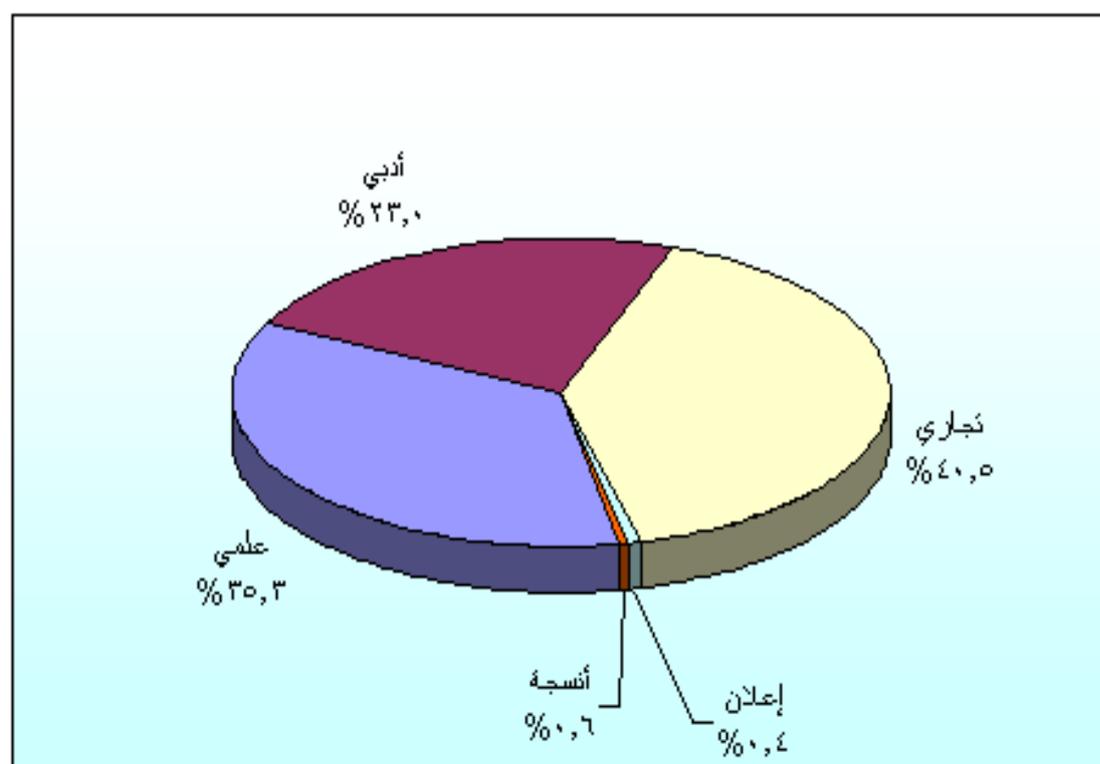
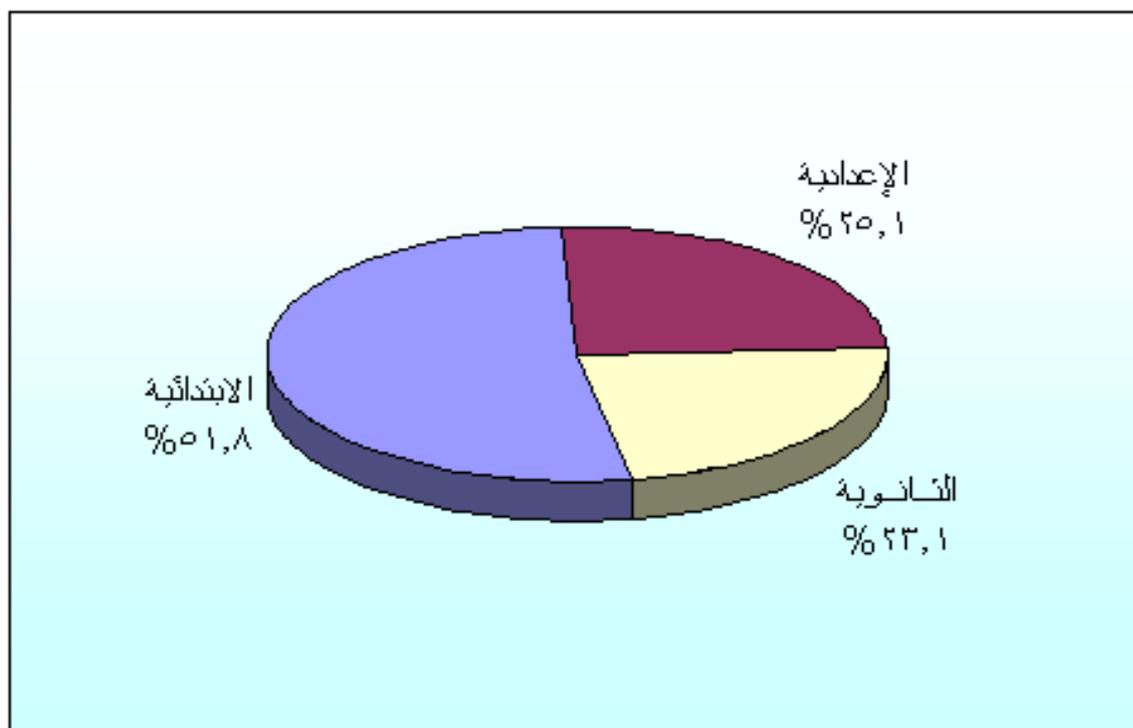
هذا بالإضافة إلى المنح المخصصة لطلبة المعهد الديني وهي ثمان بعثات، ستة بعثات مقدمة من الأزهر الشريف، وبعثتان مقدمتان من كلية الشريعة بدولة الإمارات العربية المتحدة وحصل عليها الطلاب الأعلى درجة، وفقاً للخطة الدراسية للمعهد.

ومن الملاحظ هنا أن المرأة في دولة البحرين نالت ما ناله الرجل من حظ التعليم، فالبداية كانت متقاربة والتقدم فيه كان متتالياً، وذلك بخلاف ما كان عليه الحال في بقية دول الخليج العربي المحيطة بها، وهذا ما يجعلها أكثر انطلاقةً وعطاءً، ويبين مساواتها مع الرجل فكلاهما نال حظاً مبكراً من التعليم وكلاهما قدم للوطن ما يمكنه تقديمه، أي إنهم يمرّون بظروف تعليمية واجتماعية متشابهة. استمر افتتاح المدارس، وتزايد أعداد الدارسين فبلغ عدد الطلاب الدارسين أكثر من (٢٦١٩) طالباً وطالبة، بين عام (١٩٨١م و١٩٨٢م) أما الآن فقد تضاعف العدد، وبلغ عام (٢٠٠٣ / ٢٠٠٤م) (٦١٨١٦) طالبة في التعليم الأساسي، موزعة كما يظهر في جدول رقم (١) كذلك في الرسم البياني رقم (١،٢)، و(٦٠٥٤٠) طالب موزعون كما يظهر في جدول رقم (٢) وكذلك في الرسم البياني رقم (٣،٤).

عدد الطالبات والفصول وكثافة الفصل

حسب المرحلة ونوع التعليم - جدول رقم (١)

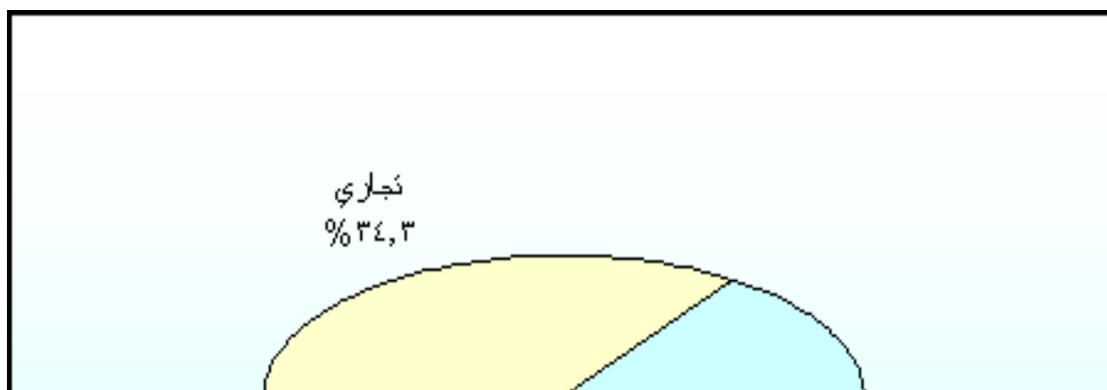
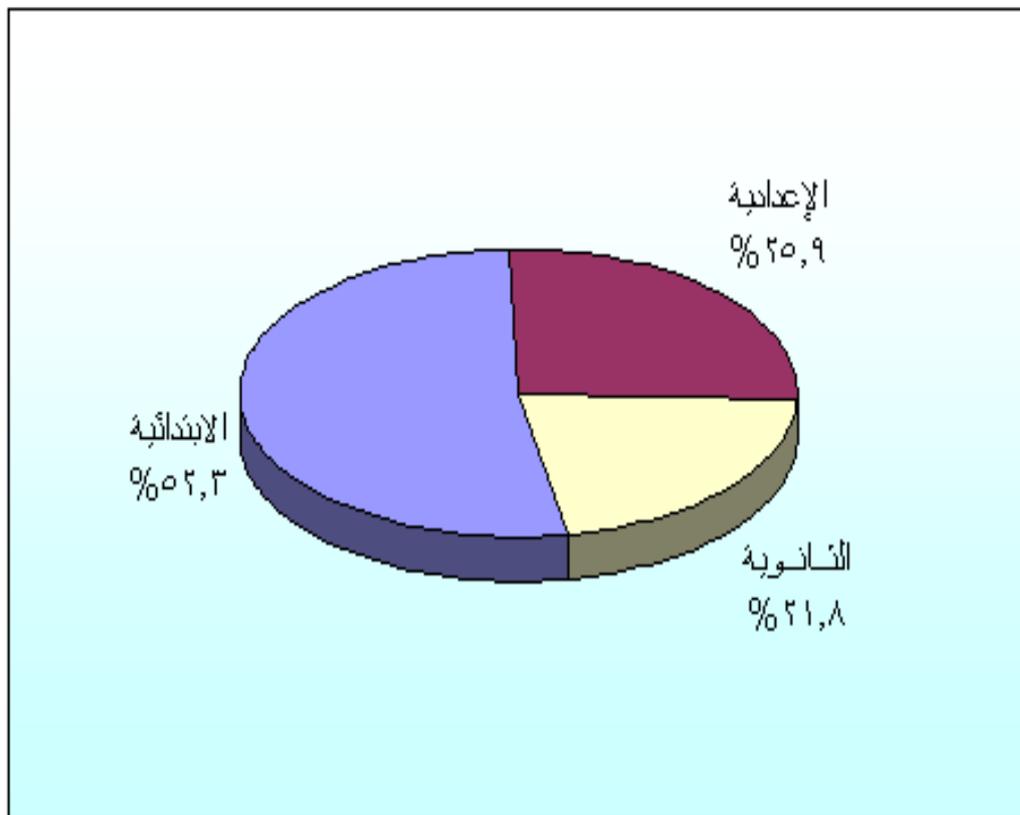
المرحلة	نوع التعليم	عدد الطالبات	عدد الفصول	كثافة الفصل
الابتدائية	عام	32033	1132	28
الإعدادية	عام	15533	501	31
الثانوية	علمي	5037	174	29
	أدبي	3282	112	29
	تجاري	5776	187	31
	إعلان	64	3	21
	أنسجة	91	6	15
	المجموع		14250	482
المجموع الكلي		61816	2115	29



توزيع طالبات المرحلة الثانوية حسب المسار
الرسم البياني رقم (٢)

عدد الطلبة والفصول وكثافة الفصل حسب المرحلة ونوع التعليم
جدول رقم (٢)

المرحلة	نوع التعليم	عدد الطلبة	عدد الفصول	كثافة الفصل
الابتدائية	عام	31129	1097	28
	ديني	563	23	24
	المجموع	31692	1120	28
الإعدادية	عام	15471	510	30
	ديني	184	8	23
	المجموع	15655	518	30
الثانوية	علمي	2557	88	29
	أدبي	1122	42	27
	تجاري	4526	151	30
	صناعي	4343	178	24
	تدريب مهني	577	25	23
	ديني	68	3	23
	المجموع	13193	487	27
	المجموع	60540	2125	28



توزيع طلبة المرحلة الثانوية حسب المسار

الرسم البياني رقم (٤)

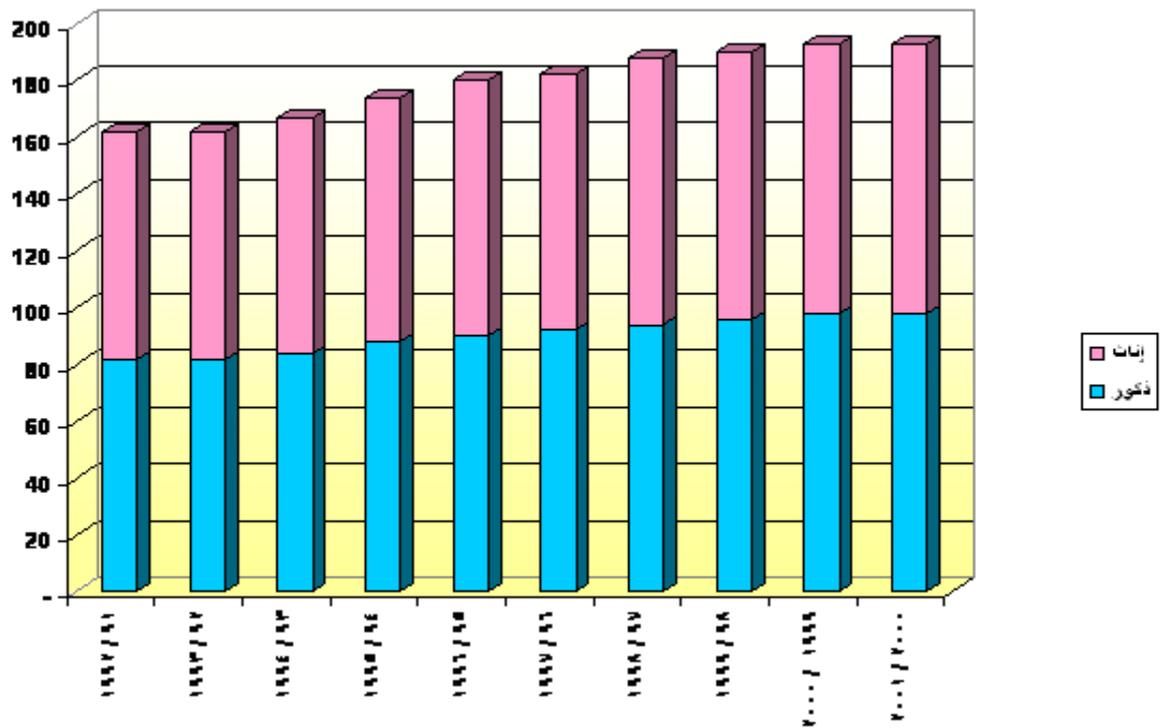
وبناءً على هذه الزيادة في أعداد الطلاب ازدادت عدد المدارس لتتمكن من احتواء هذا العدد من الدارسين، ونرى في جدول رقم (٣) التزايد في أعداد المدارس الحكومية إلى عام ٢٠٠١م، كما نشاهد نسبة هذه الزيادة في الرسم البياني رقم (٣).
كما ازداد عدد المعلمين البحرينيين في المدارس الحكومية حيث حققوا نسبة عالية مقارنةً بالمعلمين غير البحرينيين، يتبين لنا ذلك في الرسم البياني رقم (٥، ٦، ٧، ٨).

