



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي
كلية العلوم الاجتماعية والانسانية
قسم العلوم الاجتماعية



دراسة القلق سمة – القلق حالة لدى اساتذة الاقسام
النهائية (السنة الثالثة ثانوي) في ظل بعض المتغيرات
(الجنس-الأقدمية المهنية – الشعبة)
على عينة من اساتذة التعليم الثانوي (الاقسام النهائية) على مستوى بلدية الوادي

مذكرة مكاملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في العلوم الاجتماعية تخصص علم النفس المدرسي

إشراف (الدكتور):
♦ إسعادي فارس

من إعداد الطالبة:
♦ ليلي شريط



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي
كلية العلوم الاجتماعية والانسانية
قسم العلوم الاجتماعية



دراسة القلق سمة – القلق حالة لدى اساتذة الاقسام
النهائية (السنة الثالثة ثانوي) في ظل بعض المتغيرات
(الجنس-الأقدمية المهنية – الشعبة)
على عينة من اساتذة التعليم الثانوي (الاقسام النهائية) على مستوى بلدية الوادي

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في العلوم الاجتماعية تخصص علم النفس المدرسي

إشراف (الدكتور):
♦ إسعادي فارس

من إعداد الطالبة:
♦ ليلي شريط

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرفان

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

صدق رسول الله صلى الله عليه و سلم

الحمد لله على إحسانه والشكر له على توفيقه وامتنانه و نشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له تعظيما لشأنه ونشهد أن سيدنا ونبينا محمد عبده ورسوله الداعي إلى رضوانه صلى الله عليه و على آله و أصحابه و أتباعه و سلم.
بعد شكر الله سبحانه و تعالى على توفيقها لي لإتمام هذه الدراسة المتواضعة أتقدم بجزيل الشكر إلى عائلي الكريمة الذين أعانوني وشجعوني على الاستمرار في مسيرة العلم والنجاح، وإكمال الدراسة الجامعية والبحث، كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى من المشرف على مذكرة بحثي الأستاذ "إسعادي فارس"

والحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات و الحمد لله رب العالمين.

بلى ليلي شريط



ملخص الدراسة

تهدف هذه الدراسة الى الكشف عن الفروق في القلق حالة القلق سمة بين أساتذة التعليم الثانوي (الطور النهائي) تعزى لمتغير الجنس متغير الاقدمية المهنية متغير الشعبة وتكونت العينة من 60 أستاذ، حيث استخدمت الباحثة مقياس القلق حالة القلق سمة لسبيلبرجر وللكشف عن الفروق قد اعتمدت على المنهج الوصفي الفارقي لتحقيق اهداف الدراسة.

وخلصت الدراسة إلى أن الفرضيات الستة للقلق حالة والقلق سمة خمسة منها غير محققة وهي الفرضية الاولى والثالثة والرابعة والخامسة والسادسة و وتحققت الفرضية الثانية و عليه يمكن ان نقول بان الفرضية العامة للدراسة القائلة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق سمة القلق حالة تعزى لمتغير الجنس الاقدمية المهنية الشعبة " محققة جزئيا" .

Study summary in English:

This study aims to reveal the differences in anxiety, the state of anxiety is a feature among secondary education teachers (the final stage) due to the gender variable, the professional seniority variable, the division variable, and the sample consisted of 60 professors. Descriptive difference to achieve the objectives of the study.

The study concluded that the six hypotheses of state anxiety and anxiety trait, five of which are unrealized, which are the first, third, fourth, fifth and sixth hypotheses, and the second hypothesis has been fulfilled. Accordingly, we can say that the general hypothesis of the study that “there are statistically significant differences in anxiety trait anxiety status attributed to the variable of gender and seniority Professional Division Partially Realized

Résumé de l'étude

Cette étude vise à révéler les différences d'anxiété, l'état d'anxiété est une caractéristique chez les enseignants du secondaire (étape finale) en raison de la variable genre, la variable ancienneté professionnelle, la variable division, et l'échantillon était composé de 60 professeurs. différence pour atteindre les objectifs de l'étude.

L'étude a conclu que les six hypothèses d'état d'anxiété et d'anxiété caractéristiques, dont cinq sont non réalisées, qui sont les première, troisième, quatrième, cinquième et sixième hypothèses.



فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
—	شكر و عرفان
—	ملخص الدراسة
—	فهرس المحتويات
—	فهرس الجداول
ب	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار المفاهيمي	
04	1. عنوان الدراسة
04	2. الاشكالية
11	3. الفرضية العامة
12	4. الفرضيات الجزئية
12	5. اهداف الدراسة
13	6. اهمية الدراسة
13	7. التعريفات الإجرائية
14	8. الدراسات السابقة
الفصل الثاني: القلق	
22	1. مفهوم القلق
26	2. مفهوم القلق حالة و القلق سمة
37	3. النظريات المفسرة للقلق
62	4. مسببات القلق
67	5. أعراض القلق
70	6. مستويات القلق
74	7. قياس القلق النفسي

79	8. علاج القلق
	الجانب التطبيقي
	الفصل الأول: الإجراءات المنهجية للدراسة
86	1. الدراسة الاستطلاعية
86	2. حدود الدراسة الاستطلاعية
86	3. المنهج المستخدم
87	4. حدود الدراسة الأساسية
87	5. أدوات الدراسة
93	6. الخصائص السيكمترية للاداة
	الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
98	1. عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها
101	2. عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها
104	3. عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها
106	4. عرض وتفسير نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها
109	5. عرض وتفسير نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها
111	6. عرض وتفسير نتائج الفرضية السادسة ومناقشتها
114	7. مناقشة الفرضية العامة
120	الخاتمة
123	قائمة المراجع
—	الملاحق



فهرس الجداول

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	طريقة التصحيح حالة القلق	91
02	طريقة التصحيح سمة القلق	92
03	جدول الدرجات لمقياس سبيلبرجر	92
04	معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه	93
05	المقارنة الطرفية بين الفئة العليا والفئة الدنيا على أبعاد مقياس القلق	94
06	معامل ألفا- كرونباخ ومعامل التطبيق وإعادة التطبيق لمقياس الإبداع الإداري	96
07	وضح نتائج التحليل الاحصائي بالنسبة للفرضية الأولى	98
08	الفروق في مستوى القلق حالة لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الجنس	101
09	الفروق في مستوى القلق سمة لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الخبرة	104
10	الفروق في مستوى القلق حالة لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الخبرة	106
11	الفروق في مستوى القلق سمة لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الشعبة	109
12	الفروق في مستوى القلق سمة لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الشعبة	111

فهرس الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	الفروق في مستوى القلق سمة لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الجنس	98
02	الفروق في مستوى القلق حالة لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الجنس	102
03	الفروق في مستوى القلق سمة لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الاعدمية المهنية	104
04	الفروق في مستوى القلق حالة لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الاعدمية المهنية	107
05	الفروق في مستوى القلق سمة لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الشعبة	109
06	الفروق في مستوى القلق حالة لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الشعبة	112

مقدمة :

مقدمة :

إن القلق قديم قدم الانسانية، فالانسان الذي عاش في عصور ما قبل التاريخ لم تكن حياته البدائية خالية من مصادر القلق بالرغم من أن صراعه في ذلك الوقت كان ينحصر في مواجهة الحيوانات المفترسة ومحاول التغلف عليها فقد كان مصدر القلق لديه من مصدر واحد وهو حماية نفسه من الحيوانات المفترسة، أما اليوم فتعددت مصادر القلق وبصفة عامة فإن الانسان في الازم السابقة قد يعتبر أكثر حذا لأنه أصبح مجرد الاحتفاظ بالتوازن والسلام النفسي يستلزم جهدا فائقا ومواجهة مستمرة في مواجهات متعددة ضد مصادر القلق والتوتر.

(لطفي الشربيني، 2007، ص11)

ويوصف القلق بأنه " لعنة عصرنا " ونحن جميعا معرضون له، لأن الحياة الحديثة تسعى بدون رفق لأن تضغط علينا بقوة وليس هناك من لا يشعر بالاضطراب أحيانا لأنه لا يستطيع تحمل بعض أعباء حياته اليومية ومركباته التي تفوق احتماله (الشلبي ابراهيم، 2001، ص 19).

فالضغوط النفسية تعتبر عامل مهم جدا ف خلق الشعور بالقلق ويعتبر الباحثون ان الضغط النفسي هو أحد العوامل المصاحبة لعملية التعليم، فالتعليم حسب عبد محمد عساف وهدى خالد عساف (من أكثر المهن التي تسبب ضغطا نفسيا وإجهادا، عصبيا وجسميا للمعلم والاستاذ . كما أن المدرسين هم من الفئات المهنية الأكثر تعرضا للضغوط، فقد تصدرت مهنة التدريس قائمة المهن الضاغطة حسب تصنيف منظمة العمل الدولية.

(مسعودي رضا، 2010، ص 98)

وترى الباحثة ان المدرس هو حجر الزاوية في عملية التدريس التي تخلق اجيالا جديدة وتساهم في التغييرات المجتمعية وتعتبر هذه المهنة متعددة الاحتياجات فعلى

المدرس التوفيق بين حياته اليومية والشخصية وبين دوره كاستاذ داخل القاعة واعداد المذكرة المطلوبة منه من قبل المفتش

إذن فالمدرس لا يقتصر دوره على التخطيط والإعداد لعملية التدريس وتنفيذها فحسب، بل يتعدى ذلك إلى الكثير من المطالب والمتغيرات، منها ما يرتبط بطبيعة العملية التربوية ومنها ما يتعلق بنظرة المجتمع إلى المهنة، في حين أن البعض الآخر يرتبط بالجوانب النفسية والشخصية للعاملين في القطاع، كما تتطلب مهنة التعليم القدرة على التعرف عن حاجات وخصائص المتعلمين النمائية، ومراعاة الفروق الفردية، والمساهمة في تشخيص مشكلاتهم النفسية Cole (1989)، كول وولكر (1998) Wilkinson، وحلها كما اتفقت نتائج دراسات كل من ويلكنسون، (محمد الدسوقي)، (1985) Francis، فرنسيس Brown، & (1985)، بروان Walker كرياكواو (1982) Maslach، ماسلاش ((1987) Kuriacou كرياكواو 184 : 1998) Lilt &، وليلت وتريك 2001 ((وسام بريك، 1978، (Kuriacou & Stocloff وستوكليف) على أن مهنة 2003، عبد الفتاح خليفات وعماد الزغول (Dunham, (1977)، دينهامTurk.

على ان مهنة التدريس هي أكثر المهن التي تسبب ضغطا نفسيا على المشتغلين بها

(مسعودي رضا، 2010، ص99)

فالضغط الذي يقع على المدرس يخلق الشعور بالقلق وخاصة عند اساتذة التعليم الثانوي بالاخص الاساتذة اللذين يدرسون الاقسام النهائية فالخصائص النفسية للاستاذ تعتبر ايضا عامل مسبب للقلق فقد يكون القلق مجرد حالة عابرة سببها ضغط المترتب عن المهنة وقد يكون سمة من سمات الشخصية للاستاذ فقلق كما حدده سبلرجر نوعان قلق الحالة وقلق السمة فجمع الاساتذة معرضون للضغوط المهنية لكن قد كزن بعض الاساتذة من سماتهم الشخصية القلق وهذا ما يخلق الفرق في وجود القلق كسمة اوالقلق

كحالة لدى الاساتذة وقد تكون هناك عواما عدة ترف خلق الفرق منها عامل الجنس او الاقدمة المهنية او التخصص الذي يدرسونه و عليه جاءت هذه الدراسة للكشف عن الفروق في القلق كحالة والقلق كسمة بين الاساتذة تعزى لمتغيرات الجنس الاقدمية المهنية والتخصص .

ولقد جاءت دراستي مكونة من جانبين :

الجانب النظري: ويشمل :

- **الفصل الأول : الإطار المفاهيمي للدراسة:** اقتصر على تقديم موضوع الدراسة من خلال مشكلة الدراسة والتساؤلات والفرضيات وأهداف وأهمية الدراسة والتعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة والدراسات السابقة والتعليق عليها .
- **الفصل الثاني : بعنوان القلق حالة والقلق سمة:** حيث تناولت فيه : مفهوم القلق وتعريف القلق حالة والقلق سمة والنظريات المفسرة للقلق ومسببات القلق وأعراض القلق ومستويات القلق وقياس القلق وعلاجه.

الجانب التطبيقي: ويشمل:

- **الفصل الأول: بعنوان إجراءات المنهجية للدراسة:** حيث تضمن الدراسة الاستطلاعية وحدودها والدراسة الاساسية وحدودها الزمانية والمكانية والبشرية بالإضافة إلى منهج الدراسة وأدوات الدراسة والتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس وإجراءات الدراسة والأساليب الإحصائية.
- **الفصل الثاني: عرض مناقشة نتائج الدراسة:** وتضمن عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشة النتائج الدراسة وصولا الى الاستنتاج العام وأهم التوصيات وأخيرا قائمة المراجع والملاحق .

الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار المفاهيمي

الفصل الأول: الإطار المفاهيمي

1. عنوان الدراسة
2. الاشكالية
3. الفرضية العامة
4. الفرضيات الجزئية
5. اهداف الدراسة
6. اهمية الدراسة
7. التعريفات الإجرائية
8. الدراسات السابقة

1-عنوان الدراسة:

دراسة القلق سمة - القلق حالة لدى اساتذة الاقسام النهائية (السنة الثالثة ثانوي) في ظل بعض المتغيرات (الجنس - الخبرة - الشعبة)

على عينة من اساتذة التعليم الثانوي (الاقسام النهائية) على مستوى بلدية الوادي

2-الاشكالية:

أن الميدان الذي يستنفذ معظم وقت الأفراد هو ميدان العمل، الذي يقضي فيه الفرد ساعات طويلة وهو ينجز أعمالا متطلباتها وشروطها مختلفة، ووقت أدائها محدد، وبالتالي تكون ضغوطها مختلفة، وتعد مهنة التدريس إحدى المهن الاجتماعية الضاغطة، بسببا لكثرة مسؤولياتها ومتطلباتها وزيادة أعبائها، بالإضافة إلى توقعات المجتمع من الدور الذي يلعبه شاعها، حيث أكد معظم الباحثين على أن مهنة التدريس من أكثر المهن التي تسبب ضغطا نفسيا على المشتغلين بها (طه والطاف، 2006، ص08)

فالاهتمام بالتعليم والوصول به إلى مرحلة جد متطورة، يعد من أهم الخطوات لبناء جيل قادر على تحمل أعباء المسؤولية، فتطوير نوعية التعليم لا تتم إلا من خلال المعلم والاستاذ، إذ أنه يلعب دورا هاما في تحقيق الأهداف التعليمية، وعليه يعتمد نجاح المخططات التربوية والنظم التعليمية، فهو بذلك يمثل العامل المهم وحجر الزاوية في العملية التعليمية.

اذ ان المدرسة هي منظمة اجتماعية وجدت لتحقيق أهداف معينة لإشباع بعض الاحتياجات في المجتمع، تقوم بتحقيق هذه الأهداف من خلال مجموعة من الأفراد المعلمين والاساتذة الذين يعملون بها، لذلك فقد يتعرض هؤلاء الأفراد إلى مجموعة من الضغوط التي قد تعيق المدرسة عن تحقيق أهدافها (محسن خضر، 2000م ص 12)

وتتعدد وتتداخل أدوار المعلم بين الدور المعرفي والتقويمي والإداري.

(حامد عبد الله طلافحه، 2013 ص 295)

و يتأثر أداء ذلك الدور بالعوامل الشخصية للأستاذ والبناء الاجتماعي والتنظيمي لمهنة التعليم كمهنة تتطلب مستويات عالية للالتحاق بها و كثيراً ما يواجه المعلمون في المدرسة مواقف وظروف عديدة يتعرضون خلالها لحالات من الاضطراب والقلق والخوف والإحباط والغضب مما يؤثر سلباً على حالتهم الصحية والنفسية، وينعكس بدوره على مستويات أدائهم في العمل، ومن ثم القدرة على تحقيق الأهداف التنظيمية.

و تأتي معظم الضغوط والتوترات من مصادر مختلفة منها ماهي مرتبطة بالعمل وطبيعته، كما تأتي من البيئة الخارجية التي تؤثر على الأفراد والمنظمات. وتعددت مصادر الضغوط للمعلم بين سلوك التلاميذ والعلاقة العلمية بزملائه وغموض الدور، والأعباء العلمية وغياب التفاهم بين الأستاذ والإدارة تؤدي الضغوط التي يتعرض لها المعلم في مهنته التدريس إلى استنزاف جسمي وإنفعالي، وأهم مظاهره فقدان الاهتمام بالتلاميذ، وتبدل المشاعر، ونقص الدافعية والأداء النمطي للعمل ومقاومة التغيير وفقدان الابتكار وشعوره بالقلق مما قد يؤثر بشكل مباشر على إنتاجيته من جهة خاصة وعلى مخرجات التعليم بشكل عام

(محسن خضر، 2000م، ص 13)

فقد أظهرت الدراسة التي أجراها كل من فونتانا وأبو سريع أن من بين كل أربعة مدرسين يوجد مدرس يدرك ضغوط مهنة التدريس في أعلى مستوياتها، كما أثبتت دراسة الدسوقي 1998 أنه من بين كل خمسة مدرسين، يوجد مدرس يعاني ضغطاً حاداً -

(المصدر وأبو كويك، 2007، ص 04)

كما أشار الطريري 1993 أن الأفراد الذين يعملون في قطاع التعليم يعتبرون من أكثر الأفراد عرضة للضغط النفسي

(الطريري، 1993، ص 04)

و هدفت دراسة طلافحة 2013 إلى الكشف عن ضغوط العمل عند معلمي الدراسات الاجتماعية للمرحلة الأساسية، والمشكلات الناجمة عنها، وقد أجريت الدراسة على عينة مؤلفة من 222 معلما ومعلمة، ولتحقيق أهداف البحث استخدم الباحث استبانة لقياس مستوى ضغوط العمل عند المعلمين وقد خلصت نتائج الدراسة إلى أن ضغوط العمل التي تواجه المعلمين كانت بمستوى مرتفع كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضغوط العمل تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور وكذا لصالح المعلمين ذوي الخبرة المتوسطة أي من 5 إلى 10 سنوات

(حامد عبد الله طلافحة، 2013 ، ص 257)

ويوضح فورست وجيبسون (Forrest & Jepson 2006) (العلاقة بين عوامل ضغوط المهنة المختلفة وآثار هذه الضغوط على العمل وتأثير الصفات الشخصية على هذه العلاقة بمصدرين أساسيين من المصادر الضاغطة: أولها ضغوط تتعلق بطبيعة العمل وبيئته ودور العاملين فيها مثل: ضغوط بيئة العمل المادية، وضغوط فردية، واجتماعية، وتنظيمية. وثانيها ضغوط تتمثل في الخصائص والصفات الذهنية والعاطفية والجسمية، نمط الشخصية وسماتها ومركز التحكم وقدرات وحاجات الفرد

(Forrest, S& Jepson, E, 2006 , p 23)

وترى الباحثة واعتمادا على ما سبق فإن الاستاذ معرض لضغوط نفسية متنوعة مصادرها ولكن نتيجتها واحدة فخطر ما ينجم عنها هو شعوره بالقلق ومن المعروف أن طبيعة العلاقة بين مختلف المتغيرات النفسية دياكتيكية (دائرية)، بحيث تكون مقدمة ونتيجة في نفس الوقت، وينطبق هذا القول على علاقة الضغط بالقلق ولأن مصادر الضغوط منها ما يكون ناتج عن مصادر خارجية ومنها ما هو ناتج عن سمات الشخصية للفرد فكذلك الاحساس بالقلق قد يكون حالة كاستجابة لموقف او مثيرا وقد يكون سمة متأصلة في الشخصية

وتعد دراسة السمة في علم النفس هي نهج شخصية الانسان فهي تقدم وصفا للفرد من خلال مجموعة كبيرة من السمات المميزة له اذ يهتم اصحاب هذه النظرية في المقام الاول بقياس السمات التي يمكن تعريفها بانها مجموعة من الصفات العقلية والجسمية والنفسية التي تظهر على الشخص في موقف معين والتي تميزه عن غيره من الاشخاص ويمكن القول ان كل ما يصدر عن الانسان من اقوال وافعال هو انعكاس لحقيقة شخصيته فالفرد يمكن ان يفهم في ضوء سمات شخصيته التي تعبر عن سلوكه او تعبر (عن استعداد ثابت نسبيا لنوع معين من السلوك (نور الساعدي ، 2017، ص 117) وتقول هذه النظرية ان لكل فرد سمات ثابتة يمكن ان تلاحظ فيه كما يمكن ان تفرق بين شخص وآخر او نميز بين الاشخاص بعضهم و بعض الاخر على اساس هذه السمات والفكرة البارزة هنا محاولة تفسير السلوك الظاهري عن طريق افتراض وجود استعدادات معينة عند الكائن الحي وتقسم الصفات بصفة عامة على النحو التالي (سمات سطحية سمات مصدرية سمات مكتسبة سمات وراثية سمات دينامية سمات قدرة)

(مأمون صالح، 2011، ص 85)

ومن بين انماط الشخصية حسب نظرية السمات نجد نمط الشخصية القلقة والتي تكون على حالة تأهب دائم وشعور بعدم الارتياح وتوقع المواقف الخطيرة

(مأمون صالح، 2011، ص 86)

والواقع ان العصر الذي نعيش فيه كثيرا ما يوصف بعصر القلق بسبب الضغوط الهائلة التي يتعرض لها الفرد يوميا وقد احتلت دراسة القلق اهمية كبيرة خاصة في الآونة الاخيرة لأنه يمثل الانفعال الاساسي الذي يقف وراء كل الاضطرابات النفسية سواء كان ناتج عن مصادر خارجية او سمة من سمات الشخصية

(امطانيوس نايف مخائيل، 2016، ص12)

فالقلق يعد واحداً من أهم الانفعالات النفسية الهامة الأكثر ارتباطاً بالأداء المهني، ويمكن تعريف القلق بأنه حالة نفسية تتصف بالخوف والتوتر والهم واحساس بالضيق

(Green, 1991, p 45).

ويرى المشعان 2000 ص 66 أن القلق عبارة عن مشاعر وأحاسيس غريبة ومؤلمة تنتج عن سوء تكيف وعدم انسجام وتواف قوشرير أيضا إلى أن القلق المرتفع هو العائق الأساسي لكل إنجاز أو أداء؛ لأنه يقلل من قدرة الفرد عن العمل والاستمتاع بالحياة، وعلى العكس، من ذلك فإن القلق المتوسط يعد بمثابة طاقة منشطة ودافعية للفرد إلى العمل والأداء والإنتاج

(المشعان ، 2000 ، ص 66)

وهناك الكثير من الدراسات التي اهتمت بالتمييز بين نوعي القلق كحالة وكسمة، وتوصل كاتل من خلال دراسته الى وجود عاملين للقلق هما السمة وقلق الحالة واكد (سبيلبرجر (1970 هذا المفهوم وقدم نظرية القلق كحالة وكسمة") (محمد حسن علاوي، 1998، ص 384)

ويشير مفهوم القلق كحالة الى القلق بوصفه حالة انفعالية طارئة او مؤقتة لدى الانسان تختلف من حيث الشدة و تتذبذب من وقت لآخر وتبعاً لذلك يرتفع مستوى حالة القلق في ظروف يرى الفرد نفسه فيها مهددا او موضع خطر اما القلق كسمة فهو يشير الى القلق بوصفه سمة ثابتة للشخصية البشرية ولكن يتفاوت الافراد في درجة امتلاكهم لها مما يعكس فروقا بينهم من حيث استعداد للاستجابة للمواقف الضاغطة بدرجات مختلفة من القلق (مأمون صالح، 2011 ، ص 12-13)

وهناك العديد من الدراسات بحثت في هذا الطرح الذي قدمه سبيلبرجر وعمدت لدراسة القلق كحالة والقلق كسمة ومعرفة الفروق بين الذكور والاناث او بين فئات عمرية مختلفة او بين اشخاص مختلفين في المناطق السكنية الخ من المتغيرات

فوجد دراسة عثمان 2008 بعنوان درجة القلق لدى طلبة جامعة الضفة الغربية في فلسطين وعلاقتها ببعض المتغيرات هدفت الدراسة الى التعرف على درجة القلق كحالة كسمة لدى طلبة جامعه الخليل .بيت لحم . بيرزيت ومعرفة العلاقة بين القلق حالة وسمة لدى هؤلاء الطلبة وكذلك تحديد الفروق بينهما (الجنس مكان العمل السكن والجامعة والتخصص العلمي وتكونت العينة من 604 من طلبة جامعة الخليل وبيت لحم وبيرزيت المسجلين للعام الدراسي 2005-2006 والبالغ عددهم 12708 طالب وطالبة وتم اختيارهم بصورة عشوائية طبقية استخدم الباحث قائمة القلق الحالة والسمة من اعداد سيسلبرجلر وترجمة البحيري 1984 وظهرت النتائج ان درجة القلق سمة و حالة بين طلبة جامعات الضفة كانت متوسطة في حين تبين وجود فروق تبعا لمتغير الجنس في القلق سمة لصالح الذكور في حين لم يرتبط الجنس بالقلق حالة وكان هناك فروق سمة لصالح طلاب القرية في حين لم تظهر النتائج عن وجود اثر للجامعة او التخصص العلمي كليات أدبية او علمية في كل من القلق حالة وسمة كما بينت النتائج ان هناك علاقة إيجابية دالة بين القلق حالة والقلق سمة. (رزان زهدي كمال مرعي، 2019، ص 57-58)

ونجد ايضا دراسة الزعبي 1997 بعنوان - "مستوى القلق كحالة وكسمة لدى طلبة جامعة صنعاء."

هدفت الدارسة الى الكشف عل مستوى القلق سمة و حالة لدى طلبة جامعة صنعاء(من الجنسين، وتكونت العينة من 200) طالب وطالبة مل كلية جامعة صنعاء، نصفهم من الذكور ونصفهم من الإناث وقد استخدم الباحث مقياس القلق حالة ومقياس القلق سمة الذي أعده للعربية البحيري(. 1984وقد استخرج

للمقياسين معاملات الصدق والثبات المناسبة، و كانت على درجة تسهل استخدامه في قياس ما وضع من أجله بعد تكيفه ليناسب البيئة اليمنية. ومن أهم النتائج التي أسفر عنها البحث أن هنا فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في درجات مقياس القلق حالة، وتبين أن القلق حالة عند الاناث أعلى منه عند الذكور. بالاضافة الى ذلك تبين عدم وجود فروق بين الجنسين في درجات القلق كسمة . كما أظهرت النتائج الى عدم وجود اختلاف في مستويات القلق كحالة و كسمة بين الذكور والاناث. وهذا يعني أنها تحقق بعض الفروض بشكل كلي، وتحقق بعضها بشكل جزئي وقد تم تفسير النتائج في ضوء معطيات البحث

(رزان زهدي كمال مرعي، 2019، ص 60)

وكشف عائد محمد عثمان (في دراسته بعنوان مستوى القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية 2006) عن وجود فروق تبعا للجنسين في قلق السمة لصالح الذكور في حين لم تكشف النتائج عن وجود اثر للتخصص (الأدبي والعلمي) في كل من قلق الحالة والسمة. (قريشي محمد وقريشي عبد الكريم، 2013، ص 64)

وهناك دراسات اخرى عديدة بحثت في القلق سمة والقلق حالة لدى فئات عديدة من المجتمع و نظرا لأهمية الشعور بالقلق كإفعال غاية في الأهمية وذو تأثير كبير في حياة الأشخاص سواء كان سمة متأصلة او نتاج حالة عابرة وبناءا على ذلك وبعد اطلاع الباحثة لم تجد دراسات تهدف لدراسة القلق كسمة والقلق كحالة لدى الاساتذة ولكنها اعتمدت على احدى شروط البحث العلمي وهي الانطلاق من ما انتهت منه الدراسات السابقة والتي انتهت بدراسة القلق سمة والقلق حالة مرتبطا بمتغيرات وفئات عديدة في المجتمع والتي بعد الاطلاع عليها اظهرت مدى أهمية الشعور بالقلق ومدى تأثيره على حياة الفرد سواء كان سمة او حالة ولكنها لم تبحث في دراسة مستوى القلق سمة والقلق

حالة لدى الاساتذة خاصة الاقسام النهائية ونظرا لأهمية دور الاستاذ بصفة عامه واساتذة التعليم الثانوي بصفة خاصة واساتذة الاقسام النهائية بصفة اخص و ذلك لارتباط هذا الدور بشريحة حساسة في المجتمع وهم تلاميذ سنة ثالثة ثانوي (بكالوريا) و التي تعتبر سنة مصيرية للتلاميذ ارتأت الباحثة الى دراسة القلق سمة والقلق حالة لدى اساتذة الاقسام النهائية تعزى الى متغير الجنس ومتغير الخبرة ومتغير الشعبة التي يدرسونها وقد تحددت مشكلة البحث في التساؤل العام :

- هل توجد فروق في مستويات القلق كسمة والقلق كحالة لدى اساتذة الاقسام النهائية (السنة الثالثة ثانوي) تعزى لمتغير الجنس - الشعبة - الخبرة ؟

وعليه نطرح التساؤلات التالية:

هل توجد فروق في القلق سمة لدى الاساتذة تعزى لمتغير الجنس؟

هل توجد فروق في القلق حالة لدى الاساتذة تعزى لمتغير الجنس؟

هل توجد فروق في القلق سمة لدى الاساتذة تعزى لمتغير الخبرة؟

هل توجد فروق في القلق حالة لدى الاساتذة تعزى لمتغير الخبرة؟

هل توجد فروق في القلق سمة لدى الاساتذة تعزى لمتغير الشعبة؟

هل توجد فروق في القلق حالة لدى الاساتذة تعزى لمتغير الشعبة؟

3-الفرضية العامة :

هناك فروق في مستويات القلق كسمة والقلق كحالة لدى اساتذة الاقسام النهائية (السنة الثالثة ثانوي) تعزى لمتغير الجنس - التخصص - الخبرة

4-الفرضيات الجزئية :

- 01 - توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق سمة لدى اساتذة الاقسام النهائية تعزى لمتغير الجنس.
- 02 - توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق حالة لدى اساتذة الاقسام النهائية تعزى لمتغير الجنس .
- 03- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق سمة لدى اساتذة الاقسام النهائية تعزى لمتغير الخبرة .
- 04- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق حالة لدى اساتذة الاقسام النهائية تعزى لمتغير الخبرة .
- 05- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق سمة لدى اساتذة الاقسام النهائية تعزى لمتغير الشعبة .
- 06- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق حالة لدى اساتذة الاقسام النهائية تعزى لمتغير الشعبة .