عدد المدارس الحكومية حسب نوع المدرسة والجنس ٩١ / ١٩٩٢م - ٢٠٠٠ / ٢٠٠١م جدول رقم (٣)

نوع المدرسة	الجنس	١٩٩٢ / ٩١	١٩٩٣ / ٩٢	١٩٩٤ / ٩٣	١٩٩٥ / ٩٤	١٩٩٦ / ٩٥	١٩٩٧ / ٩٦	١٩٩٨ / ٩٧	١٩٩٩ / ٩٨	٢٠٠٠ / ١٩٩٩	٢٠٠١ / ٢٠٠٠
ابتدائية	ذكور	48	48	50	53	54	55	56	58	59	58
	إناث	47	47	47	50	52	52	56	56	56	56
ابتدائية / إعدادية	ذكور	13	13	13	13	12	13	14	13	12	13
	إناث	6	6	8	8	8	8	6	5	6	6
إعدادية	ذكور	10	10	9	10	11	11	11	12	14	13
	إناث	14	14	14	14	15	15	17	18	18	18
إعدادية / ثانوية	ذكور	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
	إناث	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3
ثانوية عامة + مسارات أخرى	ذكور	6	6	6	7	8	8	8	8	8	8
	إناث	7	7	8	9	10	10	10	9	9	8
ثانوية تجارية	ذكور	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	إناث	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
ثانوية صناعية + صناعية تجارية	ذكور	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	إناث	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
معهد ديني	ذكور	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	إناث	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

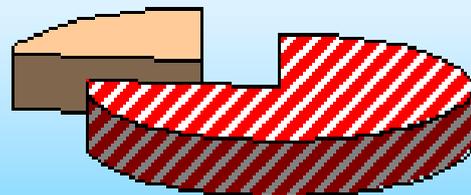
98	98	96	94	92	90	88	84	82	82	ذكور	المجموع
95	95	94	94	90	90	86	83	80	80	إناث	
193	193	190	188	182	180	174	167	162	162	المجموع	

تطور عدد المدارس الحكومية حسب الجنس: ١٩٩٢/٩١م - ٢٠٠٠/٢٠٠١م



مدارس الذكور

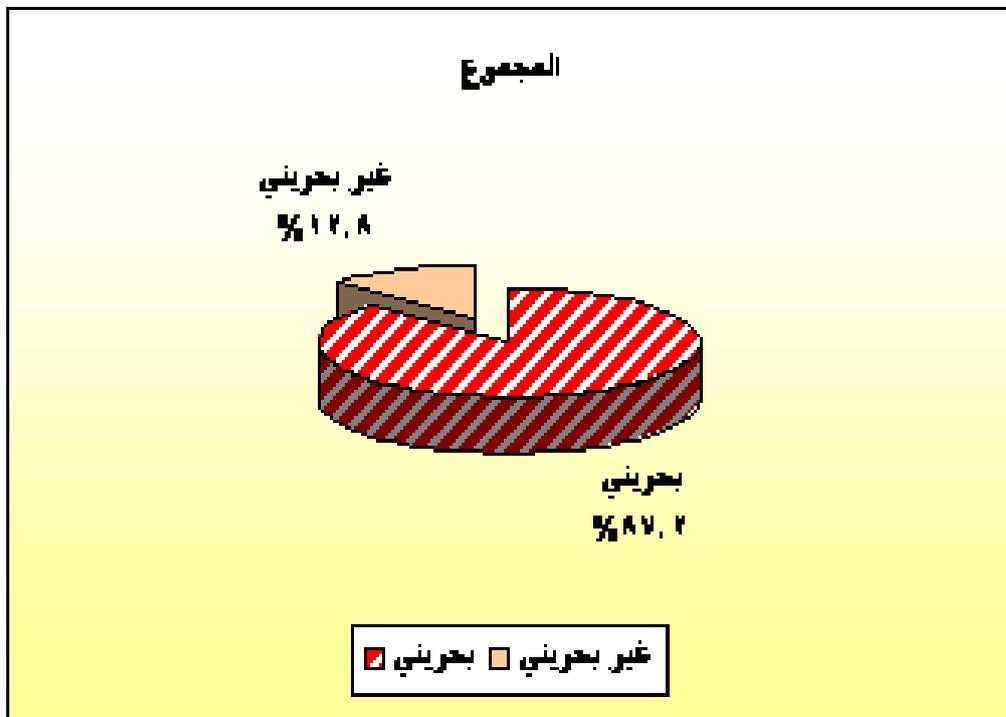
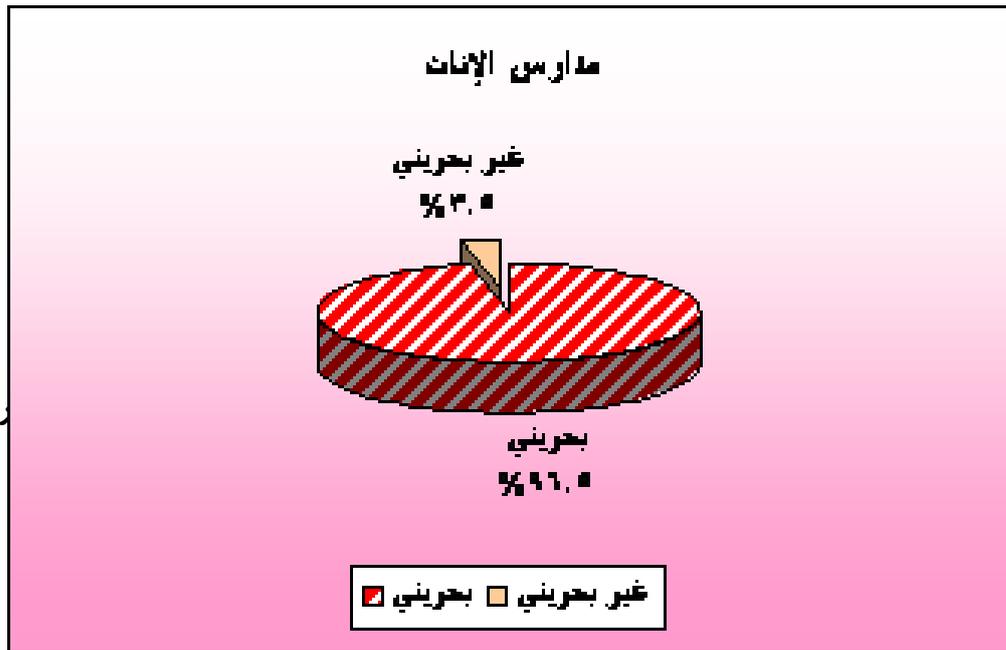
غير بحريني
%٢٢,٤



بحريني
%٧٧,٦

رسم بياني يوضح نسبة المعلمين البحرينيين في المدارس البحرينية
الرسم البياني رقم (٦)

رئية



رسم بياني يوضح نسبة المعلمين البحرينيين في المدارس الحكومية

رسم بياني رقم (٨)

وكما نرى أن التطور العلمي في البحرين ازداد بزيادة المقبلين عليه الأمر الذي شجع الدولة على افتتاح الكليات والتخصصات المختلفة من الطب والصيدلة، والهندسة، والزراعة، والعلوم، والرياضيات، والتجارة، والإدارة، والحقوق، و العلوم السياسية، واللغات والآداب، والدراسات الإنسانية والاجتماع والفلسفة، والتاريخ والجغرافيا، والفنون والرياضة، مما يدل على التنوع والتقدم الكبير في مستوى التعليم في البحرين.

هكذا برزت عملية التعليم في البحرين مبكراً وتطورت، و سارت بشكل سريع وجيد، مما جعلها في مصاف الدول المتقدمة تعليمياً، والأمر الذي بدوره رفع من مستوى المواطن البحريني وجعله أكثر وعياً وتفهماً للحياة ومتطلباتها، وأكثر إدراكاً لما له وما عليه من واجبات تجاه نفسه، وأسرته، ومجتمعه، وبالتالي يفترض أن يكون أقل قلقاً في حياته وأكثر تفاؤلاً من غيره وهذا ما نرجو أن يتبين لنا من نتائج البحث الحالي.

تعليق:-

من خلال هذا العرض يتبين للقارئ أن الوضع الاجتماعي والسياسي مستقر في دولة البحرين وهذا يعني بيئة مستقرة للمراهق، كما يتبين أن مستوى التعليم فيها عالياً، وبدأ مبكراً للذكور الإناث معاً، مما يعطي انطباعاً باستقرار الفرد النفسي والاجتماعي والعدالة بين الجنسين في التعليم.

الفصل الرابع

منهج وإجراءات الدراسة

الفصل الرابع منهج وإجراءات الدراسة

أولاً- عينة الدراسة :

اختيرت عينة الدراسة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية والجامعية في دولة البحرين وقد قمنا بتحديد التخصص الدراسي كنوع من التقريب بين أفراد العينة، واخترنا الثانوية التجارية بمدينة المحرق والكلية التجارية بمدينة المنامة مكاناً لتطبيق الاختبار . وبذلك يتحدد العمر الزمني لأفراد العينة ما بين (١٤-٢٤) سنة وهي ما تعرف بمرحلة المراهقة المتأخرة.

لقد رغبت الباحثة أن يكون عدد أفراد العينة (١٠٠٠) طالباً وطالبةً وقامت على هذا بتوزيع الاستمارات، وبعد جمع الأوراق تبين وجود نقص في المعلومات وعليه تم استبعاد الاستبيانات الناقصة وغير المكتملة البيانات، وبناءً عليها بلغ العدد النهائي للعينة (٧٦٦) طالباً وطالبةً ، (٤٩٣) عدد طلاب المرحلة الثانوية منهم (١٨٩) طالبة و(٣٠٤) طالباً، أما المرحلة الجامعية فعددهم (٢٧٣) منهم (١٧٨) طالبة و(٩٥) طالباً. انظر جدول رقم (٤)

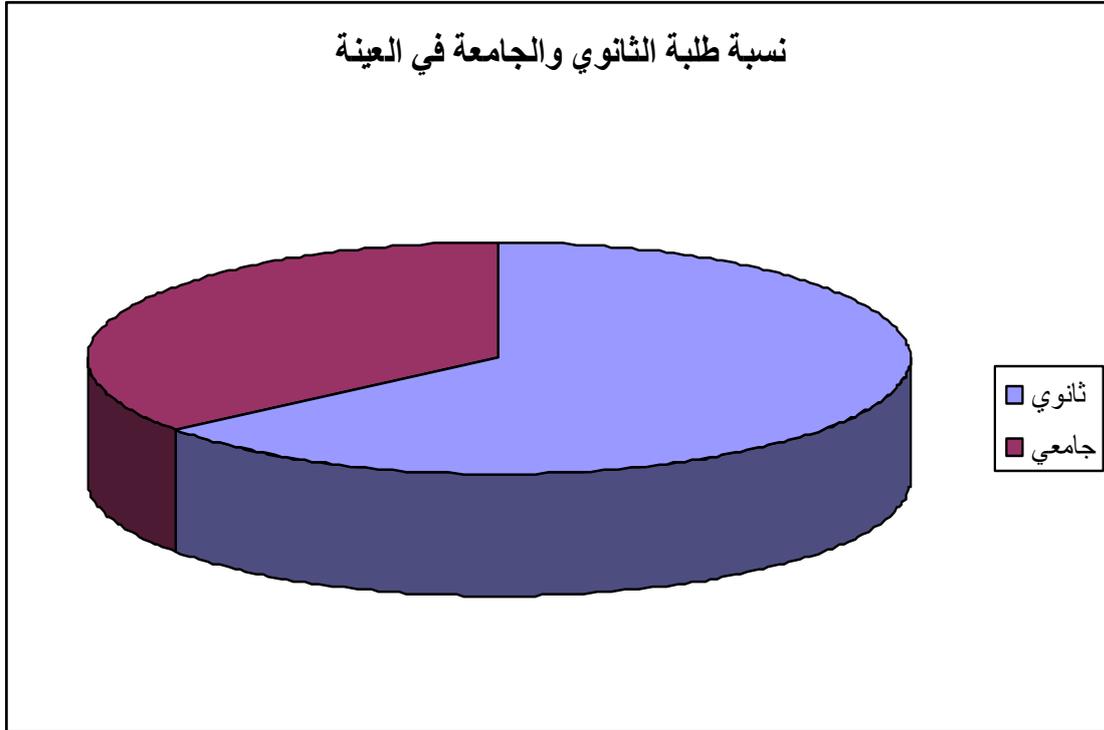
(جدول ٤)

جدول يوضح عدد أفراد العينة ونسبها

العينة	العدد	النسبة
عدد طلاب المرحلة الثانوي	٤٩٣	%٦٤,٣٦
الطلبة	١٨٩	%٣٨,٣٣
الطالبات	٣٠٤	%٦١,٦٦
عدد طلاب المرحلة الجامعية	٢٧٣	%٣٥,٦٣
الطلبة	٩٥	%٣٤,٧٩
الطالبات	١٧٨	%٦٥,٢٠

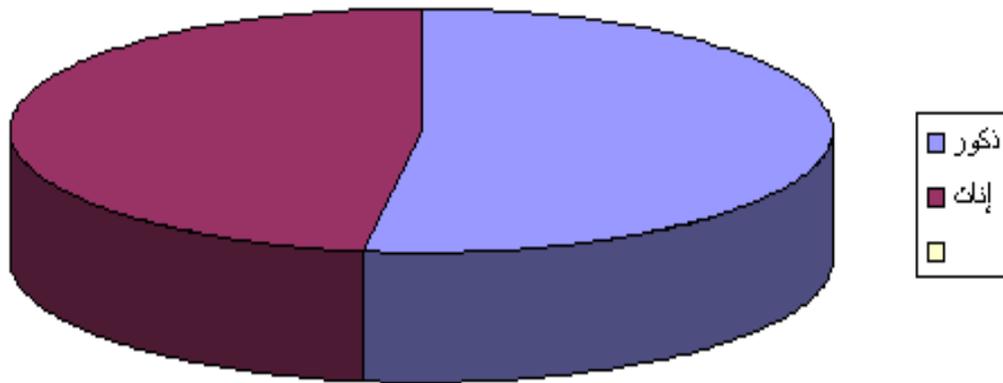
المجموع	٧٦٦	
الذكور	٣٩٩	%٥٢,٨
الإناث	٣٦٧	%٤٧,٩
المتزوجين	١٩	%٢,٥
غير المتزوجين	٧٤٧	%٩٧,٥

من هذا الجدول تتبين نسبة طلبة الثانوي لطلبة الجامعة في مجموع العينة أنظر الرسم البياني رقم (٩) وكذلك تتبين نسبة الذكور للإناث فيها حيث بلغ عدد الذكور (٣٩٩) أما الإناث فبلغ (٣٦٧) أنظر الرسم البياني رقم (١٠)



الرسم البياني رقم (٩)

نسبة الذكور والإناث في العينة

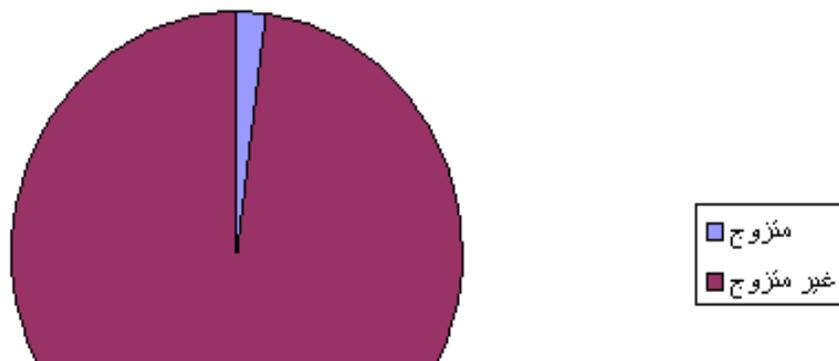


المتزوجين

أقل من (٢,٥%) في العينة الكلية مع العلم أن جميع المتزوجين من الإناث، أنظر الرسم البياني رقم

(١١)

نسبة المتزوجين في العينة



الرسم البياني رقم (١١)

ثانياً: - منهج و أدوات الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في هذه الدراسة وذلك بوصف النتائج التي تجلت بعد تطبيق أدوات الدراسة .

وقد تم استخدام الأدوات التالية:-

أ - استبانة خاصة بالمعلومات الشخصية .

ب- اختبار حالة وسمة القلق للكبار تأليف سبيلبرجر وآخرون ، ت عريب و إعداد عبد الرقيب البحيري ، يشتمل الاختبار على مقياسين منفصلين ويعتمد أسلوبه على التقدير الذاتي لقياس

مفهومين هما حالة القلق State Anxiety

وسمة القلق Trait Anxiety . وقد رمز لحالة القلق ب (ط-١) وسمة القلق ب (ط-٢) وكل مقياس يتكون من (٢٠) عبارة، مدة تطبيقه من (١٥ - ٢٠) دقيقة ، ويتميزان بصدق وثبات مرتفع .

تم تقنين الاختبار على البيئة المصرية والتأكد من صدق وثبات الاختبار وموافقته للبيئة العربية وكان كالتالي :-

أ :- ثبات الاختبار

حيث تأكد عبد الرقيب البحيري من ثبات الاختبار بثلاثة طرق :-

١- إعادة الاختبار Test Retest وكانت نسبة ثبات سمة القلق بين %٧٩ إلى %٩١ أما حالة القلق فهي بين %٢٠ إلى %٨٣ وهذا الثبات في سمة القلق والتذبذب في حالة القلق يدعم نظرية سبيلبرجر .

٢- طريقة كرومباخ (معامل ألفا) Alpha Coefficient وكان معامل الثبات مرتفع لسمة القلق وصل لدى البنين ٧١% والبنات ٦٩% أما حالة القلق فثباتها متذبذب من ٢٨% للبنين إلى ٧٦% للبنات .

٣- طريقة التجزئة النصفية Split-half بعد حساب معامل الارتباط استعين بمعادلة سبيرمان و براون للتنبؤ بثبات الاختبار التي أوضحت ارتفاع معاملات الثبات .

ب :- صدق المقياس

تم التأكد من صدق القياس بالطرق التالية :

١- صدق ارتباط المحك Criterion-related - velated وهو من أهم أنواع الصدق وأكثرها شيوعاً وقد استخدم من مقياس كاتل للقلق (IPAT)، و بعد العصائية مقياس أيزنك للشخصية (EFI) صورة (ب)، وتم حساب معامل الارتباط بينها وبين مقياس سمة القلق حيث كان ذا دلالة موجبة عند مستوى (٠,٠١) وكذلك مقياس حالة القلق كان ذا دلالة موجبة عند مستوى (٠,٠١).

٢ - صدق التكوين الفرضي Construct Validity ويقصد به مدى قياس الاختبار لتكوين فرضي معين أو سمة معينة ، ومن طرق حساب صدق التكوين :

أ- صدق المفردات: حيث يتم حساب معامل الارتباط لكل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس، وقد تبين ارتفاع معامل الارتباط لدرجة انه يصل في معظمها لدرجة الدلالة الإحصائية.

ب- صدق المتغيرات التجريبية:

يتم فيها إجراء الاختبار على الطلبة في ظروف عادية ثم إعادته في ظروف ضاغطة (امتحانات) ودلت النتائج على حساسية المقياس في شدة قياسه للحالات النفسية في ظروف مختلفة .

٣- التحليل العاملي:

وهو من أهم الوسائل لقياس صدق التكوين الفرضي، ولتحقق من ذلك تم حساب معامل الارتباط بين مقياس حالة القلق و سمة القلق وبين مقياس العصبية على عينة من الطلاب وتبين إن التشبعات عالية وذات دلالة^{١٧٤}.

^{١٧٤} - سبيلجر، شارلز وآخرون - اختبار حالة وسمة القلق للكبار - ترجمة وإعداد عبد الرقيب احمد البحيري - مكتبة النهضة المصرية - القاهرة ١٩٨٤م.

كما عرّب هذا الاختبار احمد عبد الخالق على عينه مصرية كانت نتائج معاملات الصدق والثبات فيها عالية.

مما دعاه لاستخدامها في دراسة جديدة أجراها على عينة سعودية مكونة من مدرّاء ومدرسين وطلبة وطالبات من المرحلتين الجامعية وثانوية، كان مستوى الثبات والاستقرار لحالة القلق (٥٥، ٠٠) وسمّة القلق (٥٩، ٠) ويعد ذلك مقبولاً .

كما تأكد من صدق الاختبار بطريقتين هما ارتباط مقياس القائمة، والارتباط بين المقياسين ومحك خارجي هو مقياس الفعالية الاجتماعية، وكانت نتائج معامل الارتباط في كلا الحالتين ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٨٠، ٠).^{١٧٥}

وتأكد من ثبات وصحة هذا الاختبار مصطفى كامل وعبد الله الصافي (١٤١٥هـ- ١٩٩٥م) وذلك على عينة من طلبة الجامعة السعوديين، حيث كان ثبات التجزئة النصفية بعد التصحيح = ٠,٨٢، وبإعادة الاختبار ٠,٨٣.

ولما سبق عرضه من أن المقياس أثبت صدقاً مرتفعاً في البيئة العربية والخليجية تم اعتماده في هذه الدراسة .

و مع هذا الثبات المرتفع حرصت الباحثة على التأكد من ثبات الاختبار على مجتمع العينه وهو المجتمع البحرينى مع دخوله ضمن المجتمع العربى والخليجى الذى حقق نسبة ثبات عالية.

وقد تم التأكد من الثبات على مجتمع الدراسة (أي الطلبة البحرينيين) وكانت العينة مكونة من (٢٣٠) طالباً وطالبة (١٢٠) من المرحلة الثانوية و (١١٠) من المرحلة الجامعية ، وبتطبيق معادلة ألفا كرومباخ فكان الثبات مرتفعاً وذا قيمة عاليةً يتبين ذلك من الجدول الآتي:-

جدول رقم (٥)

مستوى ثبات اختبار حالة وسمّة القلق

العينة	ثانوي بنين وبنات	جامعة بنين وبنات
--------	------------------	------------------

^{١٧٥} - عبد الخالق، احمد و حافظ، احمد (١٩٨٨م) - حالة القلق وسمّة القلق لدى عينات من المملكة العربية السعودية - مجلة العلوم الاجتماعية كلية الآداب - جامعة الكويت . ص ١٨١-١٩٥

المقياس	ن	ر	ن	ر
حالة القلق	١٢٠	٨٢،	١١٠	٨٩،
سمة القلق	١٢٠	٨٢،	١١٠	٨٨،
حالة وسمة القلق	١٢٠	٨٨،	١١٠	٩٣،

ثالثاً: - الأساليب الإحصائية:

- ١- المتوسط الحسابي
- ٢- الانحراف المعياري
- ٣- قيمة (ت) T- test
- ٤- معامل الارتباط
- ٥- قيمة (ف)
- ٦- معادلة ألفا كرونباخ لحساب ثبات مقياس القلق

الفصل الخامس

عرض النتائج وتفسيرها

الفصل الخامس

عرض النتائج وتفسيرها

يتم في هذا الفصل عرض للنتائج التي تُوصَل إليها خلال الدراسة ومن ثم تحليلها وتفسيرها وفقاً لفروض الدراسة.

أولاً: - عرض نتائج الدراسة: -

١- عرض نتيجة الفرض الأول:

{ توجد حالة قلق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات و طلبة المرحلة الثانوية }

ونستبين ذلك من خلال الجدول التالي:-

جدول رقم (٦)

نتائج حالة القلق عند طالبات المرحلة الثانوية

المرحلة	المتغير	ن	م	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الثانوية طالبات	القلق كحالة	١٨٩	٤٦,٠٠٣٥	٨,٨٣٨٧	١٥,٥٦٢	(٠,٠٠١)

أشارت نتائج في هذا الجدول إلى وجود حالة قلق لدى طالبات المرحلة الثانوية عند متوسط حسابي (٤٦,٠٠٣٥) وانحراف معياري (٨,٨٣٨٧) و وصلت قيمة (ت) إلى (١٥,٥٦٢) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١).

جدول رقم (٧)

نتائج حالة القلق عند طلبة المرحلة الثانوية

المرحلة	المتغير	ن	م	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
---------	---------	---	---	---	----------	---------------

الثانوية طلبة	القلق كحالة	٣٠٤	٤٢,٧٧٩٦	٨,٩٤١٠	١٧,١٢١	(٠,٠١)
---------------	-------------	-----	---------	--------	--------	--------

أشارت النتائج في جدول (٧) إلى وجود حالة قلق لدى طلبة المرحلة الثانوية عند متوسط حسابي (٤٢,٧٧٩٦) وانحراف معياري (٨,٩٤١٠) و وصلت قيمة (ت) إلى (١٧,١٢١) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) .

٢- عرض نتيجة الفرض الثاني :

{ توجد حالة قلق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات و طلبة المرحلة الجامعية }

وتبين ذلك من خلال الجدول التالي:-

جدول رقم (٨)

نتائج حالة القلق عند طالبات المرحلة الجامعية

المرحلة	المتغير	ن	م	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المرحلة الجامعية طالبات	القلق كحالة	١٧٨	٤٥,٩٧٧٥	١٠,٣٥٣١	١٥,٤٣٥	(٠,٠١)

أشارت النتائج في هذا الجدول إلى وجود حالة قلق لدى طالبات المرحلة الجامعية عند متوسط حسابي (٤٥,٩٧٧٥) وانحراف معياري (١٠,٣٥٣١) و وصلت قيمة (ت) إلى (١٥,٤٣٥) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) .

جدول رقم (٩)

نتائج حالة القلق عند طلبة المرحلة الجامعية

المرحلة	المتغير	ن	م	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المرحلة الجامعية طلبة	القلق كحالة	٩٥	٤٥,١٣٦٨	١١,٥٦١٧	١٠,٢٣٢	(٠,٠١)

يشير الجدول رقم (٩) إلى وجود حالة قلق لدى طلبة المرحلة الجامعية عند متوسط حسابي (٤٥،١٣٦٨) وانحراف معياري (١١،٥٦١٧) و وصلت قيمة (ت) إلى (١٠،٢٣٢) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠،٠١).

٣- عرض نتيجة الفرض الثالث:

{ لا توجد سمة قلق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات المرحلة الثانوية }

يتبين من خلال الجدول التالي:-

جدول رقم (١٠)

نتائج سمة القلق لدى طالبات المرحلة الثانوية

المرحلة	المتغير	ن	م	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الثانوية طالبات	القلق كسمة	١٨٩	٤٨،٩٥٢٤	٩،٨٥٧١	٩،٦٩٦	(٠،٠١)

دلت النتائج في هذا الجدول على وجود سمة قلق لدى طالبات المرحلة الثانوية عند متوسط حسابي (٤٨،٩٥٢٤) وانحراف معياري (٩،٨٥٧١) و وصلت قيمة (ت) إلى (٩،٦٩٦) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠،٠١) .

جدول (١١)

نتائج سمة القلق لدى طلبة المرحلة الثانوية

المرحلة	المتغير	ن	م	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الثانوية طلاب	القلق كسمة	٣٠٤	٤٥،٦٧٤٣	١٠،١٩٥٩	١٤،٨٣٤	(٠،٠١)

و على وجود سمة قلق لدى طلبة المرحلة الثانوية عند متوسط حسابي (٤٥،٦٧٤٣) وانحراف معياري (١٠،١٩٥٩) ووصلت قيمة (ت) إلى (١٤،٨٣٤) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠،٠١).

٤- عرض نتيجة الفرض الرابع :

{ لا توجد سمة قلق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات وطلبة المرحلة الجامعية }

ويتبين ذلك من خلال الجدول التالي:-

جدول رقم (١٢)

نتائج سمة القلق لدى طالبات المرحلة الجامعية

المرحلة	المتغير	ن	م	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الجامعية طالبات	القلق كسمة	١٧٨	٤٩,٥٨٤٣	١٠,٨٨٦٥	١٢,٩٧١	(٠,٠٠١)

في هذا الجدول النتائج تشير إلى وجود سمة قلق لدى طالبات المرحلة الجامعية عند متوسط حسابي (٤٩,٥٨٤٣) وانحراف معياري (١٠,٨٨٦٥) و وصلت قيمة (ت) إلى (١٢,٩٧١) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) .

جدول (١٣)

نتائج سمة القلق لدى طلبة المرحلة الجامعي

المرحلة	المتغير	ن	م	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الجامعية طلبة	القلق كسمة	٩٥	٤٦,٤٠٠٠	١١,٣٠٨٤	٧,٢٤٠	(٠,٠٠١)

وتشير النتائج في هذا الجدول إلى وجود سمة قلق لدى طلبة المرحلة الجامعية عند متوسط حسابي (٤٦,٤٠٠٠) وانحراف معياري (١١,٣٠٨٤) و وصلت قيمة (ت) إلى (٧,٢٤٠) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) .

٥- عرض نتيجة الفرض الخامس :

{ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المرحلة الجامعية والثانوية في حالة وسمة القلق }

ويتبين ذلك من خلال الجدول التالي:-

جدول رقم (١٤)

نتائج الفروق بين المرحلة الثانوية و الجامعية في حالة القلق

المرحلة	المتغير	ن	م	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الجامعية	القلق	٢٧٣	٤٥،٦٨٥٠	١٠،٧٧٥٣	٢،٢٨٣	(٠،٠١)
الثانوية	كحالة	٤٩٣	٤٤،٠١٦٢	٩،٠٣٠٤		

تشير النتائج في هذا الجدول إلى وجود فروق في حالة القلق بين طلاب المرحلة الثانوية و الجامعية عند متوسط حسابي (٤٥،٦٨٥٠) للمرحلة الجامعية ومتوسط حسابي (٤٤،٠١٦٢) للمرحلة الثانوية وانحراف معياري (١٠،٧٧٥٣) للجامعيين و(٩،٠٣٠٤) للثانوية ووصلت قيمة (ت) إلى (٢،٢٨٣) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠،٠١) .

جدول رقم (١٥)

نتائج الفروق بين المرحلة الثانوية و الجامعية في سمة القلق

المرحلة	المتغير	ن	م	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الجامعية	القلق	٢٧٣	٤٨،٤٧٦٢	١١،١١٨٧	١٢،٩٧١	(٠،٠١)
الثانوية	كسمة	٤٩٣	٤٦،٩٣١٠	١٠،١٨٣٠		

كما أشارت النتائج إلى وجود فروق في سمة قلق بين طلاب المرحلة الجامعية والثانوية عند متوسط حسابي (٤٨،٤٧٦٢) للمرحلة الجامعية وللمرحلة الثانوية (٤٦،٩٣١٠) وانحراف معياري

(١١،١١٨٧) للجامعيين و(١٠،١٨٣٠) للثانوية ووصلت قيمة (ت) إلى (١٢،٩٧١) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠،٠١)

٧- عرض نتيجة الفرض السادس :

{ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في حالة وسمة القلق }

ويتبين ذلك من خلال الجدول التالي:-

جدول رقم (١٦)

الفروق بين نتائج الذكور والإناث في حالة القلق

الجنس	المتغير	ن	م	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ذكور	القلق كحالة	٣٩٨	٤٣،٣٤١٧	٩،٦٧٨٧	٣،٨٠٠	(٠،٠١)
إناث		٣٦٧	٤٥،٩٩١٨	٩،٥٨٩٨		

تشير النتائج في هذا الجدول إلى وجود فروق في مستوى حالة القلق بين الذكور والإناث عند متوسط حسابي (٤٣،٣٤١٧) للذكور و(٤٥،٩٩١٨) للإناث وانحراف معياري (٩،٦٧٨٧) للذكور و(٩،٥٨٩٨) للإناث ووصلت قيمة (ت) إلى (٣،٨٠٠) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠،٠١).

جدول رقم (١٧)

الفروق بين نتائج الذكور والإناث في سمة القلق

الجنس	المتغير	ن	م	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
-------	---------	---	---	---	----------	---------------

(٠,٠٠١)	٤,٥٣٩	١٠,٤٧٢٥	٤٥,٨٣٦٧	٣٩٨	القلق كسمة	ذكور
		١٠,٣٥٩٧	٤٩,٢٥٨٩	٣٦٧		إناث

كما تشير النتائج في هذا الجدول إلى وجود فروق في مستوى سمة القلق بين الذكور والإناث وذلك عند متوسط حسابي (٤٥,٨٣٦٧) للذكور و(٤٩,٢٥٨٩) للإناث وانحراف معياري (١٠,٤٧٢٥) للذكور و(١٠,٣٥٩٧) للإناث ووصلت قيمة (ت) إلى (٤,٥٣٩) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) .

٨- عرض نتيجة الفرض السابع:

{ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين حالة القلق ومستوى تعليم الأم والأب }
ويتبين ذلك من خلال الجدول التالي:-

جدول رقم (١٨)

نتائج العلاقة بين حالة القلق ومستوى تعليم الأم

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	ر	ن	المتغير التابع	المتغير المستقل
(٠,٠٠١)	٣٣٥	٠,٣٥	٧٥٩	القلق كحالة	تعليم الأم

تشير النتائج في هذا الجدول إلى وجود علاقة بين حالة القلق ومستوى تعليم الأم وصلت قيمة (ت) فيها إلى (٣٣٥) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) .

جدول (١٩)

نتائج العلاقة بين حالة القلق ومستوى تعليم الأم والأب

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	ر	ن	المتغير التابع	المتغير المستقل
(٠,٠٠١)	١٢٧	٠,٥٥	٧٦٤	القلق كحالة	تعليم الأب

كما تشير النتائج إلى وجود علاقة بين حالة القلق ومستوى تعليم الأب وصلت قيمة (ت) فيها إلى (١٢٧)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

١٠ - عرض نتيجة الفرض الثامن:

{ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة القلق ومستوى تعليم الأم والأب }
ويتبين ذلك من خلال الجدول التالي:-

جدول رقم (٢٠)

نتائج العلاقة بين سمة القلق ومستوى تعليم الأم

المتغير المستقل	المتغير التابع	ن	ر	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
تعليم الأم	القلق كسمة	٧٥٩	٠,١٨	٠,٦١٧	(٠,٠١)

تشير النتائج في هذا الجدول إلى وجود علاقة بين سمة القلق ومستوى تعليم الأم وصلت قيمة (ت) فيها إلى (٠,٦١٧)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

جدول رقم (٢١)

نتائج العلاقة بين سمة القلق ومستوى تعليم الأب

المتغير المستقل	المتغير التابع	ن	ر	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
تعليم الأب	القلق كسمة	٧٦٤	٠,٤٤	٠,٢٢٢	(٠,٠١)

وتبين النتائج في هذا الجدول وجود علاقة بين سمة القلق ومستوى تعليم الأب وصلت قيمة (ت) فيها إلى (٢٢٢ ،) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠،٠١) .