5-اهداف الدراسة:

- الكشف عن مستويات القلق لدى أساتذة الأقسام النهائية.
- التعرف على الفروق بين القلق سمة والقلق حالة بين الأساتذة والاستاذات في الأقسام النهائية
- التعرف على الفروق بين القلق سمة والقلق حالة بين اساتذة الأقسام النهائية اللذين لديهم خبرة خمسة سنوات واللذين لديهم عشرة سنوات

- التعرف على الفروق بين قلق السمة وقلق الحالة بين أساتذة الأقسام النهائية

الشعبة الأدبية والشعب العلمية

6- أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة من الآتي:

- من أهمية المرحلة الدراسية التي يدرسونها (الأقسام النهائية) لأنها سنة مصيرية للتلاميذ

- من أهمية دور الأساتذة في هذه السنة التي لها علاقة بمستقبل التلاميذ

7- التعريفات الإجرائية:

القلق :

"يشير إلى توقع لتهديد مستقبلي، ويرتبط القلق في كثير من الأحيان بتوتر العضلات واليقظة، والسلوك الحذر أو التجنبي استعدادا لخطر مستقبلي "

(. DSM5, 2013 , p 46)

عرفه Speillberger القلق بأنه " انفعال غير سار وشعور بعدم الراحة والاستقرار مع الاحساس بالتوتر وخوف لا مبرر له واستجابة مفرطة لمواقف لا تشكل خطرا، ويستجيب لها الفرد بطريقة مبالغ فيها "

(سعاد، 2016، ص 06)

قلق الحالة :

"هو حالة انفعالية طارئة وقتية في حياة الانسان تتذبذب من وقت لآخر، وتزول بزوال المثيرات التي تسببها، وهي حالة داخلية تتسم

بمشاعر التوتر والخطر المدركة شعوريا، والتي تزيد من نشاط الجهاز العصبي الذاتي " (القمش والمعايطة، 2014، ص 02)

قلق السمة :

"هو عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب يظل كامنا حتى تنبئه و تنشطه منبهات داخلية أو خارجية فتثير حالة القلق، ويتوقف مستوى إثارة حالة القلق عند الإنسان على مستوى استعداده للقلق" (فرج 2009 ص 114)

8-الدراسات السابقة :

أن الأبحاث العلمية التي يقوم بها الباحث تأتي دائما بأجوبة عن أسئلة تدور في عقل الباحث العلمي، ولهذا فإنه من الضروري للباحث أن يستعين بمؤلفات ودراسات سابقة، فهي تعطي الباحث إلمام كامل وشامل بالموضوع الذي يتناوله في دراسته، ويعتبر البحث العلمي أحد أساسيات نهضة التعليم والعلم في العصر الحالي فمن خلاله يتم التوصل إلى كل ما هو جديد عندما يطلع الباحث على الدراسات السابقة لأنها تساعد على عدم التركيز على الجوانب التي قد قام الباحثون السابقون بالتركيز عليها ويبدأ الباحث في البحث عن جوانب تكون جديدة للرسالة أو البحث الخاص به تعطي رسالته أو بحثه مزيد من التميز والإبداع وفي بعض الأحيان قد تقف أمام الباحث العلمي بعض من الغموض والأسئلة، فعندما يرجع إلى الدراسات السابقة يجد إجابة عن هذه الأسئلة التي تقف أمامه إضافة إلى الاستفادة من مجموعة المراجع والمصادر العلمية والتقارير والأوراق البحثية المذكورة في الدراسات السابقة، والتي قد يغفل عنها الباحث وتسهل عليه مهمته والاطلاع على الأدوات والاختبارات التي قام بها من سبق لحل المشكلات التي واجهتهم في بحوثهم وبنوا على أساسها دراساتهم (محمد مروان، 2020، ص 8)

و يتناول هذا البحث عددا من المتغيرات تشمل القلق سمة القلق حالة والجنس والتخصص والخبرة ولاستكمال خطوات هذه الدراسة من المهم استعراض بعض الدراسات السابقة في مجال بعض متغيرات البحث الحالي، للاستفادة من نتائجها في الدراسة الحالية، ولتتطلب الباحثة من حيث انتهت تلك الدراسات، ولتتعرف على مراجع ومصادر أخرى تغني دراستها وتوفر الوقت، من خلال عرض عدد من الدراسات الوطنية والعربية والأجنبية السابقة التي تتعلق بموضوع الدراسة

01- دراسة الشؤون والأحمد 2001 : بعنوان - "حالة القلق وسمة القلق وعلاقتها

بمتغير الجنس والتخصص العلمي " دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين كل من سمة القلق وحالة القلق ومتغيري الجنس و التخصص العلمي وتحديد الفروق في سمة القلق وحالة القلق بين الطالبة في كليات الآداب والحقوق والهندسة المدنية وطب الأسنان من جهة وإلى تحديد الفروق بين الذكور والإناث في هذه الكليات حيث تكونت عينة الدراسة من أربع مجموعات تتراوح عدد أفراد المجموعة الواحدة بين (66-72) طالبا وطالبة وتتمثل في (163) طالب و (115) طالبة أي (278) مجموع عدد العينة ككل . استخدمت الباحثة مقياس قائمة القلق الذي يتألف من مقياسين فرعيين هما حالة القلق وسمة القلق (STAI) State Trait Anxiety Inventory التي وضعها سبيلر جر وزملاؤه ونقلها إلى العربية الدكتور عبد الرقيب أحمد البحيري (1984) وانتهت الدراسة بنتائج أهمها بعدم وجود علاقة ارتباطية بين متغيري البحث الأربعة، وهناك علاقة ارتباطية بين متغيري حالة وسمة القلق لدى الإناث، وعدم وجود تأثير دال لمتغيري الجنس والتخصص العلمي لكل من سمة القلق وحالة القلق، كما أن عدم وجود هناك فروق دالة في

المتغيرات المدرسية سواء بين أفراد عينة البحث عامة او بين الذكور والاناث المشمولين في هذه العينة وان هناك ارتفاع في مستوى القلق لدى افراد العينة بشكل مرتفع

02 -دراسة عثمان 2008 :بمعنوان - "درجة القلق لدى طلبة جامعة الضفة الغربية في فلسطين وعلاقتها ببعض المتغيرات."

هدفت الدراسة للتعرف الى درجة القلق حالة وسمة لد طلبة جامعة (الخليل، بيت لحم، بيرزيت ومعرفة العلاقة بين القلق حالة وسمة لدى هؤلاء الطلبة، وكذلك تحديد الفروق بينهما بحسب (الجنس، مكان السكن، الجامعة والتخصص العلمي) وتكونت العينة من 604 من طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت المسجلين للعام الدراسي- 2006 2005 والبالغ عددهم 12708) طالب وطالبة وتم اختيارهم بصورة العشوائية الطبقية، استخدم الباحث قائمة القلق الحالة والسمة من إعداد سبيليرجر وترجمة البحيري 1984 واطهرت النتائج أن درجة القلق سمة وحالة بين طلبة جامعات الضفة كانت متوسطة، وتبين وجود فروق تبعا للجنس في القلق سمة لصالح الذكور، في حين لم ترتبط الجنس بالقلق حالة و كان هناك فروق دالة تبعا لمتغير (مدينة، قرية، مخيم) في درجة القلق سمة لصالح طلبة القرية، في حين لم تظهر النتائج فروق في القلق حالة تبعا لمتغير السكن . ولم تظهر النتائج عن وجود أثر للجامعة أو التخصص العلمي (كليا تأديبية، كليات علمية في كل من القلق حالة وسمة كما بينت النتائج أن هناك علاقة ايجابية دالة بين القلق حالة والقلق سمة.

03- دراسة غادة الخصالونة " تقدير مستويات القلق لدى طالبات آلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في مسابقات الجمباز قسم التربية البدنية، آلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اردن، الأردن"

تهدف الدراسة الحالية المعنونة "تقدير مستويات القلق لدى طالبات آلية التربية الرياضية/جامعة اليرموك لمسابقات الجمباز"، الى التعرف على مستويات القلق لدى طالبات آلية التربية الرياضية جامعة اليرموك في مساق الجمباز. ولتحقيق هدف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس سبيلبرجر Sbeilberger scale لقياس القلق وقائمة تقدير الذات لقياس حالات القلق والسمة وتكونت عينة الدراسة من 40 طالبة تم اختيارهن بالطريقة القصدية لقياس حالات القلق لديه قبل الاختبار النهائي وبعد تطبيق الأداتين وتحليل النتائج خلصت الدراسة الى ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائية بين الطالبات في فئتي البحث في قلق الحالة قبل الامتحان بينما لا توجد فروق بين الطالبات في فئتي البحث في قلق السمة قبل الامتحان

04 - دراسة بيتر بايلينغ واخرون 1998 (Peter Bieling et al 1998) بعنوان
- "نسخة السمة إعادة الفحص STAI عنوان الدراسة ومكانها: قائمة حالة للقلق وسمة
القلق بناء المضمون "

هدفت الدراسة الى الكشف عن قدرة قائمة حالة القلق وسمة القلق STAI في قياس القلق بالإضافة الى الكشف عن قدرة نسخة القلق في قياس الاكتئاب لدى عينة تعاني من أنواع مختلفة من القلق وتكونت العينة من (261) من الذكور والاناث المرضى بالقلق تك اخذهم من عيادة لعلاج القلق في معهد الطب النفسي بفلاذفيا وقد تراوحت أعمارهم ما بين (18-65) سنة استخدم الباحث قائمة حالة للقلق وسمة القلق TRAIT Anxiety (inventory) (STATI) لسبيلبرجر وزملائه واختبار الاكتئاب والقلق والضغط

للفايبوند وقائمة بيك وستير للقلق وقائمة بيك وآخرون للاكتئاب وظهرت نتائج الدراسة الى قدرة قائمة حالة القلق وسمة القلق STAI في قياس القلق كما اشارت النتائج أيضا الى ان المفحوصين الذين حصلوا وعلى درجات عالية على اختبار سمة القلق حصلوا على درجات عالية في الاكتئاب وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين سمة القلق وبين الاكتئاب

05- دراسة رزان زهدي كمال مرعي التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس رسالة ماجستير جامعة القدس فلسطين 1440هـ / 1990م

قامت الباحثة بدراسة تهدف الى التعرف عن العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس والكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى القلق (كحالة - كسمة) بالإضافة الى التعرف على الفروقات في مستوى التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة - كسمة) تبعا لمتغيرات (الجامعة - الجنس - نوع الكلية - مكان السكن الدائم - مستوى دخل الاسرة - الحالة الاجتماعية للأبوين - ترتيب الشخص داخل الاسرة) ولتحقيق اهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياسين وهما مقياس التنظيم الانفعالي المعد من طرف جروس وجون ترجمة واعداد البراهمة (2017) والذي اشتمل على 10 فقرات ومقياس القلق حالة القلق سمة STAI المعد من طرف سيبيلجر ترجمة واعداد العابد (2011) والذي اشتمل على 40 فقرة كما تكونت عينة الدراسة من 400 طالب وطالبة من جامعتي الاستقلال والقدس موزعين على كليتي الآداب والحقوق في كلتا الجامعتين اذ تم اختيارهم بطريقة العينة المتاحة وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة لملائمتها لطبيعة المشكلة الحالية وأهدافها وظهرت النتائج الدراسة ما يلي:

- يوجد علاقة ارتباطية طردية بين مقياس مستوى التنظيم الانفعالي ومقياس مستوى القلق (كحالة - كسمة) لدى افراد العينة والعلاقة بين مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى القلق كحالة - كسمة التي يتمتع بها الطلبة متوسطة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعتي القدس والاستقلال تعزى لمتغير الجامعة ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس قلق الحالة ورفضها في مقياس القلق كسمة وتأتي الفروق لصالح جامعة القدس.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس القلق كحالة في حين ترفضها في مقياس القلق كسمة وتأتي الفروق لصالح الاناث.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة -كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغير نوع الكلية ومكان السكن الدائم ومستوى دخل الاسرة والحالة الاجتماعية للأبوين وترتيب الشخص داخل الاسرة.

صحيح ان الدراسات السابقة التي تم عرضها لا تتطابق مع الدراسة الحالية في كل المتغيرات لكن قد كان لتلك الدراسات أثر إيجابي في اختيار العينة وطريقة التطبيق واختيار الاداة المناسبة، إضافة إلى تحديد الفروض والمصطلحات.

ومع هذا يلاحظ أن تلك الدراسات السابقة اعتمدت في تناولها لموضوعات لها ارتباطها بالدراسة الحالية وبشكل منفرد، فلم تكن تلك الدراسات تتحو تجاه المتغيرات نفسها الخاصة بالدراسة الحالية، وهذا يقوي من أهميتها ويعطيها زخماً إيجابياً يرفع

من سلامة اختيارها وعدم اعتمادها على الدراسات السابقة بشكل مباشر؛ إذ لو كان الأمر كذلك لما احتجنا إلى هذه الدراسة.

الفصل الثاني

القلق

1. مفهوم القلق :

يعد القلق أكثر الاضطرابات الانفعالية الشائعة التي اهتم بها علماء النفس في العصر الحديث كما يعتبر سمة رئيسية لكل الاضطرابات النفسية فهو قاسم مشترك بين العديد من الاضطرابات النفسية والعقلية حيث أصبح ظاهرة ملحوظة بشكل كبير لدى الافراد نتيجة لظروف الحياة الصعبة والمعقدة وسنحاول من خلال الاتي تحديد مفهوم القلق وتعريفاته المختلفة باختلاف العلماء وتوجهاتهم النظرية

❖ القلق لغة

• **القلق اللغة العربية :** لم ترد كلمة القلق ولا مصدرها الثلاثي في القرآن الكريم، و لا في حديث الرسول(ص)، أما في معاجم اللغة العربية فيشير مصطلح القلق إلى حالة الانزعاج والحركة المضطربة.

• **في اللغة الإنجليزية :** يقابل مصطلح القلق مصطلح "anxiety" الذي يعرفه في معجم "oxford" على أنه "إحساس مزعج في العقل، ينشأ من الخوف وعدم التأكد من المستقبل".

• **القلق في معجم "WEBSTER" :** على أنه "إحساس غير عادي وقاهر من الخوف و الخشية، ويتصف دائماً بعلامات فسيولوجية مثل (التعرق والتوتر وازدياد نبضات القلب وذلك بسبب الشك في طبيعة التهديد وشك الفرد في قدرته على التعامل مع التهديد بنجاح". (عبد اللطيف حسين فرج، 2009 ص175)

• **أما موسوعة علم النفس و التحليل النفسي :** بأنه " شعور بالخوف و الخشية من المستقبل دون مبرر معين للخوف أو هو الخوف المزمن "

(عبد المنعم الحنفي، 1994 ص54)

القلق اصطلاحاً:

تزخر مؤلفات علم النفس بتعاريف شتى لمفهوم القلق إذ لا يوجد تعريف واحد و نهائي للقلق يتفق عليه العلماء ونظراً لتعدد مدارس علم النفس ونظرياته تعددت التعاريف ومن بين هذه التعاريف ما يلي :

• **قدم DSM-IV - سنة 1994** تعريف للقلق وهو علي النحو التالي "حاله مرضيه تتصف بالشعور بالرعب ويشترط وجود ثلاثة أعراض منها علي الأقل وهي : الاستياء، الضجر، الشعور بالتعب بسرعة ولأقل مجهود، ووجود صعوبة بالتركيز، وسرعة الانفعال، وتوتر العضلات واجهادها، واضطرابات النوم، كما تصاحبها أعراض عضوية تشير إلي نشاط زائد للجهاز العصبي اللاإرادي"

(طلال عبد الله الغامدي، 2006، ص14)

• **تعريف فرويد :** يعرفه تعريفا تحليليا بقوله " انه حالة من الخوف الشديد الذي يسيطر على الانسان ويسبب له كثيراً من الكدر والضيق والالام" (نصيرة تكاري، 2009، ص 20)

فالقلق عند فرويد هو حالة من الخوف الغامض وهو يختلف عن الخوف العادي الذي ينشأ من مصدر خارجي معروف (محمد عثمان نجاتي، 1989، ص 14)

وعليه فالقلق عند فرويد هو حالة من الخوف الشديد الغامض مجهول المصدر

• **تعريف أرون بك :** القلق " انفعال يظهر مع تنشيط الخوف الذي يعتبر تفكيراً معبراً عن تقويم أو تقرير لخطر محتمل".