ثانياً: تفسير النتائج

١- تفسير نتيجة الفرضية الأولى:

(يوجد حالة قلق ذا دلالة إحصائية لدى طالبات وطلاب المرحلة الثانوية)

أشارت النتائج الإحصائية إلى وجود حالة من القلق لدى طالبات وطلاب المرحلة الثانوية، وهذا يشير إلى صحة الفرضية المفروضة، كما أن النتيجة تتفق وطبيعة المرحلة العمرية التي تتميز بكثرة التغيرات النفسية والجسمية والانفعالية، وتعدد الطموحات والأهداف وعدم وضوحها أو تحديدها ، وكثرة المخاوف الوهمية والمتخيلة وأن الفتى والفتاة في هذه المرحلة يقلق على نفسه وعلى رفاقه وعلى مستقبله فهو مضطرب وغير مستقر مما يزيد من مشاعر القلق لديه، وهذا ما أوضحت الدراسات الخاصة التي تناولت هذه المرحلة بالدراسة النفسية، أنظر إلى (دسوقي، ١٩٧٩م ص١٨٨) و (زهران، ١٩٨٠م ص٤١٧) و (عوض، ١٩٩٠م ص١٧٣) و (زيدان و السمالوطي، ١٩٩٠م ص١٦٥) .

كما أن هذه النتيجة أتت موافقة لنتائج كثير من الدراسات كدراسة (مرسي، ١٩٨٧م) و (هينريش، ١٩٧٩م) و (نصيرات، ١٩٨٨م) و (تركي، ١٩٨١م) و (مرسي، ١٩٨٢م) و (سليمان، ١٩٨٤م) و (زكريا، ١٩٨٩م) و (العيسوي وثاني، ١٩٩٦م) وغيرهم من الدراسات التي أكدت نتائجها على هذه الحقيقة وهي أن طلاب وطالبات هذه المرحلة يعيشون حالة من القلق.

ويمكن القول أيضاً بأن التغيرات البيئية و التطور السريع وعدم قدرة الفرد على مجاراتها ، أو عدم تمكنه من تحقيق متطلباته وطموحاته يثير لديه مشاعر اليأس والقنوط مما يؤدي به إلى الاضطراب والقلق والخوف على المستقبل .

وهنا يكمن دور الأسرة والمدرسة في دعم الفكر المستنير و بث روح الطمأنينة في نفوسهم ونشر الوعي الصحي لكي يتمكن كل من الفتى والفتاة من تخطي الصعوبات المحيطة بهم في هذه المرحلة بوعي وعقلانية.

وعلى الآباء أن يدركوا أن هذه المرحلة تتميز بالتغيرات الانفعالية والعاطفية والمزاجية، وأن المراهقين يميلون إلى الاستقلال والتحرر من السلطة لذا تظهر عندهم نزعة الاعتماد على النفس والتمسك بالرأي فلا بد أن يحترموا آراء أبنائهم ويعطوهم الفرصة لمناقشة آرائهم وفرصة الانتماء تكوين علاقاتهم^{١٧٦}.

٢- تفسير نتيجة الفرضية الثانية:

(يوجد حالة قلق لدى طالبات وطلاب المرحلة الجامعية)

النتيجة الإحصائية تؤكد صدق الفرضية القائلة بوجود حالة قلق يعاني منها طالبات وطلاب المرحلة الجامعية، وهو أمرٌ ليس بالغريب في هذا العصر الذي تميز بتسارع الأحداث فيه ، ويمكن إرجاع الأمر في هذه المرحلة إلى وجود الحاجة الملحة لاتخاذ قرارات هامة ومصيرية في حياتهم، كاختيار التخصص الدراسي، وربط ذلك بالفرص الوظيفية المتاحة لهم، ويمكن عزو ذلك إلى أوضاع العالم المضطربة سواءً الاجتماعية أو الطبيعية منها، ويدعم هذه النتيجة، أنها توافقت مع نتائج الكثير من الدراسات وإن كانت لم تدرس وجود حالة وسمة القلق مباشرةً ولكن تبين ذلك من خلال نتائج دراستها للعلاقة بينه وبعض المتغيرات الأخرى.

كدراسة (أمينة كاظم، ١٩٧٤م) التي تناولت علاقة القلق بالتحصيل الدراسي في الكلية وأظهرت نتائج البحث أن هناك علاقة بين القلق والتحصيل الدراسي، من حيث أن تحصيل الطالب أو الطالبة يتأثر بدرجة حالة القلق التي يعيشها و يعانيتها وهذا يتفق مع نتيجة الدراسة.

وكذلك دراسة (تركي، ١٩٨١م) التي أجراها على طلبة جامعة الكويت بينت أن حالة القلق لها علاقة ارتباطيه بقلق الامتحان مما يشير إلى وجود حالة القلق عند الطلبة الجامعيين في جامعة الكويت.

أما (هيد Head، ١٩٨٤م) فأشارت إلى أن هناك تأثير وتفاعل بين حالة القلق والأداء الأكاديمي من خلال دراستها لأثر تحديد الطالب للأهداف على حالة القلق والأداء الأكاديمي.

^{١٧٦} - بركات، محمد خليفة - علم النفس التربوي في الأسرة- ط١- دار القلم بيروت- (١٣٩٧هـ- ١٩٧٧م) ص٢٦-

كما أن (الطيب، ١٩٨٨ م) أكد في دراسته على وجود قلق الامتحان لدى عينة من طلاب جامعة طنطا مكونة من (١٠٠٠) طالب وطالبة وهذه النتيجة تشير إلى حالة من حالات القلق، وهذا بدوره يدل على وجود حالة القلق على المستوى الجامعي.

و كذلك دراسة (زكريا، ١٩٨٩ م) التي أجراها على عينة من كلية التربية، بينت أن هناك علاقة عكسية بين التحصيل والقلق حيث يؤثر كل منهما في الآخر، حيث أنه إذا ارتفع القلق انخفض مستوى التحصيل للطالب وإذا انخفض القلق ارتفع مستوى التحصيل لديه.

وأخيراً (العيسوي وثاني، ١٩٩٦ م) التي أظهرت دراستهما أن القلق كحالة له أثر دال على المهارات اللغوية عند عينة من طلبة كلية المعلمين. فنتائج هذه الدراسات مجتمعة تشير إلى وجود حالة قلق مؤثرة في المتغير المدروس على العينة، وهذا يتفق ونتيجة الدراسة.

و عندما ننظر هنا إلى العوامل الذاتية للطالب والطالبة و حاجتهما لإشباع رغباتهما ومجارات أقرانهما في مسابقة التطور وامتلاك كل ما هو جديد، ونظرتهم دائماً إلى ما هو أفضل يجعله يمقت وضعه ويسعى جاهداً إلى بلوغ ما يصبو إليه، وحيث أن هناك نقص في الإمكانيات المادية أو الاجتماعية والمعرفية التي تعينه للوصول إلى ما يريد وتفكيره المستمر في نفسه يجعله يقع فريسة لحالة من القلق لفترة زمنية، تطول وتقتصر بحسب الموقف، والتغيرات الحياتية التي يعيشها الطالب الجامعي ومدى قدرته الشخصية في تحمل هذه المواقف ومواجهة الظروف، حيث أن الشخصية القوية الوثيقة أقدر على التحمل وضبط النفس .

٣- تفسير الفرضية الثالثة:-

(لا توجد سمة قلق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات وطلاب المرحلة الثانوية)

أظهرت النتائج الإحصائية أنه توجد سمة قلق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات وطلاب المرحلة الثانوية، وهي نتيجة مخالفة للفرضية المطروحة بمستوى دلالة (٠،٠١) وهذا الأمر لم يكن متوقع، حيث أن الصحة النفسية هي الأساس في حياة الإنسان والمرضى أمر عارض، و قد يمكننا إرجاع السبب في هذه النتيجة و انتشار سمة القلق بين طالبات وطلاب هذه المرحلة، إلى الوضع الاجتماعي السيئ الذي تعيشه كثير من الأسر في المجتمعات العربية، وكذلك الوضع الاقتصادي المتدني الذي يؤثر بدوره في إشباع حاجات الطالب أو الطالبة وتحقيق الاكتفاء لديه، ويؤثر أيضاً في العلاقات الأسرية والتكاتف بين أفراد الأسرة الواحدة ، و يزيد الأمر سوءاً افتقار بعض المجتمعات

إلى التربية الأسرية المتفهمة الواعية لمتطلبات هذه المرحلة العمرية من الملاحظة والسياسة في التعامل معه كاحترامه ومعاملته على انه رجل يقدر المسؤولية وغير ذلك.

كما أنه يمكن القول بأن كثرة متطلبات الشباب الحياتية مقارنةً بقدرتهم على تحقيقها حملهم على توقع الأسوأ دائماً مما جعل الخوف من المستقبل المجهول يسيطر على مشاعرهم وتفكيرهم، كما أن استمرار هذه الحالة القلقة لفترة زمنية طويلة، حيث أنها بدأت مع بداية المراهقة واستمرت معهم، الأمر الذي جعل منهم أشخاص قلقين أو يحملون سمة القلق، وهذا أمرٌ خطير وقد يهدد سلامة المجتمع بأكمله إن لم يتدارك، وتوضع دراسات لعلاجه.

ومع أن الدراسات السابقة لهذا الموضوع كانت نادرة و لم تدرس وجود سمة القلق لدى المراهقين ولكنها تناولت أثرها على بعض جوانب الشخصية لديهم حيث كان لسمة القلق تأثير على حالة القلق والتحصيل الدراسي وقلق الاختبار وغيرها من الجوانب الأخرى ويظهر ذلك في دراسة (مرسي ١٩٧٨ م) الذي بينت نتائج دراسته أن المراهقين ذوو سمة القلق العالية هم الذين يظهرون حالة قلق زائدة، وهذا يشير إلى الارتباط بين حالة وسمة القلق.

وكذلك دراسة (غراب ٢٠٠١م) التي أشارت إلى وجود سمة قلق العامل الرئيس خلفها هو عامل المستقبل، وبينت أن الفروق في سمة القلق تبعاً للتخصص الأكاديمي والجنس. أما (هينريش ١٩٧٩ م) فأكدت دراسته على وجود الارتباط السببي بين حالة القلق وسمة القلق، واثرت سمة القلق على الأداء الاختباري للمراهقين، وكلا الدراستين أشارت إلى وجود سمة القلق ظهرت من خلال أثرها الواضح في حالة القلق والأداء الأكاديمي للطالب.

وهذه النتيجة توضح لنا مدى خطورة الوضع الذي يعيشه الشباب، و يهدد صحة المجتمع وقدرته على المواجهة والصمود أمام التطورات السريعة للعالم، حيث أن تداعيات القلق أمرٌ مشكل وله مضاعفات خطيرة على الفرد والمجتمع ولا بد من تدارك هذا الأمر والسعي لعلاجه، وهذا يتطلب عمل دراسات معمقة لاكتشاف أسباب القلق ومسبباته ، ثم وضع الخطط والدراسات الخاصة في كيفية معالجته والوقاية منه.

٤- تفسير الفرضية الرابعة:-

(لا توجد سمة قلق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات وطلاب المرحلة الجامعية)

النتائج الإحصائية لم تدعم هذه الفرضية وأظهرت وجود سمة قلق بمستوى دلالة (٠,٠١) لدى طلاب المرحلة الجامعية ، وهي نتيجة لم تكن متوقعة ولكنها تتماشى مع نتائج المرحلة الثانوية التي تجمعهم مرحلة نفسية واحدة - مرحلة المراهقة- ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى العصر المتطور السريع الذي نعيشه ، والأزمات التي يتعرض لها الشباب والتي منها - نقص فرص التعليم و قلة الوظائف و ارتفاع مستوى المعيشة وكثرة المتطلبات الحياتية والتفكير بالزواج ومصاريف الحياة والسكن و..... الخ الأمور التي تجعل ذهن الشاب والفتاة مشغول وهذا التفكير المستقبلي وغير المحدود وبدون نتائج واضحة ينعكس على نفسياتهم، كما أن استمرار هذه الحالة القلقة لفترة زمنية طويلة، حيث أنها بدأت مع بداية المراهقة واستمرت إلى الجامعة، الأمر الذي جعل منهم أشخاص قلقين أو يحملون سمة القلق، وقد يكون استمراره سبب لوجود الاضطرابات النفسية، وتكررها قد أضفى سمة القلق في شخصياتهم، و لا ننسى أن نشير إلى الدور الذي قد يلعبه غياب الأساليب التربوية أسرية كانت أو تعليمية في الزيادة من حدة الأزمات وتوترها.

وقد أشارت بعض الدراسات إلى وجود سمة القلق أو تأثيرها على هذا المرحلة العمرية كدراسة (هيد ١٩٨٤ م) التي أشارت إلى أن حالة القلق لدى الطالب الجامعي تتأثر بمستوى سمة القلق عنده، أي أن مقدار وجود حالة القلق وحدتها يتأثر بمقدار سمة القلق لديه. أما (مرار ١٩٩٣ م) أوضحت نتائجها أن كل من حالة وسمة القلق له علاقة مؤثرة في التحصيل الدراسي لطلبة البكالوريوس في الجامعة الأردنية. و دراسة (عثمان ١٩٩٣ م) أيضا الذي تبين له في تلك دراسته الأثر الواضح لسمة القلق على القلق العام لدى كلاً من طلبة كلية الآداب والعلوم ، وهذه الدلالات التي تشير إلى أثر سمة القلق في بعض الجوانب، وهي دلالة واضحة على وجود سمة القلق لدى الطلبة الجامعيين وإن اختلفت حدتها أو أثرها.

وقد خالفت نتائج دراسة (عيسوي و ثاني ١٩٩٦ م) نتائجنا حيث لم يظهر فيها أي اثر لسمة القلق على الأداء اللغوي لطلبة كلية المعلمين في المدينة المنورة، وهذه النتيجة تبين مدى الخلاف في وجود سمة القلق من عدمه وهذا يدعونا للقيام بدراسة أوسع للتأكد من دقة النتائج للدراسات السابقة .

تعقيب

تبين من النتائج السابقة والخاصة بحالة وسمة القلق وجودهما في عينة الدراسة ولكن هذا لا يعني بالضرورة أن جميعهم أو جميع أفراد المرحلة العمرية تتسم بهذه الحالة، وبالتأكيد أنهم مختلفون من حيث وجودها أو شدتها أو تأثيرها على كل فرد باختلاف شخصياتهم وبيئاتهم ومجتمعاتهم ، ولكن هذه النتيجة التي أشارت لها النتائج الإحصائية في الدراسة، إن دلت على شيء فهي تدل على انتشار القلق بصورة واضحة وملموسة في شريحة الطلبة والطالبات سواء كانوا من الدارسين في المرحلة الثانوية أو الجامعية، والتي بدورها قد تؤثر على سمة القلق إن استمرت، حيث تبين من الدراسات والأبحاث السابقة، أن استمرار المواقف المقلقة للفرد فترة زمنية طويلة، قد تؤدي إلى تكوين شخصية قلقة لديه . وهذا الأمر يدعو إلى التحرك المؤسسي السريع لأجراء دراسات معمقة لجميع جوانب الموضوع للتمكن من معرفة الخلل ومعالجة قبل أن يستفحل ويؤدي إلى ضعف المجتمع.

ولابد من تكثيف حملات التوعية الإرشادية سواء على مستوى الطلبة والطالبات، أو على مستوى المعلمين والمعلمات، أو الأسرة. لتوضيح ما هو القلق، وما هي أخطاره، وكيف نقي أنفسنا أو أبناءنا، أو طلابنا منه.

٥- تفسير الفرضية الخامسة:

(لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المرحلتين الثانوية والجامعية في حالة وسمة القلق)
النتيجة دلت على عكس الفرضية الموضوعية، ولا بد من الإشارة إلى أن الفرضية بنيت على نتائج بعض الدراسات التي أظهرت نتائج دراساتها عدم وجود فروق ذات دلالة بين المرحلتين العمريتين من هذه الدراسات دراسة (يعقوب ١٩٩٦ م) و (جمل الليل ١٩٩٧ م) و(السماذوني ١٩٩٤ م) التي أشارت على عدم وجود فروق في المرحلة الدراسية الواحدة أو بينها وبين المرحلة التي تليها. ومع أن نتيجة الدراسة جاءت مخالفة لفرضية الدراسة، حيث دلت على وجود فروق في حالة وسمة القلق بين المرحلتين عند مستوى دلالة (٠,٠١) وكانت لصالح المرحلة الجامعية، إلا أنها وافقت لدراسات أخرى قالت بوجود هذه الفروق ومنها دراسة (نصيرات ١٩٨٨ م) التي قالت بوجود فروق بين المراحل الدراسية الثانوية أول ، ثاني، ثالث وكذلك (مرار ١٩٩٣ م) التي أشارت إلى وجود فروق في حالة القلق بين المستويات الجامعية - أول ، ثاني، ثالث، رابع- وبما أن الدراسات السابقة أثبتت وجود فروق في المرحلة الدراسية الواحدة - أي بين طلبة المرحلة الثانوية، وكذلك بين

طلبة الجامعة - فمن الأولى وجود الفروق بين المرحلتين وذلك لزيادة الفروقات واتساعها بين المرحلتين وللنقلة العمرية والفكرية والتطلعية بينهما.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الدراسة التي قام بها (عبد الخالق ١٩٩٤ م) في حولية كلية الآداب - الحولية الرابعة عشر- بعنوان (دراسة تطورية للقلق) والتي أوضح فيها أن القلق يرتفع في مرحلتي المراهقة وبدايات الرشد، وإن متوسط القلق يرتفع قرب سن البلوغ ، ثم يبدأ بالانخفاض في مرحلة الشيخوخة.

ونلاحظ هنا أن القلق يزداد بازدياد العمر حيث أن المرحلة الجامعية أكثر قلقاً من المرحلة الثانوية ، وهذا يعني أنه كلما ارتقى الطالب في السلم التعليمي كلما ازداد قلقه، وقد يكون السبب أن طموحاته تزداد وتكبر معه في حين الإمكانيات محدودة، كما أن الاقتراب من التخرج يعني تحمل المسؤولية وأن يمسك هو بزمام القيادة لذاته ويجب عليه الاعتماد على نفسه في اتخاذ القرارات وتحمل نتائجها بعد أن كان يترك ذلك كله لوالديه، أما طالب المرحلة الثانوية فإن اهتمامه مقصور على دراسته وذاته، فهو مازال تحت مسؤولية والديه وتفكيره في الاستقلال ابعده منه عند الطالب الجامعي. وهذا يدعونا إلى الدراسة والبحث المتواصل للحصول على نتائج أدق و أوسع وأشمل للتأكد من صحة النتائج.

٦- تفسير الفرضية السادسة:

(لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في حالة وسمة القلق)

كان من المتوقع أنه لا توجد فروق بين الجنسين وقد اعتمدنا على هذا الرأي في فروض الدراسة، بناءً على التطور الذي حدث في وضع المرأة الخليجية بصفة عامة والبحرينية بصفة خاصة، و نظراً لدخولها في كثير من المجالات التي كانت حكراً على الرجل يوماً ما، ولا ننسى مشاركتها للرجل في كثير من الأعمال التي كانت قاصرة عليه، الأمر الذي أدى إلى التقريب بينهم، وكان من المتوقع أن هذا التقارب أخفى الكثير من الفروق بين الجنسين، كما اعتمدنا في هذه الفرضية على نتائج الدراسات السابقة كدراسة كل من (يعقوب ١٩٩٦ م) و(جمل الليل ١٩٩٧ م) و(عثمان ١٩٩٣ م) و(الأحمد ٢٠٠١ م) حيث تبين من نتائجهم البحثية، عدم وجود فروق تذكر بين الجنسين في حالة وسمة القلق.

ولكن ما توصلت إليه النتائج الإحصائية للدراسة، وهو وجود فروق في حالة وسمة القلق بين الجنسين عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح الإناث و هذا عكس ما كان متوقع في فروض الدراسة، إلا إن هذه النتيجة جاءت متوافقة مع دراسات أخرى كدراسة (مرار ١٩٩٣) و (السمادوني ١٩٩٤ م) و (دعباس ١٩٩٥ م) وكذلك (عبد الخالق ٢٠٠٠م) القائلة بوجود فروق بين الجنسين، كما أشارت دراسات أخرى عربية وأجنبية إلي وجود هذه الفروق وانظر في ذلك دراسة، (مرسي ١٩٧٩ م ص ٢٧٢ / و عبد الخالق ٢٠٠٠ م ص ٩٦ / وجمل الليل ١٩٩٧ م ص ٣٦) حيث أشاروا إلى دراسات كثيرة، كدراسة أهلين، سيمانوفا، كاتل، وشاير، وبندر، وغيرهم، كما أشار حسين (١٩٩٦ م ص ٤٤) إلى دراسة أجراها عبد الفتاح في جامعة الإمارات العربية على عينه مكونة من (٢٠٠) ذكور و (٢٥٠) إناث لقياس سمة القلق، وأظهرت النتائج حصول الإناث على درجة أعلى في حالة وسمة القلق من الذكور.

البعض لا يعزى وجود هذه الفروق إلى الطبيعة الجنسية التي يتميز بها كل جنس عن الآخر، وظروف المراهقة المختلفة بينهما من حيث طبيعتها وصعوبتها، أو إلى البيئة الاجتماعية والقيمية التي ينشأ عليها فقط، ولكن لا بد من النظر إلى أمور أخرى مجتمعه أشار لها كل من (عبد الخالق ٢٠٠٠ م ص ١٠١ - مرسي ١٩٧٩ م ص ١٧٥) ويمكن حصرها في التالي :-

- أن طبيعة الفتى تمنعه من الاعتراف بما يعانیه من حالات القلق أو غيرها، فهو يرى فيها خدش لرجولته. أما الفتاة فإنها لا تجد أي حرج في التعبير عن قلقها أو معاناتها، بل إنها تجد بغيتها في مشاركة الآخرين لها في معاناتها.

- أن الفروق الشخصية بين الجنسين ترجع إلى عوامل جبلية في تكوين كل منهم، وعوامل بيئية وثقافية، تدعم هذه الفروق.

- أن عمليات التنشئة الاجتماعية تنمي هذه الفروق وتدعمها.

أي أن التكوين الفسيولوجي والبنية الجسمية وطبيعة الشخصية وكذلك الطموحات والأهداف و تشاركها التنشئة الأسرية والبيئة الاجتماعية، وذلك من خلال تعاملها مع كل جنس بطريقة مختلفة، وهذا له أثر كبير في التكوين الفكري، ويعمل على تأصيل الفروق بين الجنسين بصورة عامة، مما قد يلقي بظلاله على حالة وسمة القلق، في إيجاد هذا الفرق بين الجنسين.

وقد ترجع الأسباب كما تبين من الحديث الذي أجري مع بعض الطلبة والطالبات في اثنا دراسة الحالة التي قمت بها، أن الذكور خائفين على مستقبلهم الوظيفي، فهم يسعون للحصول على معدل عالي حتى يتمكنوا من الدخول للجامعة واختيار التخصص الذي يؤهله للوظائف المطلوبة في مجتمعاتهم وهذا يجعلهم متوترين وقلقين وكذلك هم خائفون من قدرتهم على تحقيق ما تصبوا إليه أنفسهم من مستوى اقتصادي جيد، كالذي يعيشون فيه وسط أسرهم، فهم يفكرون في توفير منزل مستقل، وكذلك سيارة وتحقيق دخل يعولون به أسرهم الجديدة.

أما الفتاة فهي تريد تحقيق مستوى علمي ووظيفي لذاتها، وما يقلقها هو قدرتها على الاختيار الصحيح للزوج المناسب، فهي مع أنها مسئولة من والدها أولاً ومن ثم من زوجها، فهي لا تعول كثيراً على ذلك. وهذا الاختلاف في الطموحات والأهداف والمسؤوليات قد يفسر لنا جزئياً سبب وجود فروق في مستوى القلق بينهما.

٧- تفسير الفرضية السابعة والثامنة:

(توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين حالة و سمة القلق ومستوى تعليم الأم والأب)

هذه الفرضية أكدتها النتائج الإحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، والنتيجة كانت متوقعة لما للأب من دور مهم وبارز في التأثير على شخصية الأبناء، وأثبت ذلك كثير من الدراسات التي تناولت علاقة التربية بالجوانب النفسية للأبناء (فالساعاتي ١٤٢٠ هـ) - توصلت إلى أن الضغوط الوالديه للأمهات العاملات و الأمهات غير العاملات أثر في رفع مستوى القلق عند الأبناء ، وإن الأم غير العاملة أكثر تأثيراً في رفع مستوى القلق عندهم بسبب نقص التعليم والكفاءة، وهذا يساند صحة الفرضية .

وقد توصلت دراسة بودي (١٤١٧ هـ ١٩٩٦ م) إلى أن مستوى تعليم الأم له دور بارز في التأثير على مستوى الخوف عند الأبناء، حيث أظهرت الدراسة أن أطفال الأم المتعلمة أكثر خوفاً من أطفال الأم غير المتعلمة، وهذا التأثير له دلالة على دور الأم وأثرها على تكوين شخصية طفلها، و نعلم مدى الارتباط بين الخوف والقلق .

كما توصلت دحلان (١٤٢٣-١٤٢٤ هـ) إلى أن هناك ارتباط بين قلق واكتئاب الأطفال و أمهاتهم وأن تعلم القلق وتدعيمه يتم من خلال الأسرة.

وبما أن الطالب أو الطالبة لصيقٌ بأمه منذ الصغر فهو يقلدها ويتشرب سلوكياتها وبذلك ينعكس على الطفل مستوى تفكير والدته ووعيتها للأمر وفلسفتها لما يدور حولها ، ومنذ القدم عرف أثر الأم في تنشئتها لأبنائها، و في هذا قال الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم " عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " تَخَيَّرُوا لِنُطْفِكُمْ، وَأَنْكِحُوا الْأَكْفَاءَ، وَأَنْكِحُوا إِلَيْهِمْ"^{١٧٧}

وهنا إشارة واضحة إلى العامل الوراثي الذي ممكن أن يكتسبه الأبناء من أمهم، وكذلك إشارة إلى العامل التربوي ودور الأم في نقل فكرها سليماً كان أم مريضاً إليهم من خلال تعيشها معهم وتعليمها لهم.

كما أن الشعراء لم يغفلوا دور الأم وأهميتها في نشئة الأجيال ونلمس هذا في أشعارهم، فقال الشاعر حافظ إبراهيم في ذلك :

الأم أستاذة الأساتذة الألى شغلت مآثرها مدى الآفاق
الأم مدرسة إذا أعددتها أعددت شعباً طيب الأعراق

وهذا معروف الرصافي يقول:

فحضن الأم مدرسة تسامت بتربية البنين أو البنات

ومن هنا يتبين لنا أن الأم مؤثرة على الأبناء من خلال تربيتها واحتضانها لهم وكذلك من خلال تعايشهم معها واقتباسهم لسلوكياتها عن طريق التقليد والمحاكاة، وهذا يدعم نتائج الدراسة، وصحة الفرضية، حيث أن القلق من السلوكيات التي يكتسبها الطفل من والدته ويتشربها .

أما الأب فقد أكدت النتائج صدق الفرضية، حيث برز أثر الأب وتأثيره في شخصية أبنائه و لا يقل دوره في ذلك عن دور الأم فهو رب الأسرة وقائدها وهو مشرّع مبادئها وقوانينها التي ينعكس أثر تطبيقها على شخصية الأبناء فاللين أو الصرامة والحدة يزيد من الشعور بالقلق أو يخفضه، من

^{١٧٧} - البيهقي، أحمد بن الحسين - السنن الكبرى للبيهقي - باب اعتبار الكفاءة - حديث رقم - ١٣٧٥٨ - ج٧، دار الباز -

هنا يبرز دور الأب في إضفاء صفة القلق على الأبناء عن طريق تنفيذ الأنظمة المفروضة على الأسرة، وأسلوب التفاهم معهم على ذلك. الدراسات السابقة أشار بعضها إلى دور الأسرة وأثرها في التنشئة، فهذه (هورني) تعتقد أن البيئة التي يعيش فيها الفرد تسهم أسهماً إيجابياً في نشأة القلق إذا كان القلق سمة فيها، وكذلك (ادلر) يرى إن التربية الخاطئة تنتج شخصيات مضطربة غير سوية، ولكن لم أجد دراسة تتناول أثر الأب بالتحديد على الأبناء، سواء في القلق أو التربية أو أي متغير آخر.

تعليق

إن جذور القلق توجد دائماً في العلاقات التي تقوم بين الأطفال ووالديهم في المراحل المبكرة من حياتهم، وخاصة عندما تكون مطالب الآباء أعلى من استطاعة الطفل، أو يكون عقابهم له قاسي، أو يقيم الآباء أنجاز أطفالهم تقييماً سلبياً دائماً، وكذلك التذبذب في المعاملة، كل هذه الأمور مجتمعة أو بعضها يساهم في تكوين بذور القلق الأولى في شخصية الطفل.^{١٧٨} وقد اتفق علماء النفس على أن الخبرات المؤلمة في الطفولة تكتسب من مواقف يُدرك فيها الطفل عدم تقبل والديه، أو رفضهما له، مما يشعره بعدم الطمأنينة. وهذا يعني أن سمة القلق العالية تنمو من خلال اضطراب علاقة الطفل بوالديه.^{١٧٩} مما سبق دراسته وعرضه من نتائج يتبين لنا على العموم أن للأسرة دور كبير في تكوين شخصية الأبناء وبلورتها واستقرارها سواء كان ذلك على المستوى الاجتماعي أو الاقتصادي، وقد أوضحت ذلك دراسة (عثمان ٢٠٠٢ م) حيث قال إن مستوى الأسرة الاجتماعي والاقتصادي أثر كبير في رسم سمات الشخصية عند الأبناء وهذا يعطينا مؤشراً على أن المستوى التعليمي له تأثير على

^{١٧٨} - إسماعيل ، محمد عماد الدين - مرجع سابق.

^{١٧٩} - الساعتي، بهيجة جمال- العلاقة بين الضغوط الوالدية كما تدركها الأمهات العاملات وغير العاملات وسمتي القلق والاكثاب عند الأطفال- رسالة مقدمة لاستكمال درجة الماجستير- جامعة الملك سعود بالرياض(١٤٢٠هـ) - ص

شخصية الأبناء من منطلق إن المستويين الاجتماعي والاقتصادي يتأثران بالمستوى التعليمي للوالدين.

ويؤكد ذلك ما أشارت إليه ألحازمي (١٤١٥هـ) من أن هناك علاقة إيجابية بين المستوى التعليمي للأسرة والتحصيل الدراسي للغة الإنجليزية مما يشير إلى أن المستوى التعليمي للأسرة له أثر على قدرة الطالب واستعداده، كما أوضحت دراسة (الخلف ١٤١٤هـ) أن البيئة الاجتماعية تؤثر في مستوى القلق عند الفرد فأبن القرية أقل قلقاً من أبن المدينة، وهذا له دلالة على مدى تأثير الأبناء بوضع الأسرة الاجتماعي والبيئي، وفي هذا يؤكد (عبد الله ١٩٩٦م ص ٢٣٤) على إجماع علماء الاجتماع بتأثير النزاعات والخلافات الأسرية على الصحة الفكرية والنفسية للطفل حيث أن هذا الجو يشعره بعدم الأمان ويشير كثير من الخوف والقلق لديه.

كما أن كل من (بوين، ليدز، باتسون، أكرمان، شولمان، وولمان) يرون بأن الجو الأسري له تأثير كبير على نشأة المرض النفسي وظهور عدم السواء في الأطفال، حتى إن بعضهم يرى أن دور الأم هو الأكبر وأن تشوه العلاقة بينها وبين الطفل هي بداية المرض، انظر(كفاي ص ٣٥-٤٤).

وكذلك (دسوقي ص ٣٢٩-٣٤٠) الذي قال بأن شخصية الوالدين وسلوكهما ينطبع في شخصية أطفالهما فيتأثروا بهما سواء كان ذلك السلوك سلوكاً صحيحاً أو سلوكاً مرضياً. وبما أن التعليم يكسب الوالدين قدراً من الثقافة التي تجعلهما أكثر فهماً لواقع العصر ولتطلعات الجيل الجديد، ومن ثم أكثر تفهماً لوضع أبنائهم وفهم حاجاتهم، وكيفية التعامل معهم واختيار الأسلوب الأمثل والوقت الأنسب للتفاهم ومناقشة الأمور.

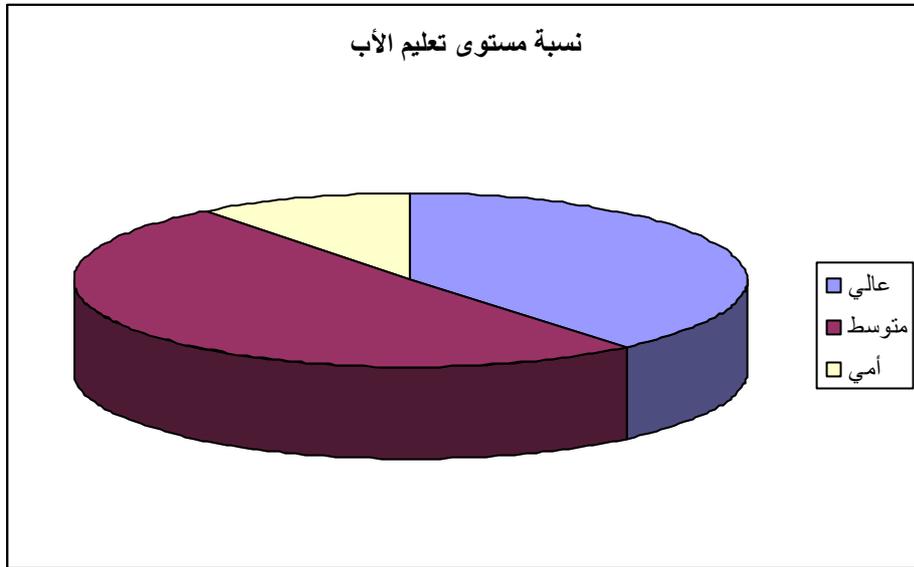
وهذا لا يعني بالضرورة إن كل أم غير متعلمة عاجزة عن أداء دور أفضل لأبنائها، فالتعليم لا يكون بالشهادة فقط ولكن بالثقافة والفهم المتميز والخلق الحميد.