• **تعريف هارولد و بينسكي :** يعرفه على أنه دافع من ناحية و هدف من ناحية أخرى، في محاولة للتكيف مع صراعات هذه الدوافع كما يلي: " هو دافع غير ملائم أو

حالة من التوتر تنتج عن صراع أو تنافس رغبتين أو أكثر حول استجابة معينة وتمنع هذه الحالة من التوتر تخفيف حدة دافع هام ملائم.

- **تعريف الزراد :** يعرف القلق من خلال مظهره بأنه "شعور غامض غير سار من التوقع والخوف والتحفز و التوتر مصحوبا عادة ببعض الإحساسات الجسمية مثل: الضيق في التنفس الشعور بضربات القلب و فراغ فم المعدة الشعور بالدوار و الإعياء كثرة الحركة، ... إلخ ويحدث في شكل نوبات" (عبد اللطيف حسين فرج، 2009 ص 127)
- **عرفه نجاتي سنة 1999م** انه " الانفعال الذي نشعر به عندما نجد أنفسنا محاصرين في ركن ضيق، ونشعر حينئذ بأننا مهددون علي الرغم من أن مصدر التهديد قد لا يكون دائماً واضحاً مرتبطاً بالشعور بالخوف والانفعالات المماثلة

(مذكرة طلال عبد الله، 2006، ص 31)

- **ويعرفه مياسا نقلاً عن حجازي بأنه** " حاله نفسية تحدث حيث يشعر الفرد بوجود خطر يهدده وينتظر وقوعه، أو يخشى من وقوعه وهو ينطوي علي توتر انفعالي وتصحبه اضطرابات فيزيولوجية مختلفة "

(مذكرة طلال عبد الله، 2006، ص 14)

- **تعريف شافر و دوركس :** يعرفانه تعريفا سلوكيا حيث أنه " استجابة مكتسبة تحدث تحت ظروف أو مواقف معينة، ثم تعمم الاستجابة بعد ذلك.
- **تعريف ماسرمان :** "1943 J.H masermann إن القلق من التوتر الشامل، الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد وراء التكيف.
- تعريف إيزنك 1967 Eysenck :** القلق هو حجر الزاوية في كل اضطراب سيكوباتولوجي، وهو نذير بالخطر الذي يهدد أمن الفرد وسلامته النفسية و تقديره لذاته

• تعريف نعيم الرفاعي سنة 1995 القلق حالة انفعالية الصبغة، وتوتر انفعالي

يضغط علينا من الداخل (منصوري مصطفى، 2010، ص32)

• تعريف كامل محمد محمد عويضة: القلق حالة نفسية من التوتر الانفعالي، تصحبها

اضطرابات فيزيولوجية مختلفة، تحدث حينما يشعر الفرد بوجود خطر يهدده.

(كامل محمد محمد عويضة، 1996، ص25)

• تعريف (Alain labruffe 2004) : القلق خوف غامض ينتابنا لأتفه سبب ويشل

قدرتنا على التصرف، ويمكن أن يتطور إلى حالات اكتئابيه شديدة.

(alain labruffe,2004 ,P16)

تعريف A.H.stroud : القلق حالة من التوتر(الشدة)، الناتجة عن الخوف من خطر

ما، أو عن توقع حدوث خطر غير محدد (A.H.stroud ,p15).

وعليه فالتعاريف العربية والأجنبية تتفق معا في ان القلق شعور غامض ويصاحبه

توتر، والألم، وتصاحبه العديد من التغيرات الفيزيولوجيه مثل سرعة نبضات القلب أو

التنفس أو زيادة الإفرازات والإنزيمات مثل (لأدرينالين)

و ترى الباحثة من خلال ما تقدم بدايتا من تعريف القلق لغتا واصطلاحا الى تعريف

القلق في اللغة الانجليزية الى تعريف القلق في معجم ويبستر مرورا بالتعاريف المختلفة

التي قدمها العلماء باختلاف توجهاتهم النظرية فان القلق النفسي هو انفعال

مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر تصحبها

اضطرابات فيزيولوجية كما انه خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد

كشيء ينبعث من داخله و القلق ظاهرة طبيعة لكن استمراره لمدة طويلة يعرض

الصحة العامة للفرد لمختلف الاضطرابات و يتصف القلق بصفة الديمومة النسبية

عدا قلق الحالة الذي ينتهي بانتهاء الموقف الضاغط وفي العنصر الموالي سنتعرف أكثر على نوعي القلق حسب تصنيف سبيلبرجر وهما (قلق الحالة – قلق السمة)

2. مفهوم القلق حالة و القلق سمة :

كان كاتل اول من اشار الى تصنيف القلق سمة والقلق حالة على أساس ان حالة القلق تتغير بحسب المواقف وسمة القلق تتغير بحسب الأفراد .

❖ وتفرق هبة إبراهيم 1991 بين كل من حالة القلق وسمة القلق على أساس حالة القلق :

هي حالة انفعالية مؤقتة تتغير من موقف إلى آخر بحسب التهديد الذي يدركه الإنسان في كل موقف فتزداد في مواقف التهديد والشدة وتتناقص في مواقف الأمان

● سمة القلق:

هي استعداد سلوكي مكتسب يظل كامناً حتى تنبئه وتنشطه منبهات داخلية أو خارجية فتثير حالة القلق وتعرف إجرائياً بأنها الدرجة المرتفعة على مقياس سمة القلق

❖ بينما يرى سبيلبرجر Spielbergaer سنة 1972 أن مفهوم حالة

القلق يختلف عن مفهوم سمة القلق على أساس ان :

● حالة القلق : تشير إلى خبرة وقتية متغيرة ومرحلية متعلقة بشعور الفرد بأنه

مضطرب هنا والآن

● سمة القلق : تشير إلى ميل أو تهيو أو سمة ثابتة نسبياً في الشخصية

(ناجي داوود إسحاق السيد، 2011)

فحالة القلق اذن تعبر حالة وقتية مرتبطة بموقف مهدد وتنتهي بانتهائه اما سمة القلق تعبر عن حالة دائمة واستجابة لكل المواقف سواء كانت مهددة فعليا للفرد او لا فهي سمة من سمات شخصية الفرد

❖ وتشير حزم على عبد الواحد 1993 إلى أنه يمكن أن نميز بين مفهوم القلق

كحالة وسمة على أساس :

• الجانب الأول أطلق عليه حالة القلق، ويشير إلى القلق كحالة انفعالية مؤقتة أو حالة الكائن الإنساني التي يتسم بها داخلياً، وذلك لمشاعر التوتر والخطر المدركة والتي تزيد من نشاط الجهاز العصبي الذاتي، فتظهر علامات حالة القلق وتختلف حالات هذه الحالة وشدتها وتقلبها معظم الوقت.

• الجانب الثاني أطلق عليه سمة القلق ويشير إلى الاختلافات الموجودة بين الأفراد

في استعدادهم للاستجابة للمواقف المدركة كمواقف تهديديه ترتفع بارتفاع حالة القلق

(ناجي داوود إسحاق السيد، 2011)

اذن فالقلق حالة هو شعور داخلي مؤقت له اعراض خارجية تتجم عن مشاعر التوتر المدركة التي تزيد من نشاط الجهاز العصبي اما القلق سمة يشير الى الاختلافات الكامنة بين الاشخاص في طريقة ادراكهم للمواقف الخارجية على اعتبار انها مواقف مهددة او لا

❖ وك مفهوم سيكولوجي فإن سمة القلق لها نفس الخصائص التي أطلق عليها

أتكنسون " Atkinson, 1964 " - دافع - او الدوافع التي تبقى كامنة حتى تنشطها مؤثرات خارجية و / او داخلية (Schwitzer , M,B,& ALL ,1993 .P7) وأطلق عليها كامبل " Campbell, 1963 " الاستعدادات السلوكية المكتسبة و هي الاستعدادات التي تكسب في الطفولة وتظل كامنة حتى تجد الظروف المثيرة التي تنشطها وتثيرها وتبعثها، أما الاستعدادات السلوكية المكتسبة في رأي كامبل فتتضمن

بقايا من الخبرة السابقة تهيئ الفرد على أن ينظر إلى العالم بطريقة خاصة، والميل إلى إظهار استجابة ثابتة نسبياً

اذن فالقلق سمة هو سلوك مكتسب منذ الطفولة كاستجابة للمواقف المهددة فعندما تتواجد نفس المثيرات التي تعتبر مهددة فانها تظهر كاستجابة كامنة ناتجة عن خبرات سابقة

يشير إبراهيم محمد عيسى 1997 أننا يمكن أن نميز بين كل من حالة القلق وسمة القلق على أساس ان:

• حالة القلق

و تشير حالة القلق إلى وضع طارئ ووقتي عند الفرد، ويحدث له إذا تعرض لأحد الموضوعات التي تثير هذا القلق وباختفاء هذا الموضوع أو بالابتعاد عنه تنتهي حالة القلق وتفاوت شدة الحالة حسب درجة التهديد أو الخطر الذي يدركه الفرد، متضمنة في الموقف أي أن أهم ما يميز حالة القلق بأنها حالة انفعالية عارضة أو عابرة، كما وأنها تختلف في الشدة وتتذبذب عبر الوقت، ومن المتوقع أن يحصل هؤلاء الذين ينالون درجات عالية في سمة القلق على درجات أعلى في حالة القلق عن هؤلاء الذين يحصلون على درجات منخفضة في سمة القلق، لأنهم يميلون إلى أن يدركوا مدى أوسع من المواقف على أنها مهددة وخطرة

• سمة القلق

أما سمة القلق فتشير إلى أسباب استجابة ثابتة نسبياً في شخصية الفرد وتميزها عن شخصيات الآخرين أي أن القلق المثار في هذه الحالة أقرب إلى أن يكون مرتبطاً بشخصية الفرد منه إلى خصائص الموقف الذي حدث فيه القلق، ويترتب على ذلك التفاوت في درجة هذا القلق ويرتبط بمستوى القلق عند الفرد كسمة في الشخصية وقلق السمة هو الأكثر ارتباطاً بالصحة النفسية للفرد وهو الذي يتحدث عنه العلماء كعرض للاضطرابات العصابية الذي يمتد في نشأته ونموه إلى خبرات الطفولة والمثيرات التي

يتعرض لها الفرد أثناء التنشئة الاجتماعية، وهذا يعني أن كل الناس يمرون بحالة القلق إذا تعرض لهم ما يقلقهم، ولكن بعضهم فقط هم الذين يتسمون بسمة القلق.

(ناجي داوود إسحاق السيد، 2011)

وعليه فإن القلق حالة هو عبارة عن حالة طارئة مؤقتة مرتبط وجودها بالموقف الطارئ أو الضاغط أي وجودها مرهون بوجود الموقف المهدد وتنتهي بانتهائه ويختلف مستوى القلق حالة حسب القلق سمة فالأفراد اللذين لديهم سمة القلق مرتفعة تكون لديهم حالة القلق مستمرة ومرتفعة اما سمة القلق فهي تعبر عن استجابة للمواقف وهذه الاستجابة مرتبطة بشخصية الفرد لا بالمواقف

❖ وترى غراب ان حالة القلق هي

هي عبارة عن حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الانسان عندما يدرك تهديدا في الموقف فينشط جهازه العصبي اللاإرادي وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة التهديد.

(غراب هالة، 2003، ص 21)

❖ وترى العابد ان حالة القلق هي قلق مؤقت يشعر به الانسان في موقف محدد وهي حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الفرد في مواقف التهديد فينشط جهازه العصبي المستقل وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة هذا التهديد وتزول الحالة بزوال مصدر التهديد فيعود الانسان جسميا ونفسيا الى حالته العادية (العابد سعاد، 2011، ص 44)

يتفقان كل من غراب والعابد على ان حالة القلق هي حالة انفعالية مؤقتة معروفة المصدر وهي حالة ينشط فيها الجهاز العصبي وتتوتر فيها العضلات ويستعد الفرد لمواجهة الخطر وتزول بزوال الموقف المهدد .

❖ ويعرف نوفل سمة القلق

فهي تشير الى اساليب استجابة ثابتة نسبياً تميز شخصية الفرد أي ان القلق المستثار في هذه الحالة يكون مرتبط بشخصية الفرد ولذا يرتبط التفاوت في درجة قلق السمة اكثر بشخصية الفرد والفروق الفردية التي تميزه وهذا النوع من القلق هو الاكثر ارتباطا بالصحة النفسية للفرد (ناصر محمد نوفل، 2016، ص 86)

❖ وترى كريمة ان سمة القلق

تسمى بالقلق العصابي وعرف هذا النوع انه استعداد سلوكي مكتسب يظل كامناً حتى تنبئه وتنشطه منبهات داخلية او خارجية فتثير حالة القلق ويتوقف مستوى اثارة حالة القلق عند الانسان على مستوى استعداد للقلق (كريمة، 2010، ص 45)

فسمة القلق هي استعداد سلوكي مكتسب يظل كامناً حتى تنبئه مصادر خارجية وهو سلوك مرتبط بالشخصية لا بالموقف الخارجي وهذا النوع هو الذي يهدد صحة الانسان وتشير سميحة عبد الفتاح 1994، أنه يمكن التمييز بين حالة القلق وسمة القلق على أساس ان:

• قلق الحالة

يمثل هنا حالة يمكن تصورها كحالة انفعالية ووقتيّة للفرد تتسم ببعض المشاعر الذاتية والشعورية من التوتر وتوقع الشر، وهذه الحالات من القلق تتغير في شدتها وحدتها من وقت لآخر

• قلق السمة:

يعزي إلى الفروق الثابتة نسبياً للميل للقلق الذي يميز بين الأفراد في اتجاهاتهم للاستجابة للمواقف المدركة على أنها مهددة بدرجات عالية في شدة القلق ويشير مصطفى حسين باهي وآخرون 2002، إلى أنه يجب التمييز بين بعض المتغيرات المرتبطة بالقلق كسمة والقلق كحالة كما ذكرها كاتل:

• القلق كسمة

- زيادة القابلية للضييق.
- زيادة الاستعداد للاعتراف بالأخطاء الشائعة.
- الميل الزائد للموافقة.
- زيادة سرعة ضربات القلب.
- انخفاض زمن الرجوع.
- انخفاض حفظ الكتابة.
- سرعة الاشتراك الذاتي (انعكاسات مقاومة الجلد الكهربائي).
- الانفعال الزائد.
- زيادة النقد الذاتي.
- نقص سرعة الحكم الإدراكي.

• القلق كحالة

- زيادة في حمض الهيپوريك في البول.
- زيادة سرعة التنفس.
- بلازما عالية في الدم.
- سرعة عالية في نبض القلب.
- انخفاض حموضة اللعاب.
- زيادة كمية اللعاب.
- انخفاض قوة الأنا.
- زيادة التوتر العضلي.

الميل للشعور بالذنب.

زيادة القابلية للضيق.

ارتفاع النبض التقلصى.