وبما أن العلم يبني الأسر فإن الجهل يهدمها كما قال الشاعر:

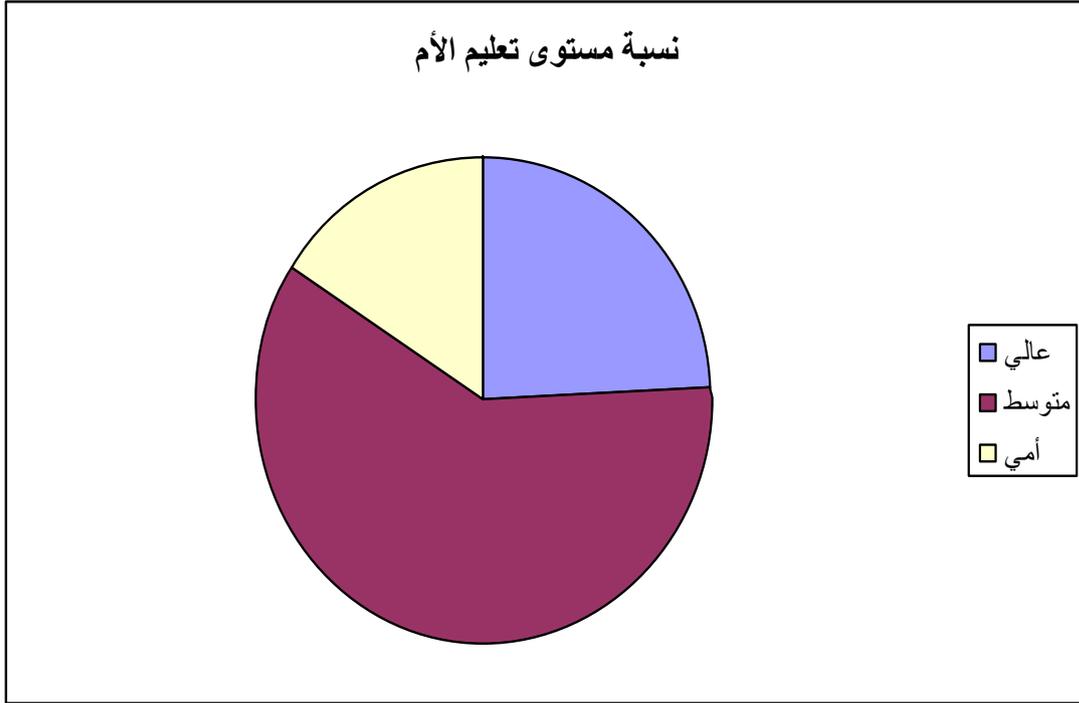
العلم يرفع بيتاً لا عماد له والجهل يهدم بيت العز والكرم

و هنا إشارة يتبين منها إن المستوى التعليمي للوالدين له أثر كبير في تكوين الأسرة وفي فكر أفرادها وهذا يوجب علينا البحث المعمق في هذا الجانب للتأكد من صحته.

وقد لوحظ من استبانته المعلومات أن نسبة تعليم الوالدين أغلبها من التعليم المتوسط ثم العالي ومن بعد الأمي انظر الرسم البياني رقم (١٢ - ١٣)
ولعل هذه إشارة إلى ما توصلنا إليه من النتائج التي أظهرت أثر مستوى تعليم الوالدين على حالة وسمة القلق عند الطلبة، وذلك بسبب كبر حجم العينة التي حصل والديها على التعليم المتوسط مقارنةً بالعينة التي حصل والديها على التعليم العالي وخاصة عند الأمهات.



الرسم البياني رقم (١٢)



الرسم البياني رقم (١٣)
نصائح إرشادية^{١٨٠}

تقديم

الفرد جزء من المجتمع لذا فهو يتأثر به ويؤثر فيه، ولا بد له من أن يتكيف مع هذا المجتمع، ويستشعر أنه بحاجة إليه، فالفرد يعيش وسط مجتمع الأسرة، و الأسرة تعيش وسط مجتمع العائلة الكبرى، والعائلة الكبرى تعيش وسط مجتمع الوطن. ولكل منهم دوره في هذا الوسط بحسب الموقع الذي هو فيه، فالوالدين لهم دور في الأسرة كما لهم دور آخر في المجتمع والمعلم له دور في مدرسته كما له دور آخر في منزله، وهكذا دواليك. ومن هنا نوجه بعض النصائح الإرشادية التي قد تخدمهم في ممارسة دورهم بصورة جيدة متوافقة، والتوافق أمر لا بد أن يحققه الفرد مع نفسه وأسرته ومجتمعه. ومن هنا نطرح بعض النصائح الإرشادية التي قد تعين الفرد، سواء كان طالباً، أو معلماً، أو أباً، في التغلب على ما يواجهه من مشكلات.

١٧٧ - سمارة، عزيز ونمر، عصام - محاضرات في التوجيه والإرشاد - ط ١ - دار الفكر للنشر والتوزيع - عمان - (١٩٩١م

- (١٤١١هـ) الأردن / البرجس، عارف ماضي - التوجيه الإسلامي للنشء في فلسفة الغزالي - دار الأندلس - بيروت -

لبنان (د.ت.ص) ٩٤ / زهران، حامد - مرجع سابق (١٤٠٠هـ ١٩٨٠م) / تشابل - مرجع سابق (١٤١٧هـ ١٩٩٧م).

ويمكن تقسيم النصائح المقدمة كالآتي:-

أولاً:- نصائح إرشادية للوالدين:

- ١- الاهتمام بتربية الأبناء، واحتساب الأجر في ذلك، وتذكر أنهم محاسبون أمام الله في تقصيرهم، لقول الرسول صلى الله عليه وسلم عن عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ، يَقُولُ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «كُلُّكُمْ رَاعٍ، وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، الْإِمَامُ رَاعٍ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالرَّجُلُ رَاعٍ فِي أَهْلِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ فِي بَيْتِ زَوْجِهَا وَمَسْئُولَةٌ عَنْ رَعِيَّتِهَا، وَالْحَادِمُ رَاعٍ فِي مَالِ سَيِّدِهِ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ»^{١٨١}
- ٢- أن يتبع المنهج النبوي العظيم في تربية أبنائه، ونرى ذلك المنهج يتضح في قول الخليفة عبد الملك بن مروان حين قال " لاعب ولدك سبعاً وأدبه سبعاً وصاحبه سبعاً فإن أفلح فألق حبله على غاربه " أي بعد أن تؤدي دورك التربوي على هذه المراحل دعه ولا شيء عليك.
- ٣- على الوالدين إشعار الطفل بالحب والطمأنينة، وتقبله كما هو حتى يستطيع أن يفصح لهما عن مشاعره، وما بداخله، وهذا يحفظه من أثر الترسبات الفكرية والنفسية، التي قد تكون مدخلاً للقلق لديه.
- ٤- على الوالدين تجنب مناقشة خلافاتهم وعرض صراعاتهم أمام الأبناء لأن ذلك يهدد استقرارهم، فيولد لديهم القلق على مستقبل أسرهم والخوف من التفكك.
- ٥- يجب على الوالدين عدم التسلط على الأبناء واللجوء إلى العقاب كحل وحيد، بل يجب التحاور معهم ومناقشة الأمور في جو هادئ لكسب ودهم، وفي ذلك يقول

^{١٨١}-مرجع سابق- البخاري- باب الجمعة في القرى والمدن -ج٢- رقم الحديث ٨٩٣ - ص ٥٠ وانظر/ مرجع سابق-

النيسابوري، مسلم- باب فضيلة الإمام العادل-ج٣- حديث رقم (١٨٢٩) ص-١٤٥٩.

الأمام الغزالي " إن الإكثار من الزجر والتأنيب وتكرار اللوم والعتب، كل هذا يأتي بعكس المرغوب فيه، كما أن المدح والتشجيع كثيراً ما يكونان سبباً في الإصلاح" (البرجس ١٩٦٩م).

٦- على الوالدين التعامل بلين مع الأبناء، وتوجيههم برفق، لما له من أثر طيب على نفوسهم، ودافع قوي لتصحيح أخطائهم، وفي ذلك قال الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم " عَنْ عَائِشَةَ، رَوَى النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «إِنَّ الرَّفْقَ لَا يَكُونُ فِي شَيْءٍ إِلَّا زَانَهُ، وَلَا يُنْزَعُ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا شَانَهُ»^{١٨٢} رواه مسلم

ثانياً: - نصائح إرشادية للمعلم:

للمعلم دور كبير لا يقل أهمية عن دور الأسرة، فهو شريك معها في تربية أبنائها، من هنا عليه أن يراعي نفسية الطالب ويتفهم مشاعره ليحقق له صحة نفسية جيدة، ونستعرض هنا بعض الإرشادات التي يستحب للمعلم مراعاتها في تعامله مع الطلاب منها:

- ١- التعامل مع الطالب كإنسان له كرامته واستقلالته.
- ٢- أن يتفهم لمشكلات الطلاب ويرأف بهم ويشفق عليهم وكأنهم أبناءه.
- ٣- أن يختار أساليب التوجيه ويستخدم أسلوب التعريض عوضاً عن التصريح وفيه يقول الأمام الغزالي " إن التصريح يهتك حجاب الهيبة، ويورث الجرأة على الهجوم، والإصرار "
- ٤- على المعلم أن يدرك الفروق الفردية بين الطلاب، ويتعامل مع كل طالب بحسب قدراته، ولا يحملهم ما لا يستطيعون عمله، فالمعلم هدفه التعليم لا التحدي.
- ٥- من أهم الأمور التي تجب على المعلم أن يعمل بما يقول أي لا يخالف عمله لقوله، حتى يكون قدوة حسنة لهم.

ثالثاً: - نصائح إرشادية للطالب:

^{١٨٢} - مرجع سابق - النيسابوري، مسلم - باب فضل الرفق - ج ٤ - حديث رقم (٢٥٩٤) ص ٢٠٠٤ وانظر/ الشيباني، أحمد بن حنبل - مسند احمد مخرجا - مسند الصديقة عائشة بنت الصديق رضي الله عنها - ج ٤١ -- مؤسسة قرطبة - القاهرة (د-ت) ص ٤١٥.

على الطالب أن يعي أنه جزء من المجتمع، وحتى يحقق الراحة النفسية لنفسه لا بد أن يندمج في مجتمعه، ويتعاون مع أفراد، وقبل ذلك أن يعرف ذاته ويحققها. ليتجنب العيش قلقاً متوتراً على نفسه ومستقبله، وهذه بعض الإرشادات التي تعينه على التخلص من القلق:

١- عَشْ فِي حُدُودِ يَوْمِكَ وَلَا تَقْلُقْ عَلَى الْمُسْتَقْبَلِ، فَرَزَقَكَ بِيَدِ اللَّهِ " وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ " الذاريات ٢٢

٢- عزز ثقتك بنفسك وتأكد أنك تستطيع أن تفعل ما تريد فلديك القوة وما عليك إلا العزم والإرادة، ثم التوكل على الله " فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ " آل عمران ١٥٩

٣- ارض بقضاء الله وكن مطمئناً له، وتذكر قول رسولنا الحبيب عليه الصلاة والسلام عَنْ صُهَيْبٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ، صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ»^{١٨٣} رواه مسلم. فتذكر دائماً نعم الله الكثيرة عليك واشكره عليها، بدلاً من تذكر مصائبك وتحسرك عليها.

٤- حاول التعرف على سلبياتك وأسعى إلى تغييرها للأفضل، وتذكر قول الله تعالى " إِنْ اللَّهُ لَا يَغْيِرُ مَا بَقُومَ حَتَّى يَغْيِرُوا مَا بَأَنْفُسِهِمْ " الرعد ١١

٥- لا تستسلم للإحساس بعقدة الذنب وتذكر إن الله غفور رحيم " قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعاً " الزمر ٥٣.

٦- لا تهتم بتوافه الأمور ولا تدع الصغائر من المشكلات تهدم سعادتك.

٧- فكر في السعادة واصطنعها لنفسك، تجد السعادة ملك يديك.

٨- تذكر ما سيدفعه جسمك وصحتك ثمناً للقلق، واجعله دافعاً لك للتغلب عليه.

٩- تجنب مناقشة متاعبك مع أي إنسان، إلا طبيبك الخاص، أو من تشق بحكمته وسداد رأيه، و تأمنه على شرك.

^{١٨٣} - / مرجع سابق، النيسابوري، مسلم - باب المؤمن أمره كله خير - ج ٤ - حديث رقم (٢٩٩٩) ص ٢٢٩٥

- ١٠- كن لطيفاً في علاقاتك مع الآخرين، وخاصة عائلتك، وأصحابك، تكسب ودهم واحترامهم، وتكون لك بذلك جو اجتماعي هادئ يعينك في حياتك.
- ١١- تأكد أنك تملك القدرة و تستطيع أن تتعلم وتنجز كالأخرين.
- ١٢- حاول تجنب القسوة والعنف في تغيير عاداتك وتذكر قول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم " ما كان الدين في شيء إلا زانه وما انتزع من شيء إلا شانه"^{١٨٤}.
- ١٣- وجهه أفكارك إلى منافذ غير انفعالية، حتى تكسب نفسك الهدوء والطمأنينة.
- ١٤- مارس الاسترخاء، من وقت لآخر، وتذكر كل ما هو ممتع في حياتك ليضفي عليك السعادة والراحة.

١٥- سلم أمرك إلى الله وتذكر أن ما أصابك لم يكن ليخطئك وما أخطأك لم يكن ليصيبك، وما هو إلا أمر الله.

تأكد أن أحداً لا يستطيع التغيير في حياتك إن لم يكن مكتوباً عليك، فعن عبد الله بن عباس: أنه ركب خلف رسول الله صلى الله عليه وسلم يوماً، فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: " يا غلام، إنني معلمك كلمات: احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، وإذا سألت الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعوا على أن ينفعوك، لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك، لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقاليم، وجفت الصحف"^{١٨٥}

وأخيراً أقدم نصية كينيدي حين تواجهك مشكلة معقدة...

حيث قال " حاول أن تجابه الواقع.. حاول أن تصل إلى حل لمشكلتك بنفسك .. لا تخف أو تردد أو تتنازل عن بعض ما تعودت عليه أو تملكه.. تصرف بسرعة ولا تخف.. لا تترك نفسك

^{١٨٤} - النيسابوري، مسلم - مرجع سابق - ص ٢٠٠٤

^{١٨٥} - مرجع سابق - الشيباني، أحمد - باب مسند عبد الله بن عباس - حديث رقم ٢٦٦٩ - ج ٤ - ص ٤٠٩

للهموم و القلق . . وتصرف كما يجب وستتغير الظروف فدوام الحال من المحال وستعوض ما فاتك . . وقد يكون ما حدث في صالحك أنت.. ومن يدري إن الله وحده الذي يعلم " وَعَسَى أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ" البقرة ١٢٦ ١٨٦

فهرس الجداول

رقم الصفحة	موضوع الجدول	رقم الجدول
١٤٤	عدد الطالبات والفصول وكثافة الفصل وحسب المرحلة ونوع التعليم	١
١٤٧	عدد الطلبة والفصول وكثافة الفصل وحسب المرحلة ونوع التعليم	٢
١٥١	عدد المدارس الحكومية حسب نوع المدرسة والجنس	٣

١٨٦ - مرجع سابق - كينيدي، جون- ص ٣٥

١٥٩	عدد أفراد العينة	٤
١٧٣	مستوى ثبات اختبار حالة وسمة القلق	٥
١٧٧	نتائج حالة القلق عند طالبات وطلاب المرحلة الثانوية	٦
١٧٩	نتائج حالة القلق عند طالبات وطلاب المرحلة الجامعية	٧
١٨١	نتائج سمة القلق لدى طالبات وطلاب المرحلة الثانوية	٨
١٨٣	نتائج سمة القلق لدى طالبات وطلاب المرحلة الجامعية	٩
١٨٥	نتائج الفروق بين المرحلة الثانوية و الجامعية في حالة وسمة القلق	١٠
١٨٧	نتائج الفروق بين نتائج الذكور والإناث في حالة وسمة القلق	١١
١٨٩	نتائج العلاقة بين حالة القلق ومستوى تعليم الأم والأب	١٢
١٩٠	نتائج العلاقة بين سمة القلق ومستوى تعليم الأم والأب	

فهرس الرسوم البيانية

رقم الصفحة	الموضوع	م
١٤٥	نسبة توزيع الطالبات حسب المرحلة	١
١٤٦	نسبة توزيع الطالبات حسب المسار	٢
١٤٨	نسبة توزيع الطلبة حسب المرحلة	٣
١٤٩	نسبة توزيع الطلبة حسب المسار	٤
١٥٢	تطور عدد المدارس الحكومية	٥
١٥٣	نسبة المعلمين البحرينيين في المدارس البحرينية	٦
١٥٤	نسبة المعلمات البحرينيات في المدارس البحرينية	٧
١٥٥	نسبة المدرسين البحرينيين في المدارس الحكومية	٨
١٦٥	نسبة طلبة الثانوي والجامعة في العينة	٩
١٦٦	نسبة الذكور والإناث في العينة	١٠

١٦٧	نسبة المتزوجين في العينة	١١
٢١٤	نسبة مستوى تعليم الأب	١٢
٢١٥	نسبة مستوى تعليم الأم	١٣

فهرس الآيات

م	الآية	السورة ورقم الآية	رقم الصفحة
١	"وَأَتَمُّوا الْحَجَّ وَالْعُمْرَةَ لِلَّهِ ۖ فَإِنْ أُحْصِرْتُمْ فَمَا اسْتَيْسَرَ مِنْ	البقرة- الآية ١٩٦	١٥
٢	إِلَّا الَّذِينَ يَصِلُونَ إِلَى قَوْمٍ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُمْ مِيثَاقٌ أَوْ	النساء - الآية ٩٠	١٦
٣	فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا	النساء - الآية ١٩	٧٢
٤	يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّنْ	٥٧ يونس	٧٤
٥	ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا	٦٩ النحل	٧٤
٦	وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ	٨٢ الإسراء	٧٤
٧	وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ	فصلت ٤٤	٧٤
٨	وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ	٨٠ الشعراء	٧٤
٩	أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ	٦٢ النمل	٧٤
١٠	الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ*الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ	الفاتحة	٧٥
١١	اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ	٢٥٥ البقرة	٧٥
١٢	قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ * اللَّهُ الصَّمَدُ	الإخلاص	٧٥
١٣	قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ *	الفلق	٧٥
١٤	قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ * مَلِكِ النَّاسِ	سورة الناس	٧٥
١٥	وَاللَّهُكُمْ إِلَهٌ وَاحِدٌ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمِ	البقرة ١٦٤، ١٦٣	٧٦

٧٦	١٨ آل عمران	شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُو الْعِلْمِ	١٦
٧٦	٥٤ الأعراف	إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ	١٧
٧٦	١١٦ المؤمنین	فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ	١٨
٧٦	٣ الجن	وَأَنَّهُ تَعَالَى جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صَاحِبَةً وَلَا وَلَدًا"	١٩
٩١	الرعد آية (٢٨)	الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ	٢٠
٩١	الزمر آية (٥٣).	قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا	٢١
٢٢٠	الذاريات ٢٢	وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ"	٢٢
٢٢٠	آل عمران ١٥٩	فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ"	٢٣
٢٢١	الرعد ١١	إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم".	٢٤
٢٢١	الزمر ٥٣	قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من	٢٥
٢٢٣	البقرة ١٢٦	وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ	٢٦

المراجع

١ - القرآن الكريم

- ٢- إبراهيم، عبد الستار(١٩٩١م) القلق وقيود الوهم - سلسلة كتب الهلال - عدد- ٤٨٥ - دار الهلال - الأردن.
- ٣- البخاري، محمد بن اسمعيل(١٤٢٢هـ) - صحيح البخاري - باب الجمعة في القرى والمدن - ج٢- دار طوق النجاة ط١ (د-ت)
- ٤- البستاني، عبد الله (١٩٩٠م) الوافي معجم وسيط اللغة العربية - مكتبة لبنان - لبنان.
- ٥- أبو زيتون، موسى سليمان(١٩٨٤م) العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي العام لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة أربد- رسالة مقدمة لاستكمال متطلبات الماجستير في التربية من جامعة اليرموك- تخصص إرشاد وتوجيه.
- ٦- أبوعلام، غالي (د-ت) القلق وأمراض الجسم
- ٧- أبو غزاله، هيفاء شاکر (١٩٧٨م) - - فعالية تقليل الحساسية التدريجي والاسترخاء العضلي في معالجه قلق الامتحان - رسالة مقدمه لاستكمال متطلبات الماجستير كليه التربية - الجامعة الأردنية.
- ٨- أبو غدة، عبد الستار(١٤١١ هـ ١٩٩١م) - بحوث في الفقه الطبي والصحة النفسية من منظور إسلامي - ط١ - دار الأقصى - ألقاهره.
- ٩- أسعد، يوسف ميخائيل (١٣٩٧هـ ١٩٧٧م) رعاية المراهقين - مكتبة غريب - القاهرة
- ١٠- إسماعيل، محمد عماد الدين(١٤٠٩هـ ١٩٨٩م) - الطفل من الحمل إلى الرشد - ج١ - ط١ - دار القلم - الكويت .
- ١١- البرجس، عارف مفضي (د.ت) -التوجيه الإسلامي للنشء في فلسفة الغزالي - دار الأندلس - بيروت - لبنان.
- ١٢- بركات، محمد خليفة-(١٣٩٧هـ -١٩٧٧م) علم النفس التربوي في الأسرة- ط١ - دار القلم بيروت.
- ١٣- بهادر، سعديه محمد (١٤٠٠هـ ١٩٨٠م) سيكولوجية المراهقة- ط١ - دار البحوث العلمية الكويت.

- ١٤- بودي، ابتسام محمد (١٤١٤هـ - ١٩٩٦م) الخوف وعلاقته ببعض أساليب التربية الوالدية - رسالة مقدمة لاستكمال درجة الماجستير تخصص توجيه وإرشاد نفسي - كلية التربية - جامعة الملك فيصل - الأحساء.
- ١٥- البيهقي، أحمد بن الحسين (١٤١٤هـ) - السنن الكبرى للبيهقي - باب اعتبار الكفاءة - حديث رقم - ١٣٧٥٨ - ج٧، دار الباز - مكة المكرمة .
- ١٦- تشابل. ماثيو (١٤١٧هـ - ١٩٩٧م) شفاء القلق - ترجمة عبد المنعم الزياي - مكتبة الخانجي - ألقاهره، مصر.
- ١٧- تركي، مصطفى احمد (١٩٨١م) قلق الامتحان بين القلق كسمة والقلق كحالة - مجلة العلوم الاجتماعية - العدد الثالث - السنة التاسعة - أيلول/ سبتمبر.
- ١٨- الجوهي، عبد الله سالم - (١٤١٩هـ - ١٩٩٨م) أثر التدريب على التعامل مع القلق - رسالة مقدمة لاستكمال درجة الماجستير - كلية التربية - جامعة الملك فيصل - الأحساء.
- ١٩- الحافظ، نوري (١٩٨١هـ - ١٤٠١م) المراهق - ط١ - المؤسسة العربية للدراسة والنشر.
- ٢٠- حسين، حسن محمود (١٤١٧هـ - ١٩٩٦م) العلاقة بين القيم الإسلامية وكل من سمة القلق و القلق الأخلاقي لدى طلبة جامعة اليرموك - رسالة مقدمة لاستكمال درجة الماجستير - جامعة اليرموك - الأردن.
- ٢١- حسين، محمد عبد المؤمن (١٤٠٦هـ - ١٩٨٦م) . مشكلات الطفل النفسية - دار الفكر الجامعي . القاهرة.
- ٢٢- الحنفي، عبد المنعم (١٩٩٢م) موسوعة الطب النفسي - مكتبة مدبولي - ألقاهره.
- ٢٣- الحمادي، عبد العزيز أحمد (١٤٠٨هـ - ١٩٨٨م) التباين القيمي بين الآباء والأبناء وعلاقته بالقلق النفسي لدى الأبناء - رسالة مقدمة لاستكمال درجة الماجستير - كلية التربية - جامعة الملك سعود - الرياض.
- ٢٤- الحجار، محمد حمدي (١٩٩٠م) فن العلاج في الطب النفسي - ط١ - دار العلم للملايين - بيروت.

- ٢٥- الخلف، سعد بن إبراهيم (١٤١٥ هـ ١٩٩٤ م) القلق لدى المراهقين في المدينة والقرية - دراسة مقارنة - رسالة مقدمة لاستكمال درجة الماجستير في علم النفس - تخصص إرشاد وتوجيه - جامعة أم القرى - مكة المكرمة.
- ٢٦- دعباس، رنا محمد سعيد (١٩٩٥ م) - أثر قلق الامتحان في التحصيل الدراسي العام لدى طلبة الصف الثاني ثانوي في المدارس الحكومية في مدن نابلس ، طولكرم ، قلقله -رسالة مقدمه لاستكمال درجه الماجستير- كلية التربية - جامعة النجاح الوطنية .
- ٢٧- الرازي، زين الدين محمد بن أبي بكر بن عبد القادر (١٤١٧ هـ ١٩٩٦ م) مختار الصحاح - مؤسسة الرسالة - بيروت .
- ٢٨- الرفاعي، نعيم (د-ت) - الصحة النفسية - ط٧ - حقوق الطبع محفوظة لجامعة دمشق .
- ٢٩- الرفاعي، نعيم - دراسة في سيكولوجية التكيف - ط٧ - حقوق التأليف والطبع والنشر محفوظة لجامعة دمشق.
- ٣٠- زاهر، رفقي - (١٤٠٩ هـ - ١٩٨٨ م) عصر القلق - ط١ - دار التضامن - ألقاهره.
- ٣١- الزراد، فيصل محمد خير (١٤٠٤ هـ ١٩٨٤ م) - علاج الأمراض النفسية والأمراض السلوكية - ط١ - دار العلم للملايين - بيروت.
- ٣٢- زروق، اسعد (١٩٩٢ م) موسوعة علم النفس -مراجعته ؛ عبد الله عبدالدايم - ط٤ - المؤسسة العربية للدراسات والنشر - بيروت - لبنان .
- ٣٣- الزعبلأوي، محمد السيد محمد (١٤١٠ هـ - ١٩٨٩ م) - تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس - رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في الدعوة والثقافة - جامعة الأزهر.
- ٣٤- زهران، حامد عبد السلام (١٩٧٨ م) - الصحة النفسية والعلاج النفسي - ط٢ - عالم الكتب - القاهرة .
- ٣٥- زهران، حامد عبد السلام (١٤٠٠ هـ - ١٩٨٠ م) التوجيه والإرشاد النفسي - ط٢ - عالم الكتب - القاهرة.

٣٦- الساعاتي، بهيجة جمال (١٤٢٠هـ) - العلاقة بين الضغوط الوالدية كما تدركها الأمهات العاملات وغير العاملات وسمتي القلق والاكتئاب عند الأطفال - رسالة مقدمة لاستكمال درجة الماجستير - جامعة الملك سعود بالرياض.

٣٧- السباعي، زهير و عبد الرحيم، إدريس (١٤١٢هـ ١٩٩١م) - القلق وكيف تتخلص منه - ط ١ - دار العلم - دمشق، الدار الشامية - بيروت.

٣٨- السباعي، زهير احمد (١٤٢٠هـ - ١٩٩١م) القلق مرض العصر كيف يعالجه القرآن.

٣٩- سييلبرجر، شارلز وآخرون (١٩٨٤م) - اختبار حالة وسمة القلق للكبار - ترجمة وإعداد احمد البحيري - مكتبة النهضة المصرية - القاهرة.

٤٠- سليمان، مطيع رثيف (١٤٢٢هـ ٢٠٠٠م) الأمراض النفسية المعاصرة - ط ١ - دار النفائس - لبنان.

٤١- سمارة، عزيز ونمر، عصام (١٩٩١م ١٤١١هـ) - محاضرات في التوجيه والإرشاد - ط ١ - دار الفكر للنشر والتوزيع - عمان - الأردن.

٤٢- الشوبكي، نائفة حمدان (١٩٩١م) تأثير برنامج في الإرشاد المعرفي على قلق الامتحان لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية - رسالة مقدمة لاستكمال درجة الماجستير في التوجيه والإرشاد - كلية الدراسات العليا - الجامعة الأردنية - عمان.

٤٣- الشيباني، أحمد بن حنبل (د-ت) - مسند احمد مخرجا - مسند الصديقة عائشة بنت الصديق رضي الله عنها - ج ٤١ - مؤسسة قرطبة - القاهرة .

٤٤- صالح، عبد الرحمن إسماعيل (١٩٩٤م) - قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي والجنس والعمر لدى طلبة المدارس الثانوية في محافظة الزرقاء - دراسة مقدمه لاستكمال درجه الماجستير في علم النفس التربوي - كليه الدراسات العليا - الجامعة الأردنية.

٤٥- الطحان، محمد خالد (١٤٠٧هـ ١٩٨٧م) - مبادئ الصحة النفسية - ط ١ دار القلم - الإمارات العربية المتحدة - دبي .

- ٤٦ - الطراونه، صفاء صالح (٢٠٠٦) علاقة التنشئة الأسرية وقلق الامتحان بالتفوق الدراسي عند تلاميذ الصف التاسع الأساسي في مديريات التربية والتعليم في محافظة الكرك - رسالة مقدمة لاستكمال درجة الماجستير في علم النفس جامعة مؤتة الأردن.
- ٤٧ - طه، فرج عبد القادر وآخرون (د ت) معجم علم النفس والتحليل النفسي — ط ١ - دار النهضة العربية - بيروت.
- ٤٨ - عبد الخالق، أحمد محمد (٢٠٠٠م) - الدراسة التطورية للقلق - دار المعرفة الجامعية - مصر.
- ٤٩ - عبد الخالق، احمد و حافظ، احمد (١٩٨٨م) - حالة القلق وسمة القلق لدى عينات من المملكة العربية السعودية - مجلة العلوم الاجتماعية كلية الآداب - جامعة الكويت.
- ٥٠ - عكاشة، احمد (١٩٨٠م) - الطب النفسي المعاصر - ط ٤ - مكتبة الانجلو المصرية - القاهرة.
- ٥١ - العناني، حنان (١٩٩٠م) الصحة النفسية للطفل - ط ١ - دار الفكر - عمان.
- ٥٢ - العنزي، خالد (٢٠١٠) إدراك القبول - الرفض الوالدي والأفكار العقلانية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الحدود الشمالية - دراسة مقدمة لاستكمال درجة الدكتوراه بكلية التربية، قسم علم النفس - جامعة أم القرى.
- ٥٣ - العيسوي، عبد الرحمن (١٩٨٧) أمراض العصر - دار المعرفة الجامعية - الإسكندرية - مصر.
- ٥٤ - فرومبوم، باسكال (د.ت) كيف تتخلص من العصاب والقلق والإحباط النفسي - ترجمة هيثم سرية و عمر النياحوي - دار الكتاب العربي - دمشق ، القاهرة .
- ٥٥ - فرويد، سيجمند (١٤٠٩هـ ١٩٨٩م) - الكف والعرض والقلق - ترجمة محمد عثمان نجاتي - ط ٤ - دار الشروق - القاهرة، بيروت.
- ٥٦ - فهمي، مصطفى (١٤٠٧هـ ١٩٨٧م) - الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف ط ١ مكتبة الخانجي - القاهرة.

- ٥٧- الفيروز آبادي، مجد الدين محمد بن يعقوب (١٣٧١هـ - ١٩٥٢م) | القاموس المحيط - ج١ - ط٢ - مطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده - مصر.
- ٥٨- الفيومي، محمد إبراهيم (١٤٠٥هـ ١٩٨٥م) - القلق الإنساني مصادره وتياراته دار الفكر العربي - القاهرة .
- ٥٩- قشقوش، إبراهيم (١٩٨٥م. ١٤٠٥هـ) سيكولوجية المراهق - ط٢ - مكتبة الأنجلو المصرية- القاهرة.
- ٦٠- كارينجي، دايل - (١٩٨٠م) دع القلق وابدأ الحياة- ترجمة عبد المؤمن الزياي - مكتبة الخانجي - ألقاهره.
- ٦١- كاظم، أمينة محمد (١٩٧٤م) - دراسة العلاقة بين مستوى القلق و التحصيل الدراسي الجامعي - الكتاب السنوي الجمعية المصرية للدراسات النفسية
- ٦٢- الكعبي، موز ناصر (١٤١٧هـ ١٩٩٦م) ممارسة برنامج إسلامي في خدمة الفرد مع حالات القلق النفسي، دراسة تجريبية مطبقة على عينة من المترددات على العيادات النفسية بمستشفى الملك فهد الجامعي بالخبر- رسالة مقدمة إلى قسم خدمة الفرد ضمن مقتضيات الحصول على درجة دكتوراه فلسفة في الخدمة الاجتماعية - تخصص خدمة الفرد، بالدمام.
- ٦٣- كمال، عبدالحميد عباس(١٤٠٢هـ ١٩٩٥م) أسباب الرسوب في المرحلة الإعدادية كما يراها الطلبة والمدرسون - رسالة مقدمة كجزء من متطلبات درجة الماجستير - كلية التربية وعلم النفس - جامعة بغداد.
- ٦٤- كينيدي، ج- (١٩٨٠م) القلق- ترجمة جمال زكي- سلسلة المشكلات النفسية- دار الفكر العربي.
- ٦٥- كوري، جيرالد(١٤٠٥هـ ١٩٨٥م)- الإرشاد والعلاج النفسي بين النظرية والتطبيق - ترجمة طالب خفاجي- ط١- ألكتبه ألفيصيليه.
- ٦٦- كيال، دحام (١٤٠١هـ - ١٩٩٠م) علاقة القلق بالترتيب الذهني - ط١ - مؤسسة الكتاب للنشر والطباعة - القاهرة ، والمؤسسة الجامعية للدراسات والنشر - بيروت .
- ٦٧- لوغال، أندرو(١٩٨٨م) القلق والحصر - ترجمة وجيه اسعد - منشورات وزارة الثقافة -

دمشق الجمهورية السورية .