انخفاض قوة الإرادة.

زيادة الاستعداد للاعتراف بالأخطاء الشائعة.

ويميز دكتور ناجي داوود اسحاق بين كل من قلق الحالة وقلق السمة على أساس أن:

• قلق الحالة :

هو شعور انفعالي وقتي يدركه الفرد عندما يواجه مواقف مختلفة تثير لديه نوع من الخوف والتوتر الطبيعي نتيجة لارتباط هذه المواقف بموضوعات ذات أهمية له أو ذات صلة به وتنتهي حالة القلق بانتهاء الموقف المثير أو بمرور الوقت، وغالباً توجد حالة القلق لدى جميع الناس والقلق هنا حالة تنتهي بانتهاء الموقف المثير أو الحدث.

• سمة القلق :

هي شعور انفعالي دائم يلزم الفرد في مختلف المواقف سواء كانت ذات أهمية أو أقل أهمية حيث أنها تختلف من فرد لآخر تبعاً للعوامل المثيرة للقلق وهي تلازم هذه الفئة من الأفراد باستمرار، والقلق هنا يكون سمة أساسية يتميز بها الفرد وليس حالة مؤقتة. وبذلك فإن مفهوم حالة وسمة القلق يناظران مفهومي، الطاقة الحركية والطاقة الكامنة في علم الطبيعية، فحالة القلق تشبه الطاقة الحركية وتشير إلى الاستجابة أو العملية التي تحدث الآن وبدرجة معينة من الشدة، أما سمة القلق فتشبه الطاقة الكامنة وتشير إلى اتجاه كامن لحدوث استجابة من نوع خاص، إذا ما استثثرت مثيرات مناسبة، وبينما تشير الطاقة الكامنة إلى الاختلافات بين الموضوعات المادية في قدرة الطاقة الحركية التي قد تنطلق إذا حركتها قوة مناسبة، فإن سمة القلق تشير إلى الاختلافات بين الأفراد في استعدادهم للاستجابة للمواقف الضاغطة بمستويات مختلفة من القلق، ولذلك فإننا نتوقع من

الأفراد الذين لديهم سمة القلق عالية سوف يظهرون ارتفاعاً في حالة القلق أكثر من أقرانهم الذين لديهم سمة قلق منخفضة، وذلك لتأثيرهم بالمواقف المثيرة كشيء خطر أو مهدد. (ناجي داوود إسحاق السيد، 2011)

ويرى منصوري مصطفى سنة 2019 ان:

• سمة القلق

تشير إلى القلق كسمة ثابتة نسبياً في الشخصية من حيث اختلاف الناس في درجة القلق ووفقاً لما اكتسبه كل منهم في طفولته من خبرات سابقة واستعداد طبيعي واتجاه سلوكي يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية

• حالة القلق

تشير إلى القلق كحالة طارئة انتقالية أو وقتية في الكائن الحي تتذبذب من وقت لآخر وهو يزول بزوال المتغيرات التي تتبعه فالقلق هنا موقفي بطبيعته ويعتمد بصورة مباشرة وأساسية على الظروف الضاغطة (مصادر الضغوط)، كما أشار كاتل سنة 1974 الى ان حالة القلق تتغير بحسب المواقف أي حسب نوعية المصادر ومستواها وشدتها (منصوري مصطفى، 2010، ص 34)

- وعليه فان سمة القلق هي استعداد سلوكي مكتسب من خبرات ماضية تعود الى مرحلة الطفولة ويختلف الافراد في طبيعة اكتسابهم لها وهي مرتبطة بالشخصية اما حالة القلق تشير الى حالة طارئة وقتية مرتبطة بصورة مباشرة بالمواقف الضاغطة وتنتهي بانتهائها . (منصوري مصطفى، 2010، ص 34)

ويلخص سبيلبرجر الافتراضات الرئيسية لنظرية القلق كحالة وسمة كما يلي :

بالنسبة لجميع المواقف التي يقدر فرد ما أنها مهددة، سوف تثير رد فعل لحالة القلق يدرك الأفراد ذوي سمة القلق العالية المواقف أو الظروف التي تشمل الاختلافات أو التهديدات لاحترام الذات على أنها أكثر تهديداً من الأشخاص ذوي سمة القلق المنخفضة و

أن حدة رد فعل حالة القلق سوف تكون متتابعة مع قدر التهديد الذي يمليه الموقف على الفرد. تتوقف فترة رد فعل حالة القلق على ثبات تفسير الفرد للموقف على أنه مهدد و أن المواقف الضاغطة تجعل الفرد ينمي استجابات أو ميكانيزمات دفاع نفسية تخفف حالة القلق عن طريق التقليل من شأن التهديد. (ناجي داوود إسحاق السيد، 2011)

في ضوء ما سبق ترى الباحثة ان القلق كعملية انفعالية يصنف الى نوعين من القلق

- النوع الأول القلق كحالة ويحدث نتيجة تعرض الفرد لخطر فعلي في موقف او مواقف معينة في بيئته الخارجية والمحيطه به ويعتمد على الظروف الضاغطة وأدراك الشخص للخطر يثير القلق لدى الفرد بحيث تتناسب حدة استجابة القلق الناشئ مع حجم الخطر الخارجي وهو قلق مؤقت يظهر في حالة التعرض لموقف ضاغط او موقف يهدد سلامة الشخص النفسية او الجسدية.

- النوع الثاني القلق كسمة من سمات الشخصية والذي قد ينشا وينتج من كبت المثيرات التي يتعرض لها الفرد خلال مراحل الحياة المختلفة ويعتمد بصورة اساسية على الخبرة الماضية وبهذا فقد يكون سمة مكتسبة وقد يكون سمة فطرية مولود بها الفرد وهو مرتبط بالشخصية لا بالموقف فهو استعداد سلوكي ويعتبر صفة او سمة ثابتة في الشخصية .

وتستنتج الباحثة ان حالة القلق تعتبر حالة عادية لابد منها في حالة ما يتعرض الفرد لسوء او إيذاء او خطر مهدد للشخصية او للجسد ولكن ما يحدد الاختلاف في ردات الفعل بين الناس هو ان يكون القلق موجود كسمة أساسية في تكوين الشخصية فهنا فقد تكون حالة القلق غير عادية من حيث الدرجة ومن حيث مرات الظهور وتشمل المواقف المهمة والغير مهمة بحيث يصبح حالة انفعالية دائمة وهو ما يسمى سمة القلق.

و ترى الباحثة ايضا أنه من خلال استعراض التعريفات الخاصة بحالة القلق وسمة القلق، أن هذه التعريفات ميزت جميعها بين حالة وسمة القلق على أساس أن حالة القلق

هي حالة مؤقتة مرتبطة بالموقف، أما سمة القلق فهي حالة دائمة مرتبطة بالشخص، وكلما كانت سمة القلق مرتفعة كانت حالة القلق مرتفعة وهذا ما يخلق الاختلاف والفروق بين الأشخاص .

ومما يؤخذ عليه في هذه التعريفات ووجهات النظر المختلفة أنها أغفلت في سردها لمفهوم حالة وسمة القلق، توقع تحول الحالة إلى سمة في اتجاه سلبي، والسمة إلى حالة في اتجاه إيجابي وذلك في ظل التأثير بعامل التدريب المتاح للفرد وأساليب العلاج الفعالة التي يمكن من خلالها خفض سمة القلق لتصبح حالة، ومن ناحية أخرى تعرض الفرد للتوتر المستمر والمشكلات المتراكمة تحمل في باطنها التحول التدريجي لحالة القلق إلى سمة ومن ثم فإننا لا يمكن أن نشير إلى معايير ثابتة يمكن من خلالها التمييز بين حالة وسمة القلق.

كان كاتل أول من أشار إلى تصنيف القلق سمة والقلق حالة وتابع spielberger 1972 هذا التصنيف ولقد توصل كل من كاتل وسيلبرجر للتمييز بين جانبيين من القلق هما:

حالة القلق (Ansietat) وسمة القلق (Ansietat trait)

القلق حالة : تشير إلى القلق كحالة طارئة انتقالية أو وقتية في الكائن الحي تتذبذب من وقت لآخر وهو يزول بزوال المتغيرات التي تتبعه فالقلق هنا موقفي بطبيعته ويعتمد بصورة مباشرة وأساسية على الظروف الضاغطة (مصادر الضغوط) كما أشار "كاتل" 1994 إلى أن حالة القلق تتغير بحسب المواقف أي حسب نوعية المصادر ومستواها وشدتها هو عبارة عن حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان عندما يدرك تهديدا في الموقف فينشط جهازه العصبي. (منصوري مصطفى، 2010، ص 34)

وهو عبارة عن حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان عندما يدرك تهديدا في الموقف فينشط جهازه العصبي الارادي وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة التهديد.

(غراب هالة، 2003، ص 21)

وتزول حالة القلق عادة بزوال التهديد أي انها تشير حالة القلق الى الحالة الانفعالية التي يعاني منها الفرد في اللحظة الراهنة او في موقف خاص ومحدد.

إنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له كثيرا من الكدر و الضيق، والشخص يتوقع الشر دائما، ويبدو متشائما و يتشكك في كل أمر يحيط به ويخشى أن يصيبه منه ضرر، فالقلق يتربص الفرص ليتعلق بأي فكرة أو أمر من أمور الحياة اليومية، ويبدو الشخص القلق مضطربا فاقدا للثقة في نفسه مترددا وعاجزا عن البث في الأمور كما أنه يفقد القدرة على تركيز ذهنه مما يَصعب عليه أن يفهم ما يدور حوله فهما صحيحا .

تنظر المدرسة السلوكية إلى القلق عن أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابي والتدعيم السلبي، وهي وجهة نظر مخالفة للتحليلية، فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية، بل يفسرون القلق في ضوء الإشراف الكلاسيكي، وهو ارتباط مثير محايد بمثير أصلي، ويصبح المثير الجديد قادراً على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي، وهذا يعني أن مثيراً محايداً يمكن أن يرتبط بمثير آخر من طبيعته أن يثير الخوف، وبذلك يكتسب المثير المحايد صفة المثير الأصلي المخيف ويصبح قادراً على استدعاء استجابة الخوف على أنه في طبيعته الأصلية لا يثير مثل هذا الشعور، وعندما ينشئ الفرد هذه العلاقة نجده يشعر بالخوف عندما يتعرض لنفس الموضوع الذي يقوم بدور المثير الشرطي، لما كان هذا الموضوع لا يثير الخوف بطبيعته، فإن الفرد يستشعر هذا الخوف المبهم الذي هو القلق.

(الإسي، 2015، ص 90)

وقد أشار (دولارد وميلر) أن اضطراب السلوك عامة واضطراب القلق خاصة يرجع إلى تعلم سلوكيات خاطئة في البيئة التي يعيش فيها الفرد وتسهم الظروف الاجتماعية التي ينشأ فيها إلى تدعيم تلك السلوكيات والعمل على استمرارها وبقائها

(المشيخي غالب، 2009، ص 60)

ويرى السلوكيون امثال (بافلوف، واطسون) أن القلق يقوم بدور مزدوج فهو من ناحية يمثل حافظاً، ومن ناحية أخرى يعد مصدر تعزيز، وذلك عن طريق خفض القلق، وبالتالي فإن العقاب يؤدي إلى كف السلوك غير المرغوب فيه وبذلك يتولد القلق الذي يعد صفة تعزيزية سلبية تؤدي إلى تعديل السلوك، ولعل أهم ما أكده السلوكيون أن القلق هو استجابة شرطية مؤلمة تحدد مصدر القلق عند الفرد.

(محمد عثمان نجاتي، 1989، ص 14)

3. النظريات المفسرة للقلق :

تناولت النظريات القلق ضمن أطر ومنطلقات مختلفة مما أدى إلى اختلاف هذه النظريات فيما بينها وهو ما ستبينه الدراسة في العرض الموجز التالي :

أولاً : النظرية التحليلية :

1 - سيغموند فرويد : يعتبر فرويد رائد مدرسة التحليل النفسي وأول من تحدثوا عن القلق ويعود الفضل إليه في توجيه علماء النفس للدور الهام الذي يلعبه القلق في حياة الانسان (فرج عبد اللطيف، الاضطرابات النفسية، ص 20)

ويرى فرويد أن القلق هو المشكلة المركزية في العصاب. وقد عرف بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الانسان ويسبب له كثيراً من الكدر والضيق والالام

(غراب هالة، 2003، ص 14)

وعرفه ايضا " شيء ما يشعر به الانسان ، كشعور غامض أو حالة انفعالية نوعية غير سارة لدى الكائن العضوي، ويتضمن مكونات ذاتية وفسولوجية وسلوكية

(أحمد سهير، 2003، ص 79)

وعليه فإن القلق يظهر في الأصل كرد فعل لحالة خطر، وإشارة إلى القلق الأول الذي يتعرض له الطفل عندما يستقل جسدياً عن أمه، وما يتولد عنها من مشاعر مؤلمة هي الأساسّ وعده ناتج رد فعل تجاه صدمه الميلاد. (أبو مطير، 2013، ص 86)

ويرى فرويد أن الأنا هي دائماً موطن القلق، فهي تستجيب إلى التهديدات التي تواجهها من خلال مصادر ثلاثة: البيئة الخارجية، ليبدو الهو وقوة الأنا الأعلى، بحالة من القلق. (صادق ، 2005، ص 13)

وميز فرويد بين ثلاث انواع للقلق وهي القلق الموضوعي والقلق العصابي وقد اعتبرها رد فعل لحالة خطر تواجه الفرد اما القلق الخلقي فهو يصدر عن الانا العليا ويكون مصدره الضمير (غراب هالة، 2000، ص 03)

وفيما يلي عرض لهذه الأنواع

1.القلق الموضوعي : هو خبرة انفعالية مؤلمة ترجع لإدراك الفرد لموضوع ما في محيط عالمه على أنه خطر ومهدد، والقلق الموضوعي هو استجابة مفهومة للخطر، ويشمل حالة انتباه حسي متزايد وتوتر حركي يمهدان الاستجابة للقلق. ويعني هذا النوع ارتباط القلق بمثير موضوعي خارجي يتعلق بالانا، وينتج عندما يدرك الفرد خطراً ما في الواقع أو في البيئة، وذلك بهدف الإعداد لمواجهة هذا الخطر والتغلب عليه أو التخفيف من أثره، وهو مفهوم قريب من السواء ومن حالات الخوف لأن كلاهما مرتبط بموضوع محدد بدرجة ما.

2. الخوف الخلقي أو الذاتي : منشأ الصراع الذي يحدث داخل الشخص ضميره (، وليس بين الشخص والعالم، فعند قيامه بسلوكيات تخالف عادات وتقاليد المجتمع، تنشأ خبرات انفعالية مؤلمة تتكون من شعوره بالذنب والخجل بسبب ارتكابه هذه السلوكيات المنافية لتقاليد المجتمع.

3. القلق العصبي : وهو قلق شديد لا تتضح معلم المثير فيه، ويبدو على شكل خوف من المجهول، وفي التحليل النفسي فإن هذا النوع من القلق يكون مصدره "الهو" أو الغرائز التي تفشل الأنا بمكانيزماتها الدفاعية في صدها، ومن هنا فإن القلق يحدث في الأنا لا شعورياً بعيداً عن إدراك الشخص المشاعر.

(أشرف محمد حج ابراهيم ، 2019، ص 24)

2 نظرية الشعور بالعجز لهورني

ترى ان القلق هو استجابة انفعالية لخطر يكون موجه الى المكونات الاساسية للشخصية وحددت ثلاث عناصر اساسية تبعث على القلق وهم الشعور بالعجز- والشعور بالعدوان- والشعور بالدونية ومن شأن الثقافة والبيئة أن تخلق قدراً كبيراً من التوتر والقلق إذا ما احتوت على تعقيدات و احباطات ومتناقضات فيشعر الفرد بقلّة حيلته وعجزه ولقد اتفقت هورني مع فرويد في أنّ القلق يؤدي إلى الكبت إلا أنها اختلفت معه في نوعية الرغبات المكبوتة وذهبت إلى أنها رغبات عدائية تجاه الوالدين يكبتها الطفل نتيجة لخوفه من أن يفقد حبهما أو لخوفه من انتقامهما خصوصاً إذا أظهر هذه المشاعر

(أشرف محمد حج ابراهيم ، 2019، ص 25)

كما ترى هورني ان الاصل في القلق هو نتيجة لمعاملة الطفل داخل الاسرة كحرمان من الحب او الحنان او السيطرة من قبل الوالدين او فقدان او المعاملة بين الاخوة وغيرها من المصادر والتي تعتبر اساسية للقلق. (سلمان شريف، 2006، ص 60)

وتعتقد "هورني" Horny أن الطبيعة الإنسانية قابلة للتغير نحو الأفضل، فهي تعتبر من العلماء المتفائلين بقدرات وإمكانات الإنسان نحو التقدم والارتقاء، وتعتقد "هورني" أن الثقافة من شأنها أن تخلق قدراً كبيراً من القلق في الفرد الذي يعيش في هذه الثقافة، والنظرية الاجتماعية "هورني" أظهرت مفهوماً أولاً عندها، ونعني به مفهوم القلق الأساسي Basic Anxiety ، وقد عرفت "هورني" القلق الأساسي بقولها: "إنه الإحساس الذي ينتاب الطفل لعزلته وقلة حيلته في عالم يحفل بالتوتر والعدوانية". وترى "هورني" أن القلق استجابة انفعالية تكون موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية.

(عثمان فاروق، 2001، ص 23-24)

ويتفق "سوليفان" Sullivan مع "هورني" Horny في تأكيدهما على فكرة أن عدم توفر الأمان الاجتماعي يسبب القلق "فسوليفان" ينظر للقلق على أنه حالة مؤلمة للغاية تنشأ من معاناة عدم الاستحسان في العلاقات البينشخصية. (الديناميات والتسجيلات الشخصية) ويعتقد أن القلق حين يكون موجوداً لدى الأم تنعكس آثاره على الوليد، لأنه يستحث القلق من خلال الارتباط العاطفي بين الأم ووليدها، ويذهب "سوليفان" إلى أن هدف الإنسان هو خفض هذا التوتر الذي يهدد أمنه. وتنشأ التوترات من مصدرين : توترات ناشئة عن حاجات عضوية، وتوترات تنشأ عن مشاعر القلق، وخفض التوترات الناشئة عن القلق يعتبر من العمليات الهامة في نظرية "سوليفان" والتي أطلق عليها مبدأ القلق. والقلق في نظر "سوليفان" هو أحد المحركات الأولية في حياة الفرد. والقلق بناءً وهدام في الوقت نفسه، فالقلق البسيط يمكن أن يغير الإنسان ويبعده عن الخطر، أما القلق الشامل الكلي فإنه يؤدي إلى اضطراب كامل في الشخصية، ويجعل الشخص عاجز عن التفكير السليم أو القيام بأي عمل عقلي.

(عثمان فاروق، 2001، ص 22-23)

- نظرية الشعور بالنقص أدلر

- يرى أدلر Adler أنه عندما يشعر الفرد بالنقص فإن هذا يدفعه للانطواء والبعد عن الآخرين وهنا يصبح كائن غير اجتماعي، ومن ثم يكون عرضة للقلق حيث ينزع إلى محاولة التفوق للهروب وعجزهم إذا ما قارنوا أنفسهم بالكبار، وكما يرى أن من أهم الأسباب المؤدية للمرض هي التعويض اللاسوي عن الشعور بالنقص فالشعور بالإحباط ينتج عن عدم الإحساس بالكفاية.

(شقيير زينب، 2005، ص 61)

وان الأطفال عادة ما يشعرون بضعفهم وعجزهم إذا ما قارنوا أنفسهم بالكبار ويؤدي ذلك إلى شعور الفرد في المستقبل بالنقص والذي يحاول تعويضه عن طريق كسب حب وصدقه الآخرين، ولكنه يسقط في القلق إذا ما فشل في ذلك، وكما يرى أن من أهم الأسباب المؤدية للمرض هي التعويض اللاسوي عن الشعور بالنقص فالشعور بالإحباط ينتج عن عدم الإحساس بالكفاية، ولهذا لا يشعر الفرد بالارتياح مما قد يدفعه إلى التفوق أو المبالغة والإصابة بالمرض والعصاب، وفي الشخصية العصابية تكون محاولات التخلص من الشعور بالنقص عصابية تعويضية، تهدف إلى تحقيق الأمن عن طريق التفوق والسيطرة على الآخرين، وعموماً فقد ركز أدلر Adler (على التأثيرات الثقافية في السلوك مفترضاً أن الشعوب اجتماعية بفطرتها وأن الشعور بالنقص بتوسط الدافعية الإنسانية (سعود ناهد، 2005، ص 52)

واعتماداً على ما سبق ترى الباحثة أنه يمكن القول بأن التحليليين اللذين استعرضت الباحثة وجهات نظرهم في تفسير القلق يربطون ظهور الاضطرابات النفسية ومنها القلق بخبرات الفرد المؤلمة المعيقة للنمو السوي كنتيجة لسيطرة بعض الرغبات المكبوتة من جانب ولضعف نمو (الأنما) الفاعل القادر على التكيف في المقابل يرى فرويد بان الانا العليا هي الاساس في القلق في معظم الاوقات وذلك يعود نتيجة محاولة الافكار المكبوتة

والحاجات والرغبات المكبوتة بالخروج وتعدي اللاشعور للوصول الى الشعور فهناك يظهر القلق كمنبه سريع ينبه الانا بذلك الامر اما هورني فهي ترجع الشعور بالقلق الى الشعور بالعجز الشعور بالعدوانية الشعور بالعزلة وتفسره بانه راجع لمعاملة الام للطفل سواء بالحرمان الزائد او الحب الزائد .

اما ادلر يرى ان القلق سببه مشاعر النقص عند الفرد سواء اكانت جسدية او معنوية او اجتماعية وقد ركز على التأثيرات الثقافية في السلوك واستنتجت الباحثة أن النظرية التحليلية تقوم على الاعتقاد بأن السلوك البشري يتأثر بشدة بالعمليات النفسية اللاشعورية، وأن سلوك الإنسان السوي و اللاسوي يكون نتاج تفاعل العوامل الوراثية والبيئية، وتركز هذه النظرية على الأهمية البالغة للسنوات الأولى من حياة الطفل من حيث تأثيرها البالغ على الحالة النفسية للفرد فيما بعد وذلك بناءً على تفسير النظريات التحليلية للقلق مشيرين إلى أن البيئة التي يعيش فيها الفرد تسهم بدرجة كبيرة في نشأة القلق وذلك نتيجة للإحباط والصراعات الداخلية وكلما كانت بيئة الفرد مشبعة لاحتياجاته ساهم ذلك في خفض درجة القلق لديه.

النظرية السلوكية :

يفسر أصحاب المدرسة السلوكية القلق على أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابي والتدعيم السلبي وهي وجهة نظر مخالفة للتحليلية فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية بل يفسرون القلق في ضوء الإشرط الكلاسيكي وهو ارتباط مثير محايد بمثير أصلي ويصبح المثير الجديد قادراً على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي وهذا يعني " أن مثيراً محايداً يمكن أن يرتبط بمثير آخر من طبيعته أن يثير الخوف، وبذلك يكتسب المثير المحايد صفة المثير الأصلي المخيف ويصبح قادراً على استدعاء استجابة الخوف على أنه في طبيعته الأصلية لا يثير مثل هذا الشعور، وعندما ينشئ الفرد هذه العلاقة نجده يشعر بالخوف عندما يتعرض

لنفس الموضوع الذي يقوم بدور المثير الشرطي، لما كان هذا الموضوع لا يثير الخوف بطبيعته، فإن الفرد يستشعر هذا الخوف المبهم الذي هو القلق

(الإسي، 2015، ص 97)

- وقد أشار (دولارد وميلر) أن اضطراب السلوك عامة واضطراب القلق خاصة يرجع إلى تعلم سلوكيات خاطئة في البيئة التي يعيش فيها الفرد وتسهم الظروف الاجتماعية التي ينشأ فيها إلى تدعيم تلك السلوكيات والعمل على استمرارها وبقائها

(المشيخي غالب، 2009، ص 60)

ويرى أيضا كل من "دولارد" و"ميلر" حسب ما جاء في نظريتهما عن "الشخصية و العلاج النفسي" للقلق كدافع مكتسب أو قابل للاكتساب وعندما يزداد هذا الدافع إلى حد معين يؤدي إلى تدهور الأداء والعكس صحيح كما أنه خبرة غير سارة يعمل الفرد على تجنبها تحدث نتيجة الصراع الذي يأخذ العديد من الأشكال مثل: صراع (الإقدام-الإحجام) صراع (الإقدام-الإحجام) صراع (الإقدام-الإحجام) مما يؤدي إلى حالة من عدم الاتزان والشعور بالقلق.

فالقلق هو خوف مبهم نتيجة لعملية الاشرط الاكلاسيكي و هو نتاج لتعلم سلوكيات خاطئة من البيئة يعني ان القلق هو سلوك متعلم او مكتسب ويرى السلوكيون امثال (بافلوف ، واطسون) أن القلق يقوم بدور مزدوج فهو من ناحية يمثل حافزاً، ومن ناحية أخرى يعد مصدر تعزيز، وذلك عن طريق خفض القلق، وبالتالي فإن العقاب يؤدي إلى كف السلوك غير المرغوب فيه وبذلك يتولد القلق الذي يعد صفة تعزيزية سلبية تؤدي إلى تعديل السلوك، ولعل أهم ما أكده السلوكيون أن القلق هو استجابة شرطية مؤلمة تحدد مصدر القلق عند الفرد

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص 25).

يركز السلوكيون إجمالاً على عملية التعلم إذ أن الإنسان يتعلم القلق و الخوف و السلوك المرضي مثلما يتعلم السلوك السوي، كما أنهم يحللون السلوك إلى وحدات من المثير و الإستجابة.

إن التعلم الشرطي الكلاسيكي عند "بافلوف" يمدنا بتصور حول اكتساب القلق من خلال العصاب التجريبي الذي يتميز بـ:

* السلوك العصابي هو نتيجة ضغط و توتر و صراع بين نزعات الفعل المعززة و نزعات الفعل غير المعززة.

* السلوك العصابي يتميز بالقلق، وهذا يتضمن العقاب من أي نوع كان.

* السلوك العصابي يتميز بمجموعة من الأعراض التي تعتبر غير عادية في نظر المعايير الاجتماعية.

و يعتبر "واطسون" من أهم المستفيدين من أعمال "بافلوف" و استنتاجاته إذ يركز على أن عمليات التعلم تتم عن طريق الإقتران بين المثير الشرطي و المثير الطبيعي فيصبح الخوف من المثير الشرطي دافعا مكتسبا و عن طريق مبدأ التعميم في تعلم الخوف و القلق تصبح المثيرات الشبيهة لتلك التي تعلم الإنسان أن يخاف أو يقلق منها و الأكثر شبها هي الأكثر إثارة للقلق أو الخوف.

حيث قام "واطسون" عام 1920 بتجربة على طفل صغير لم يبلغ السادسة من عمره بحيث جعله يكره الفئران البيضاء التي كان يحبها باستخدام الإشرط الإجرائي من خلال الربط بين تلك الفئران وبين الصوت المزعج مستنتجا بذلك أن القلق سلوك متعلم.

كما تأثر آخرون من أمثال "شامز" و "دوركسي" بالإشرط الكلاسيكي معتبرين أن القلق المرضي "إستجابة مكتسبة قد تنتج عن القلق العادي تحت ظروف و مواقف معينة" و من أمثلة الخبرات العادية التي يمكن أن تؤدي للقلق، تلك الخبرات غير المشبعة

والمؤلمة التي قد يتعرض لها الفرد خلال طفولته الأولى والتي يحدث فيها خوف و تهديد ولا يصاحبها تكيف ناجح، مما يترتب عنه مثيرات انفعالية من عدم الإرتياح الإنفعالي والتوتر وعدم الإستقرار ويرفض "سكينر" الذي وضع مبادئ "الإشتراط الإجرائي" أي تفسير خيالي للعصاب فوجود أسباب داخلية مجرد خرافة إذ يُرجع السبب إلى التعزيز أو في أغلب الحالات إلى العقاب حيث أن ميكانيزمات الإشتراط تلعب دورا في حدوث و استمرار الاضطرابات النفسية . (عبد اللطيف حسين فرج، 2009، ص 134-135)

وعليه ترى الباحثة أن القلق من وجهة نظر علماء المدرسة السلوكية عبارة عن استجابات سلوكية متعلمة لخطر غامض أو رد فعل شرطي لمنبه مؤلم، ويعتمد السلوكيون في تفسيرهم للقلق على مبادئ التعلم ولعل أهم ما أكده السلوكيون أن القلق هو استجابة شرطية مؤلمة ومن ثم تعميم تلك الاستجابة على المثيرات المشابهة وهم يركزون على الإشتراط الإجرائي والتي تعني ان القلق هو سلوك متعلم نتاج خبرة مؤلمة كما أن القلق يقوم بعمل مزدوج فهو دافع من ناحية ومصدراً لتعزيز السلوك أو الكف من سلوك غير مرغوب من الناحية الأخرى.

ولقد عاب الكثيرون على هذه النظرية في تركيزها المبالغ فيه على التعلم فقط والمحددات البيئية وإهمالها للعوامل البيولوجية والمعرفية ونتج عن ذلك ما يعرف بنظرية التعلم الاجتماعي والتي دمجت العمليات المعرفية بالإطار السلوكي.

النظرية المعرفية :

تفسر النظرية المعرفية القلق على أنه نتيجة الى مغالاة الفرد في الشعور بالتهديد واعتباره مسبوق بأنماط من التفكير الخاطئ والتشوهات المعرفية وبالتالي سوء التفسير من قبل الفرد لإحساساته الجسمية العادية فمثلا زيادة ضربات القلب لدى الشخص تفسر على انها ازمة قلبية الامر الذي يؤدي الى زيادة الاحساس بالأعراض السلبية

(المشيخي غالب، 2009، ص 106)

-يعتبر "جورج كيلى" من بين اللذين اهتموا بتفسير الشخصية في حالتى السواء و المرض، معتبرا أن أى حدث كان قابل لمختلف التفسيرات، وهذا يعنى أن تعرض الإنسان للقلق يمكن تفسيره بأكثر من طريقة حتى بالنسبة للحالة الواحدة، وعليه فالعمليات المعرفية التي يقوم بها الشخص توجه نفسيا بالطرق التي يتوقع بها الأحداث فالقلق ما هو إلا عملية توقع و خوف من المستقبل .

(عبد اللطيف حسين فرج، 2009، ص 141-142)

ويرى "بك" أن القلق ينتج عن أنماط التفكير المشوهة و الخطأ في تقييم المواقف، وما يترتب عن ذلك من تكوين مركبات معرفية نشطة تحول المثيرات البيئية إلى مصادر للقلق تؤدي للشعور بالقلق وظهور أعراضه، فالمشكلة تكمن أساسا في طريقة التفكير، وليست في الانفعال و منظوماته، كما أن القلق مجرد عرض ولا يمثل العملية المرضية نفسها، شأنه في ذلك شأن الصداع وارتفاع درجة الحرارة.