- ٦٨ - لابلاش، جان و بونتاليس، ج.ب (١٤٠٧ هـ ١٩٨٧ م) معجم مصطلحات التحليل النفسي - ط ١ - ترجمة مصطفى حجازي - المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر - بيروت.
- ٦٩ - ماركس، ايزاك م. (١٩٩٩ م) - التعايش مع الخوف فهم القلق ومكافحته - ترجمه محمد عثمان نجاتي - ط - ادار الشروق - بيروت ، القاهرة.
- ٧٠ - المبارك، عواطف (١٤١٦ هـ - ١٩٩٥ م) قلق الامتحانات في علاقته بالإنجاز العقلي والأكاديمي لدى طالبات كلية التربية - دراسة لاستكمال درجة الماجستير - جامعة الملك فيصل الإحساء.
- ٧١ - مرار، نجاته إلياس (١٩٩٣ م) - العلاقة بين القلق الحالة والسمة والتحصيل لدى عينه من طلبه البكالوريوس بالجامعة الأردنية واختلاف ذلك باختلاف الجنس والمستوى الدراسي ونوع الكلية - رسالة مقدمة لاستكمال متطلبات الماجستير كلية الدراسات العليا - الجامعة الأردنية.
- ٧٢ - مرسي، أبوبكر مرسي محمد (١٤٢٣ هـ ٢٠٠٢ م) - أزمة الهوية في المراهق والحاجة للإرشاد النفسي - ط ١ - مكتبة النهضة المصرية - القاهرة.
- ٧٣ - مرسي، كمال إبراهيم (١٣٩٨ هـ ١٩٨٧ م) القلق وعلاقته بالشخصية في مرحلة المراهقة - دار النهضة العربية - القاهرة.
- ٧٤ - مسعود، سناء منير (٢٠٠٦) بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين دراسة تشخيصية، رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه الفلسفة في التربية تخصص صحة نفسية - جامعة طنطا . مصر
- ٧٥ - المشيخي، غالب محمد (٢٠٠٥) قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف
- ٧٦ - مصطفى، إبراهيم وآخرون (د-ت) المعجم الوسيط — ج-١ ط ٢ - المكتبة الإسلامية - استانبول - تركيا.
- ٧٧ - المقطري، حسين قائد (٢٠٠٠) فاعلية برنامج العلاج المعرفي السلوكي في علاج القلق لدى الشباب الجامعي - دراسة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه - كلية التربية قسم علم النفس - جامعة طنطا - مصر.

- ٧٨- منصور، محمد جميل (١٤٠٤هـ/١٩٨٤م) - قراءات في مشكلات الطفولة - ط ٢ تهامة- جدة .
- ٧٩- موسى، رشاد عبد العزيز- (١٩٨٩م)- العجز النفسي - سلسلة بحوث نفسية- دار النهضة العربية - القاهرة.
- ٨٠- النابلسي، محمد احمد (١٤١١هـ - ١٩٩١م)- مبادئ العلاج النفسي ومدارسه - دار النهضة العربية - بيروت.
- ٨١- نجاتي ، محمد عثمان (١٤١٣ هـ - ١٩٩٣ م) الحديث النبوي وعلم النفس - ط ٢ - دار الشروق. القاهرة.
- ٨٢- نصيرات، ياسمين حمد (١٩٨٨م) - تطوير مقياس القلق المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن -رسالة مقدمه لنيل درجة الماجستير- قسم التربيع - جامعة اليرموك.
- ٨٣- النووي، محيي الدين أبي زكريا يحيى شرف الدين(١٤١٤هـ-١٩٩٤م) رياض الصالحين- دار البيارق - بيروت - لبنان.
- ٨٤- النيسابوري،مسلم بن الحجاج القشيري(د-ت) - الجامع الصحيح - باب المؤمن أمه كله خير - ج٤- دار إحياء التراث العربي- بيروت.
- ٨٥- عبد الخالق، احمد (١٤١٤هـ ١٩٩٤م) الدراسة التطورية للقلق - حوليات كلية الآداب - الحولية الرابعة عشر - الرسالة التسعون- الكويت.
- ٨٦- موسوعة علم النفس الشاملة (١٩٩٨-١٩٩٩م) المجلد الخامس الناشر - Ediocreps . INT - بيروت. ص ١٧٠

الدوريات:-

- ٨٧- الأحمد ، أمل (٢٠٠١م) حالة القلق وسمة القلق وعلاقتها بمتغيري الجنس والتخصص - مجلة جامعة دمشق - مجلد ١٧- عدد ١- دمشق
- ٨٨- احمد، توفيق زكريا(١٩٨٩م) - دراسة تأثير القلق في التحصيل الدراسي لدى طلاب ذوى قدرات عقلية مختلفة- مجلة علم النفس - الهيئة المصرية العامة للكتاب - عدد ١٠ - ابريل، مايو، يونيه.

- ٨٩- أحمد، شكري سيد (١٤٠٩ هـ ١٩٨٩ م) قلق التحصيل في الرياضيات - رسالة الخليج العربي - عدد (٣٠) السنة التاسعة- تصدر عن مكتب التربية العربي لدول الخليج الرياض.
- ٩٠- أحمد، شكري سيد (١٤٠٨ هـ ١٩٨٨ م)- قلق التحصيل في الرياضيات وعلاقته ببعض السمات النفسية- المجلة العربية للعلوم النفسية -عدد٣٢- جامعة الكويت.
- ٩١- رؤوف. طارق محمد رمزي-(١٤٠٦هـ-١٩٨٦م) دراسة مقارنة بين مستوى القلق المدرسي لطلاب المرحلة المتوسطة في محافظة نينوى وتكيفهم الاجتماعي- المجلة التربوية- عدد (٨) المجلد (٣) كلية التربية- جامعة الكويت.
- ٩٢- السباعي، زهير (١٤٢٠ هـ ١٩٩٩ م) القلق مرض العصر — المجلة العربية - عدد (٢٥) محرم.
- ٩٣- السمدوني، السيد إبراهيم (١٩٩٤ م) - القلق المدرسي لدى عينة من طلبة المدارس المتوسطة التربية المعاصرة - عدد ٣١- دار المعرفة الجامعية - الإسكندرية.
- ٩٤- شعيب، علي محمود(١٤٠٨ هـ- ١٩٨٨ م) - قائمة قلق الاختبار لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية - رسالة الخليج العربي - السنة الثامنة، عدد(٢٥) مكتب التربية العربي لدول الخليج - الرياض.
- ٩٤- شيهات، دايفد .ف.(١٤٠٨ هـ ١٩٨٨ م) - مرض القلق - ترجمة عزت الشعلان - كتبعالم المعرفة - عدد ١٢٤ -شعبان، أبريل - المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب - الكويت .
- ٩٥- الطحان، محمد خالد (١٩٩١ م) دراسة العلاقة بين القلق عند الأبناء وكل من الاتجاهات الوالدية في التنشئة والمستوى الاجتماعي و الاقتصادي للأسرة - مجلة كلية التربية - السنة (٦) عدد (٦) يونيه - جامعة الإمارات - ألعين.
- ٩٦-الطيب، محمد عبد الظاهر(١٩٨٨ م) - دراسة لمستوى قلق الامتحان بين طلاب كليات جامعة طنطا- مجلة علم النفس -عدد ٦ - ابريل ،مايو،يونيه-الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- ٩٧-عبد الخالق، احمد و النيال، مایسة (١٩٩١ م) - بناء مقياس قلق الأطفال وعلاقته ببعدي

الانبساطية والعصائية - مجلة علم النفس - السنة الخامسة - عدد (١٩١٨م) ابريل \ سبتمبر - الهيئة المصرية العامة للكتاب.

٩٨- عثمان، فاروق السيد (١٩٩٣ م) - أنماط القلق وعلاقته بالتخصص والدراسة والجنس والبيئة لدى طلاب أجامعه أثناء أزمة الخليج - مجلة علم النفس - السنة السابعة - عدد (٢٥) يناير، فبراير، مارس - تصدر عن الهيئة العامة للكتاب.

٩٩- العيسوي، جمال مصطفى ، ثاني، حسن محمد (١٩٩٦م) - أثر القلق على مهارات الأداء اللغوي الشفهي لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية - - مجلة العلوم الاجتماعية - كلية الآداب - جامعة الكويت.

١٠٠- كاظم، أمينة محمد (١٩٧٣م) دراسة العلاقة بين مستوى القلق والتحصيل الدراسي الجامعي كلية البنات - قسم علم النفس - جامعة عين شمس - الكتاب السنوي - الجمعية المصرية للدراسات النفسية - القاهرة.

١٠١- كامل، مصطفى والصافي، عبد الله (١٤١٥ هـ ١٩٩٥ م) - تأثير التفاعل بين أسلوب التعليم والتفكير وحالة القلق على التحصيل الدراسي لدى عينه من طلاب الجامعة - مجلة العلوم التربوية والدراسات الإسلامية - (عدد ٢) جامعة الملك سعود ، الرياض.

١٠٢- الليل، محمد جمل (١٩٩٧م) علاقة بعض المتغيرات بالقلق العام لدى طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة والثانوية بالمملكة العربية السعودية - مجلة علم النفس - عدد (٤٢) ابريل / مايو / يونيو - ألقاهه.

١٠٣- مرسى، كمال إبراهيم (١٩٨٢هـ) - علاقة القلق بالتحصيل الدراسي عند طلبة المدارس الثانوية - مجلة كلية التربية - المجلد الرابع - جامعة الملك سعود - الرياض .

١٠٤- يعقوب، إبراهيم محمد (١٩٩٦م) - قلق الرياضيات لدى التلاميذ وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والنفسية والمعرفية - مركز البحوث التربوية - عدد ٩ - جامعة قطر.

١٠٥ - (١٩٨٨م) قلق الامتحان - مجلة علم النفس - عدد ٦ - ابريل، مايو، يونيو الهيئة المصرية العامة للكتاب - ألقاهه

المراجع الانجليزيه

106-Chapin, Theodore J-(1989)The Relationship of Trait Anxiety and Academic Performance to Achievement Anxiety .Students at Risk.- Journal of College Student ; v30 n3 p229-36 May.

107- Head, L. Quinn- (1984) The Effects of Trait Anxiety and Student Use of Objectives on State Anxiety and College Academic Performance- Psychology: A Quarterly Journal of Human Behavior; v21 n1 p34-39.

108- Heinrich, Darlene L.(1979) The Causal Influence of Anxiety on Academic Achievement for Student of Differing [Intellectual] Ability- Applied Psychological Measurement; v3 n3 p351-59 Sum

109- Gross, Thomas F-(1990) General Test and State Anxiety in Real Examinations: State Is Not Test Anxiety- Educational Research Quarterly; v14 n3 p11-20.

110-M.S.J. Almkhallfi- Serotonin and Anxiety (1986) department of Applied Pharmacology The Welsh School of pharma. U.W.I.S.T. Cardiff – wales – uk .

111 - Self-control strength in the relation between trait test anxiety and state anxiety Journal of Research in Personality, Volume 44, Issue 6, December 2010, Pages 738-741 Alex Bertrams, Chris Englert, Oliver Dickhäuser

المواقع:-

١١٢ - موقع وزارة التربية والتعليم في دولة البحرين، مركز المعلومات والتوثيق، قسم الإحصاء التربوي.

١١٣ - موقع وزارة الشؤون الاجتماعية في دولة البحرين.

الملاحق

- ١- استبيان المعلومات العامة
- ٢- استبيان لقياس حالة القلق
- ٣- استبيان لقياس سمة القلق

بسم الله الرحمن الرحيم

أخي الطالب (أختي الطالبة) املئي البيانات قبل الإجابة على بقية الاستبيان مع مراعاة الصدق والدقة في الإجابة :

الاسم : (اختياري)

السن :

السنة الدراسية : * أولى * ثاني * ثالث * رابع *

التخصص : * علمي * أدبي *

المعدل التراكمي :

الحالة الاجتماعية : * عزباء * متزوجة *

تعليم الأب : * عالي * متوسط * أمي *

تعليم الأم : * عالي * متوسط * أمي *

ملاحظة :

عزيزتي الطالبة أقدم لك شكري وامتناني لتعاونك معي في تعبئة هذه الاستمارة بصدق وصراحة وهذا مساهمة منك في عمل وطني يعود على الجميع بالنعمة والفائدة ، والنداء على الخير كفاعله . شكر الله لكم حسن تعاونكم

استبيان التقدير الذاتي

(الصورة ط - ١)

إعداد الدكتور: عبد الرقيب احمد البحيري

التعليمات :

فيما يلي عدد من العبارات التي يستخدمها الأفراد في وصف مشاعرهم. أقرأ كل عبارة بعناية وضع علامة صح (/) أمام العبارة التي تشير إلى ما تشعر أنت به (الآن) في هذه اللحظة .
ليست هناك إجابات صحيحة أو خاطئة ، لا تستغرق وقتاً طويلاً في العبارة الواحدة ، وتذكر أن الإجابة الصحيحة هي التي تصف مشاعرك أنت (الآن) في هذه اللحظة .

العبرة	مطلقاً	قليلاً	أحياناً	كثيراً
١- أشعر بالهدوء .				
٢- أشعر بالأمان (بعيداً عن الخطر)				
٣- أشعر بأن أعصابي مشدودة				
٤- أشعر بالأسف				
٥- أشعر بالارتياح				
٦- أشعر بعدم الاتزان				
٧- أشعر ألان بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة				
٨- أشعر بالراحة				
٩- أشعر بالقلق				
١٠- أشعر بالانشراح				
١١- أشعر بالثقة في النفس				
١٢- أشعر بالعصبية				
١٣- أشعر بالهياج				
١٤- أشعر بتوتر زائد				
١٥- أشعر بالاسترخاء				
١٦- أشعر بالرضا				
١٧- أشعر بالكدر				
١٨- أشعر بأني مستثارة جداً " لدرجة الغليان "				
١٩- أشعر بالسعادة العميقة				
٢٠- أشعر بأني أدخل السرور على الآخرين				

استبيان التقدير الذاتي

(صورة ط . ٢)

إعداد الدكتور : عبد الرقيب احمد البحيري
التعليمات :

فيما يلي عدد من العبارات التي يستخدمها الأفراد في وصف مشاعرهم. أقرأ كل عبارة بعناية وضع علامة صح (/) أمام العبارة التي تشير إلى ما تشعر أنت به بصورة عامة.
ليست هناك إجابات صحيحة أو خاطئة ، لا تستغرق وقتاً طويلاً في العبارة الواحدة ، وتنكر أن الإجابة الصحيحة هي التي تصف ما تشعر أنت به بصورة عامة .

العبرة	مطلقاً	قليلاً	أحياناً	كثيراً
١- أشعر بأني ادخل السرور على الآخرين.				
٢- اتعب بسرعة.				
٣- أشعر بالميل إلى البكاء.				
٤- أتمنى لو كنت سعيدةً مثلما يبدو الآخرون .				
٥- افقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع اتخاذ قراري بسرعة كافية.				
٦- أشعر بالراحة .				
٧- أنا هادئة الأعصاب .				
٨- أشعر أن العقبات تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها.				
٩- أشعر باني اقلق بشدة على أمور لا تستحق ذلك.				
١٠- أنا سعيدة .				
١١- أميل إلي تصعيب الأمور .				
١٢- ينقصني الشعور بالثقة بالنفس .				
١٣- أشعر بالأمان				
١٤- أحاول تجنب مواجهة الأزمات أو الصعوبات.				
١٥- أشعر بالغم .				
١٦- أشعر بالرضا				

				١٧- تجول بذهني بعض الأفكار التافهة وتضايقني .
				١٨- تؤثر في خيبة الأمل بشدة لدرجة أنني لا أستطيع أن أبعداها عن ذهني
				١٩- أنا شخص مستقر
				٢٠- أصبح في حالة من التوتر والاضطرابات عندما أفكر كثيراً في اهتماماتي وميولي الحالية .