- في حين يصف "لازاروس" تفكير المصاب بالقلق بـ: التهويل في تقدير المؤثرات، فقدان الموضوعية والمنظور السليم للأمور، الأفكار والتخيلات التلقائية المزعجة، الانتقاء المعرفي واختيار عناصر الخطر و التركيز عليها وتضخيمها.

(محمد حسن غانم، 2009، ص 313-314)

اما ليس يرى ان انفعالاتنا لا ترتبط ارتباط حتمي بمشكلات تقع خارج افكارنا فالاشخاص القلقون يعتقدون افكار غير منطقية تكون هي السبب ل احساسهم بمشاعر التوتر والقلق.

(نوفل نور الدين، 2016، ص 96)

وعليه ترى الباحثة ان القلق من وجهة نظر المعرفية هو نتاج لتفسير خاطئ او زائد عن المحتوى الحقيقي للمثيرات والمنبهات الخارجية وهذا التفسير يختلف من شخص لآخر باختلاف البنى المعرفية بين الاشخاص و يمثل علم النفس المعرفي إتجاها قويا في علم النفس المعاصر لدرجة أنه قد أثر على العديد من المنظرين بمختلف المدارس، ومنهم "سوليفان" بالمدرسة التحليلية و"باندورا" بالمدرسة السلوكية

القلق في النظرية السلوكية-المعرفية : دمجت هذه النظرية بين المفاهيم والإستراتيجيات المعرفية و السلوكية ،فقد ركز "باندورا" و زملاؤه على دراسة نوع آخر من التعلم هو"التعلم بالملاحظة"والذي يعد الآن نمطا أساسيا من التعلم، يختلف عن كل من الإشرط الكلاسيكي و الإجرائي، فليس من الضروري أن يعزز السلوك خارجيا في جميع الأحوال حتى يُكتسب، لذا فقد ظهر لديهم دور التعلم بالملاحظة في اكتساب السلوك و تطور المرض النفسي لدى الأفراد، فوجود شخص قلق في المجموعة سيؤثر بقوة في الآخرين دون أن يكونوا واعيين بهذا التأثير.

ترتكز هذه النظرية على الدور القوي الذي تلعبه أفكارنا ومشاعرنا حول ذاتنا في الإختيارات التي نقوم بها ،فنجد مثلا لدى المرضى النفسيين اتجاهاتهم و توقعاتهم حول الكيفية التي ظهر بها سلوكهم المضطرب واحتمالية قدرتهم على تغييره، ولقد اقترح "باندورا" ثلاث آثار للتعلم هي :

تعلم استجابة جديدة، كف سلوكيات ممنوعة سبق العقاب عليها، تسهيل ظهور استجابات تقع في حسيلة الملاحظ.

كما أشار "باندورا" إلى أن سلوكنا السوي أو المضطرب يتم في ظل ما أسماه بـ"الحتمية التبادلية" ،إذ أن الأفراد لا يندفعون بفعل المثيرات البيئية فقط، ولا بتأثير القوى الداخلية فحسب، لذا فالوظائف النفسية يمكن شرحها بشكل أفضل من خلال التفاعل

المتبادل و المستمر بين الشخص والمحددات البيئية، أي بين السلوك والعوامل المعرفية والمثيرات البيئية. (عبد اللطيف حسين فرج، 2009، ص 138-139)

وترى الباحثة ان أصحاب هذه النظرية من خلال الجمع بين أفكار النظرية المعرفية والسلوكية فهم وضعوا تفسير للقلق والسلوك الإنساني اعم واشمل فالقلق حسب وجهة النظر السلوكية المعرفية هو عملية تفاعل بين البيئة وما تحتويه من مثيرات وبين المدركات المعرفية لتلك المؤثرات والتي تتغير بتغير ذلك التفاعل من شخص لآخر

النظرية الوجودية : يعتبرون أصحاب النظرية الوجودية القلق هو الحقيقة المجردة لكون الفرد آدمياً يعيش، وتحدث الوجوديين بشكل كبير في مستقبل الفرد والقلق المصاحب له فالإنسان برايمهم يعيش المستقبل فهو المسؤول عن خياراته لذا يصيبه القلق من تلك الاختيارات التي تؤثر على مستقبله فقد عبر الاتجاه الوجودي على القلق بأنه جزء من اجزاء الذات من اجل البقاء والانجاز وتنمية الذات فهو ليس اضطراب ومرض سببه تجارب ماضية

(عبد اللطيف حسين فرج، 2009، ص 116)

و بدأ الحديث عن القلق مع بداية ظهور الفلسفة الوجودية، إذ يقول "كيجارد" أحد مؤسسي هذه الفلسفة أن "الإختيار يجر إلى المخاطرة و المخاطرة بطبيعتها تؤدي للقلق بأشكاله المختلفة فهذا قلق على الإمكانيات العامة وهذا قلق على، وهذا قلق من... وهذا أمر شبيه بالدوار الذي يصيب الإنسان عندما ينظر في هاوية "

وقد استمر هذا الاهتمام لدى علماء النفس الوجوديين فنجد:

- رولو ماي أحد أهم رواد هذا الإتجاه في الولايات المتحدة الأمريكية، يعتبر الإضطراب وسيلة غير سوية يسعى الفرد من خلالها للحفاظ على إحساسه بوجوده، في ظروف يكون الإحساس فيها بالوجود بشكل سوي معاقا، والقلق جزء من وجود الإنسان،

وهو ليس خوفاً من شيء موضوعي بل يعتبر شعوراً غامضاً وخوفاً عاماً من مهددات الوجود، كما يرى أن درجة القلق يمكن أن تتدرج من الدرجات المقبولة إلى الشديدة المعيقة للنمو، التي قد تدفع بالإنسان إلى كبته أو تجاهلها لتحقيق الاستقرار، الذي لن يتأتى في الحقيقة إلا بتقبل تلك المهددات المثيرة للقلق كجزء من الوجود، مما يساعدنا على تقبل حياتنا واستغلالها بفاعلية

إن "فقدان القيمة عند "ماي" يعد من أهم المشكلات الناتجة عن سيطرة الحياة المادية، والتي تؤدي إلى الفشل في الموازنة بين الإحساس بالوجود بنماذج الثلاثة (الوجود في العالم المادي، الوجود في العالم الذاتي، الوجود في العالم الاجتماعي) مما يعني غلبة الإحساس بالوجود كأن يهمل الفرد العالم الاجتماعي والعالم المادي ويتمركز حول ذاته.

إن هذا فقدان للإحساس بالوجود يؤدي إلى الشعور بالعجز والذنب، ويجدر بنا أن نتقبل هذا الأمر، بل واستغلاله كدافع لتحقيق الهدف الأسمى وهو إحداث التكامل بين نماذج الوجود، هذا وتلعب أساليب المعاملة الوالدية الخاطئة دوراً مهماً في طريقة تكوين الفرد لإحساسه بوجوده وإثارة القلق ومشاعر الذنب لديه.

- في حين يذهب "فرانكل Frankl" إلى أن "القلق الوجودي" يكمن وراء "القلق العصابي"، والقلق الوجودي هو "الخوف من الموت وفي نفس الوقت خوف من الحياة ككل"، فهو ناتج عن ضمير يشعر بالذنب تجاه الحياة وإحساس بعدم تحقيق الشخص لإمكانياته القيمة، ويزداد القلق كثافة في عصرنا الحالي بسبب افتقارنا للقيم الرئيسية في مجتمعاتنا والاعتراب والعزلة الشخصية

(عبد اللطيف حسين فرج، 2009، ص 139-140)

ترى الباحثة أن وجهة نظر المدرسة الوجودية تعتبر أن القلق هو سبب في الحياة وحافز للتطور والنمو وليس شيء معيق للإنسان فهو عبارة عن دافع للإحساس بالوجود

وهذا ما اقر به كيجارد (فهو قلق الخوف من..... والخوف على) وتتفق رولو ماي معه في ان القلق هو وسيلة غير سوية يسعى الانسان الى تحقيق ذاته من خلالها أي انه سبب للإحساس بوجوده وبينته في ثلاث صور (الوجود في العالم المادي، الوجود في العالم الذاتي، الوجود في العالم الإجتماعي) وتؤكد رولو ماي ايضا على دور هام للمعاملة الوالدية الخاطئة فهي أساس في طريقة تكوين الفرد لإحساسه بوجوده واثارة القلق لديه واثارة مشاعر الذنب ايضا اما فرانكيل يرى ان القلق هو قلق عصابي ينجم عن شيئين ضميره الذي يضغط على الانسان بارتفاع شعوره بالذنب واحساس بعدم تحقيق لامكانياته القيمة.

القلق في النظرية الإنسانية :

هذه النظرية قامت باعتبارها ردّ فعلٍ للحتمية التحليلية " الداخلية " والحتمية السلوكية "الخارجية " على يد "أبراهام ماسلو Abraham Maslow" و"كارل روجرز Carl Rogers" والأخير هو الذي طورها، وهي تقوم على أهمية التطابق بين الذات والخبرة؛ والذات تشير إلى الصورة التي يكونها الإنسان عن نفسه، أما الخبرة فهي التي تنشأ من تقدير وتعامل الآخرين، فإن تناغمتا- الذات والخبرة - أصبح الشخص متحرراً من التوتر الداخلي - القلق - فيظهر التوافق المنشود وتعتبر المدرسة الإنسانية امتدادا للفكر الوجودي، ويؤكد أصحابها على أن القلق هو خوف من المستقبل وما قد يحمله من أحداث قد تهدد وجوده أو إنسانيته، فالإنسان هو الكائن الوحيد الذي يعرف نهايته الحتمية وأن الموت قد يحدث في أية لحظة.

والمثير الأساسي للقلق هو توقع حدوث الموت فجأة، حيث لا يصبح للإنسان وجود ويتحول إلى العدم أو الفناء.

ويرى آخرون أن القلق ينتج عن شيء يتجه لتهديد مفهوم الذات أو شيء يعيق أو يهدد بإعاقة إشباع حاجات نفسية أساسية مثل الحاجة إلى الشعور بالأمن والحب والتقدير والإنجاز. (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص 135)

ويزداد القلق لدى الفرد في الحالات التالية: إذا فقد الإنسان طاقته وقدراته ونشاطه نتيجة المرض، انخفاض عدد الفرص و نسبة النجاح في المستقبل، التقدم في السن

(نبيهة صالح السامرائي، 2007، ص 46)

ولعل من أهم رواد هذا الفكر:

-ماسلو: الذي يعتبر القلق ناتجا عن عدم إشباع الحاجات ،وهذا الاعتقاد نابع من نظريته الشهيرة حول هرم الحاجات.

-أما روجرز فيرى أن الإنسان يشعر بالقلق حين يجد تعارضا بين الذات الواقعية الممارسة و بين الذات المثالية، أي هناك تعارض بين ما يعيشه وبين مفهومه لذاته.

(عبد اللطيف حسين فرج، 2009، ص 141)

ترى الباحثة ان وجهة النظر الإنسانية تقوم على تطابق مفهومين هما الذات والخبرة وعم التطابق ينتج عنه عدم توافق نفسي والقلق حسبهم يعتبر نتيجة عن شيء يهدد الذات ويتفق أصحابها مع وجهة النظر الوجودية في ان القلق هو خوف من الموت ، وماسلو يفسر القلق على انه نتاج لعدم اشباع الحاجات الأساسية للإنسان حسب نظريته في سلم الحاجات واما روجرز فيرى ان عدم التوافق بين الذات الواقعية والذات المثالية يؤدي الى القلق .

وعليه وبناءا على ماتقدم يتضح ان المكتبة النفسية الحديثة تزخر بالكثير من المراجع التي تتناول موضوع القلق والتي تسعى الى تفسير ظاهرة القلق والكشف عن طبيعته

ومن النظريات المهمة التي فسرت اسباب القلق النظريات التي يطرحها كل من ثرونديك وهورني وسوليفان وغيرهم ولعل النظرية الاكثر شيوعا وانتشارا في الوقت الراهن والاكثر قبولا لدى علماء النفس والطب النفسي المعاصرين هي نظرية سبيلبرجر في القلق التي عملت على الافادة من سائر النظريات التي سبقتها وطبقا لنظرية القلق المعاصر كما يطرحها سبيلبرجر فان ثمة جانبين او مفهومين للقلق وهما حالة القلق و سمة القلق وهو ما سنتعرف عليه في تقديم نظرية القلق حالة و القلق سمة لسبيلبرجر

نظرية سبيلبرجر "Spielberger" قلق الحالة وقلق السمة : لم تهتم النظريات السابقة بالتمييز بين القلق كحالة طارئة أو سمة لازمة، و قد ميز سنة 1972 "سبيلبرجر" بين شكلين من القلق قلق الحالة وقلق السمة

ويميز سبيلبرجر في نظريته الشهيرة عن القلق بين القلق كسمة Trait Anxiety والقلق كحالة State Anxiety، فقد عرف سبيلبرجر القلق كسمة بأنه: "عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب، يظل كامناً حتى تنبهه وتنشطه منبهات داخلية أو خارجية فتثير حالة القلق، ويتوقف مستوى إثارة القلق عند الإنسان على مستوى استعداده للقلق (أي مستوى القلق كسمة)". (الزعي أحمد، 1997، ص 139-140)

واعتبر سبيلبرجر ان سمة القلق، تشير إلى الاختلافات بين الأفراد في استعدادهم للاستجابة للمواقف الضاغطة بمستويات مختلفة من حالة القلق.

(سبيلبرجر شارلز وآخرون، 1984، ص 11)

وأكد "سبيلبرجر" Spielberg على ان سمة القلق أنها صفة ثابتة نسبياً في الشخصية، وميل ثابت نسبياً لدى الفرد للاستجابة للمواقف الحياتية المختلفة بطريقة يغلب عليها التوتر، وهذه القابلية للقلق تجعل الفرد ينظر إلى العالم المحيط به كمصدر للخطر والتهديد له. (حداد عفاف، 1995، ص 933)

سمة القلق : تشير إلى القلق كسمة ثابتة نسبيا في الشخصية، من حيث اختلاف الناس في درجة القلق ووفقا لما اكتسبه كل منهم في طفولته من خبرات سابقة واستعداد طبيعي واتجاه سلوكي، ويعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية

(منصوري مصطفى، 2010، ص 34)

أما الاستعداد للقلق فهو ينشأ من التفاعل بين المعطيات الوراثية وأساليب التنشئة الخاطئة، إلا أن تأثير التنشئة الخاطئة في تنمية هذا الاستعداد يفوق تأثير الوراثة، فقد ثبت أن الأشخاص ذوي سمة القلق العالية عانوا من تنشئة أكثر سلبية وتعرضوا بدرجة أعلى للنبد والحرمان والقسوة في طفولتهم مقارنة بغيرهم.

(عبد اللطيف حسين فرج، 2003، ص 145-144)

يعتقد "سيلبرجر" أن سمة القلق تشير إلى الفروق الثابتة نسبيا في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة اتجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة، ذلك بارتفاع شدة القلق و تتأثر سمة القلق بالمواقف بدرجات متفاوتة حيث أنها تنشط بواسطة الضغوط الخارجية التي تكون عادة مصحوبة بمواقف خطيرة محددة.

(فاروق السيد عثمان ، 2011، ص 33)

وقلق سمة هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية.

(فاروق السيد عثمان ، 2011، ص 99)

و يعتبر عامل شخصي يوجه الفرد ليرى المنافسة و التقييم الاجتماعي كموقف أكثر أو أقل تهديدا، حيث يدرك الشخص مرتفع السمة المواقف على أنها أكثر تهديدا و يستثار القلق لديه أكثر من ذوي قلق السمة المنخفض.

(عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص 28)

أما القلق كحالة فقد عرفه "سبيلبرجر" Spielberg بأنه عبارة عن: "حالة انفعالية؛ يشعر بها الإنسان عندما يدرك تهديداً في الموقف، فينشط جهازه العصبي اللاإرادي وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة هذا التهديد، وتزول عادة هذه الحالة بزوال مصدر التهديد".

وهذا يعني أن القلق كحالة، هو غير ثابت بل يتغير من موقف إلى آخر، بحسب شدة ونوع الخطر أو التهديد وتنخفض حسب الموقف.

(غريب عبد الفتاح، 1998، ص365)

أي ان حالة القلق تشير إلى القلق كحالة طارئة إنتقالية أو وقتية في الكائن الحي تتذبذب من وقت لآخر، وهو يزول بزوال المتغيرات التي تتبعه ، فالقلق هنا موقفى بطبيعته ويعتمد بصورة مباشرة وأساسية على الظروف الضاغطة (مصادر الضغوط)، كما أشار "كاتل 1974" إلى أن حالة القلق تتغير بحسب المواقف، أي حسب نوعية المصادر ومستواها وشدتها

(منصوري، 2010، ص34)

فهو قلق موقفى يعتمد على الظروف الضاغطة و تسبب الضغوط قلق الحالة، ولا يحدث ذلك مع قلق السمة.

وقد ركز "سبيلبرجر" في نظريته على الإطار البيئي للضغوط.

وما يثبت في علاقة قلق الحالة بالضغط يستبعده عن علاقة سمة القلق أو القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط، حيث أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلاً.

(هارون توفيق الرشيدى ، 1999، ص 54)

وانسجاماً مع نظرية سبيلبرجر في القلق فانه كلما كانت سمة القلق على درجة عالية من الشدة لدى الفرد ازداد احتمال ظهور ارتفاع في حالة القلق في المواقف لهذا الفرد ،

وعامة يظهر الأشخاص اللذين تكون لديهم سمة القلق على درجة عالية من الشدة ارتفاعا في عدة حالات القلق بالمقارنة مع الأشخاص اللذين تكون لديهم سمة القلق على درجة متدنية من الشدة وذلك لميلهم الى تأويل عدد كبير من المواقف على انها مواقف خطيرة او مهددة لهم كما يتزايد الاحتمال لدى أولئك الأشخاص أيضا في ان يظهروا استجابة اكثر حدة او شدة في حالة القلق في المواقف التي يرتبطون فيها مع غيرهم من الأشخاص وتهدد تقديرهم لذواتهم.

ومن الواضح ان ادراك الفرد للتهديد او الخطر يمكن ان يكون له اثر اقوى في مستوى حالة القلق من الخطر الحقيقي المرتبط بالموقف وقد أظهرت الدراسات ان الظروف التي تنطوي على خبرات الفشل او تخضع فيها كفاية الفرد للتقويم (كان يأخذ اختبارات في الذكاء مثلا) اكثر تهديدا للأشخاص ذوي سمة القلق المرتفعة عامة الا ان الأشخاص ذوي سمة القلق المرتفعة لا يظهرون ميلا للاستجابة للأخطار الجسمانية كالتهديد بالصدمة الكهربائية او اجراء العمليات الجراحية بصورة مختلفة عن الأشخاص ذوي سمة القلق المنخفضة وقد ارجع سيبيلرجر وذلك الى ان حالة القلق ترتبط بسمة القلق في المواقف التي تنطوي على تهديد تقدير الذات او تهديد الانا على وجه التحديد ولا ترتبط بها في المواقف الأخرى (امطانيوس نايف مخائيل، 2016، ص 14)

و تعتبر نظرية "سيبلرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد قامت نظرية "سيبلرجر" على أساس التمييز بين نوعين من القلق قلق السمة (سمة القلق، القلق العصابي، القلق المزمن). قلق الحالة (القلق الموضوعي، القلق الموقفي)

حيث ربط "سيبلرجر" بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضغطاً مسبباً لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً , ويميل الشخص المرتفع في القابلية للقلق إلى إدراك خطر عظيم؛ في علاقاته

مع الآخرين؛ التي تتضمن تهديدات لتقديره لذاته وهو يستجيب لتهديدات الذات هذه بارتفاع شديد في حالة القلق أو في مستوى الدافع.

(غريب عبد الفتاح، 1998، ص 356)

و إذا كان "سبيلبرجر" قد اهتم بتحديد خصائص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة لحالة القلق ، إلا أنه لا يساوي بين المفهومين (الضغط والقلق) و ذلك لأن الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفروق بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي والمثيرات التي تستدعي هذه الضغوط (فالقلق كعملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغط و تبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط (هارون توفيق الرشيد ، 1999، ص 54)

و يميز "سبيلبرجر" بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد:

فكلاهما مفهومان مختلفين، فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي.

أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف أي بمعنى توقع خطر أو إدراك ذاتي للخطر.

يهتم "سبيلبرجر" في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها (البيئة) و يحدد العلاقة بينها و بين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة.

فالفرء في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت، إنكار، إسقاط) أو يستدعي سلوك

التجنب الذي يسمح بالهرب من الموقف الضاغط. (هارون توفيق الرشيدي ، 1999 ، ص 55)

وعليه فان سبيلبرجر يرى ان القلق هو نوعان قلق حالة وهذا يتعلق بالموقف او بضغوط طارئة ينتهي بنهاية المرحلة الضاغطة وهناك قلق سمة والذي هو سمة ثابتة في شخصية الفرد وعليه يظهر الاختلاف بين الاشخاص باختلاف تواجد مستوى السمة لديهم والعلاقة بينهما طردية كلما كانت سمة القلق مرتفعة كانت حالة القلق لدى الفرد مرتفعة ودائمة

تفسير النظرية الفسيولوجية للقلق:

تتشأ أعراض القلق النفسي من زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي بنوعيه السمبثاوي والباراسمبثاوي. ومن ثم تزيد نسبة الادرينالين والنورادرينالين في الدم. ومن علامات تنبيه الجهاز السمبثاوي ارتفاع ضغط الدم لدى الفرد، وتزايد ضربات القلب، وجحوظ العينين، وزيادة العرق، وجفاف الحلق، وأحياناً رجفة في الأطراف، وصعوبة في التنفس أما ظواهر نشاط الجهاز البارسمبثاوي فأهمها كثرة التبول والإسهال، ووقوف الشعر، وزيادة الحركات المعوية مع اضطراب الهضم والشهية والنوم. ويتميز القلق فسيولوجياً بدرجة عالية من الانتباه المرضي في وقت الراحة، مع بطء التكيف للكرب، أي أن الأعراض لا تقل مع استمرار التعرض للإجهاد، نظراً لصعوبة التكيف لدى مرضى القلق. (أحمد عكاشة، 1998: 111)

ويرى "سلي" Selye "أن مفتاح العملية كلها يمكن أن يكون في منطقة المهاد، وتحت المهاد Hypothalamus والمعروف بأنه يوفق بين العضلات والوظائف الحشوية بخاصة تلك التي لها أهمية في الدفاع ضد مواقف الخطر، وتقوم المنطقة الشمية

Rhinencephaion أيضاً بدور مهم في التكامل بين النشاط الانفعالي والحشوي. وقد تكون هاتان المنطقتان مسئولتان عن المظاهر البدنية للقلق.

ويعتقد باحثون آخرون أن القلق راجع إلى "حساسية مفرطة" في الجهاز العصبي اللاإرادي أو خلل في وظيفة ذلك الجهاز مع السيطرة الوظيفية للجهاز اللمبي Lymbic System. أما "مالمو" Malmow "فيذكر أن القلق يصاحبه زيادة شاذة في القابلية للاستثارة في كل من الجهازين اللاإرادي والعصبي المركزي. ويقول إن القلق بوصفه عرضاً مشتركاً في العصاب، له خصائص الاستجابة، فالمريض المصاب بالقلق يستجيب لمواقف الحياة اليومية العادية كما لو كانت طوارئ أو مواطن خطورة، ويفسر "مالمو" ذلك بافتراض أن خبرة القلق تنتج عن ضعف وظيفة الكف في الجهاز الشبكي المنشط، وهذا الضعف يسمح بتسهيل تفريغ عديد من النبضات في اللحاء، مما يؤدي إلى مستوى تنبهه فوق العادي.

(أحمد عبد الخالق، أ. حافظ ، 1988، ص 35)

بينما يرى "لانج" Lang "وجود استجابات تكوينية دفاعية في الإنسان من ضمنها مجموعة تستخدم للهروب أو للدفاع عن النفس ضد الأخطار الخارجية، ويرى حفظ هذه الاستجابات في ثلاث منظومات هرمية:

أولاً: المستوى الأدنى: والذي يقوم بتحديد طبيعة ردود الفعل من سياق الموقف كوسائل للهجوم أو الفرار.

ثانياً: المستوى الأوسط: "الردود الانفعالية": كالخوف والغضب التي تتصف ببعض النمطية من ناحية الاستجابة؛ وإن اختلفت فيما بينها في اختبار طبيعة الفعل المطلوب.

ثالثاً: المستوى الأعلى: وهو الأكثر تعقيداً والمسمى "بالمستوى البعدي" الذي ينظم الانفعالات والتي تشمل أبعاد شدة واتجاه كل حالة انفعالية ودرجة التحكم فيها

(الجوهي، 1998، ص 52)

ويرى البعض الآخر من العلماء أن القلق يتعلق بنهايات الأعصاب (Nerve Endings) والمستقبلات (Receptors) في الجهاز العصبي المركزي التي تضع وتستقبل الرسائل الكيماوية التي تنبه وتستثير المخ. ونهايات الأعصاب هذه من شأنها أنها تنتج منبهات توجد بصفة طبيعية وتسمى كاتيكولامين (Catecholamine) والمعتقد أن نهايات الأعصاب في مرض القلق تفرط نشاطها الكهربائي، أي إنها تعمل بجد بالغ، وتسرف في إنتاج هذه المنبهات وربما مواد أخرى غيرها. ثم إن هناك في الوقت نفسه نهايات الأعصاب والمستقبلات التي يكون لها تأثير مضاد، فهي تصنع مهدئات توجد بصفة طبيعية، وتسمى الناقلات العصبية الكابحة التي تكبح وتهدئ وتخفف من حدة النشاط الكهربائي للمخ.

(ابتسام عبد الله الزعبي ، بدون سنة)

وعليه وحسب وجهة النظر الفيسيولوجية فإن القلق راجع لعوامل عصبية بحتة فهي تعطي أهمية كبيرة لمنطقة المهاد وما تحت المهاد في وجود القلق فهم يرون ان القلق راجع إلى "حساسية مفرطة" في الجهاز العصبي اللاإرادي أو خلل في وظيفة ذلك الجهاز مع السيطرة الوظيفية للجهاز اللمبي وبعضهم يرجع القلق الى نهايات الأعصاب في مرض القلق التي تفرط في نشاطها الكهربائي، أي إنها تعمل بجد بالغ، وتسرف في إنتاج هذه المنبهات وربما مواد أخرى غيرها

ومن خلال ما تقدم في النظريات المفسرة للقلق، استخلصت الباحثة أنه بالرغم من كل ما وجه إلى نظرية التحليل النفسي من انتقادات بشأن الاهتمام المبالغ فيه بدور العمليات اللاشعورية كمحددات للسلوك. وتجاهلها لدور العوامل البيولوجية - فقد أسهمت بقدر كبير في فهم طبيعة الشخصية الإنسانية، كما لفتت الانتباه إلى أهمية خبرات الطفولة في تطور النمو السوي والمرضي للشخصية وإبراز أثر اللاشعور على السلوك الإنساني.

أما النظرية السلوكية فلقد ركزت على دور التعلم والمحددات البيئية في تفسير السلوك؛ حيث تناولت القلق وجميع العمليات النفسية باعتبارها عادات متعلمة واستجابات

شرطية؛ إذ يكون الفرد غير واعٍ بالمشير الطبيعي لها، وبهذا اعتبرت بمثابة قوة مواجهة للتحليل النفسي إلا أن تركيزها على دور التعلم والبيئة في تفسير السلوك جعلها موضعاً للنقد والذي حاولت نظرية التعلم الاجتماعي تفاديه إذ حاولت أن تبدو كنظرية محققة لرؤية شاملة بشكل أكبر وذلك من خلال مزاجتها لما حققته نظرية التعلم الاجتماعي من استبصار مع محددات البيئة وعوامل التعلم الذي ركزت عليها النظرية السلوكية، إلا أن هناك من ينتقدها أيضاً بسبب رأيها في دور العوامل المعرفية والشخصية في السلوك فهم لا ينكرون وجود هذه العوامل، ولكن يأخذون عليها أنه لا يمكن قياسها بسهولة كما أن هذه النظرية أيضاً أهملت دور العوامل الوراثية والحيوية.

ترى الباحثة ان وجهة نظر المعرفية اعتمدت فقط على العمليات المعرفية العقلية فاعتبرت القلق وسلوك الفرد عامة ناتج عن عمليات ومدرجات عقلية لكن ما يؤخذ عليها هو اهمالها لجانب العمليات النفسية والبيئة

اما المعرفية - السلوكية ترى الباحثة ان وجهة النظر هذه قد وفقت في الجمع بين المدرجات والسلوك لكن للأسف أهملت هو اهمالها للعوامل الوراثية وكذا الجانب النفسي

الوجودية اما وجهة نظر الوجودية فهي اعتبرت ان القلق هو اساس الوجود وان القلق هو شعور سلبي لكن يؤدي الى شيء ايجابي مفيد للإحساس بالوجود وهو حافز ومحرك للإنسان ولكنها أهملت الوجه الآخر للقلق الذي قد يتعدى هدف الوجود ويحتل الانسان الى ان يعدم عنده متعة الوجود ومتعة الحياة وما يؤخذ عليها ايضا انه لا نستطيع قياسه .

الانسانية وترى الباحثة أن المدرسة الإنسانية تميزت بنظرتها السامية للإنسان، فلقد نظرت للإنسان باعتباره كائن حي مفكر حر له توجهاته نحو المستقبل تشغله قضية وجوده، ويسعى لتحقيق ذاته كما أنه يلتمس معنى لحياته، ويبحث عن حريته ويشغله

المستقبل وما سيحققه فيه، وما إذا كان سيحمل هذا المستقبل يحمل له أخطاراً قد تعيق تحقيق أمنيته ، ومن ثم يكون القلق بشأن المستقبل .

ترى الباحثة ان نظرية سبيلبرجر في القلق تعتبر شاملة فهو بتقسيمه للقلق نوعين فهو تميز بوجهة نظره فهو اعطى الجانب النفسي والسمات الشخصية حقها وارجع القلق سمات ثابتة او هو نتاج حالة عابرة وكما يمكن قياسه ومعرفة مستوى وجوده سواء كان القلق حالة والقلق سمة والاختلاف في درجة القلق بين الناس هو بمدى وجود سمة القلق لدى الرد لكنه أهمل الجانب الوراثي .

الфизиولوجية ترى الباحثة ان وجهة النظر الفسيولوجية قدمت تفسير علمي طبي يعتمد على الاعصاب ومراكز المخ وهو تفسير نابع من تكوين الفرد الداخلي الفسيولوجي لكن ما يؤخذ عليها انها لم تعطي اهتمام بالجانب النفسي لتفسير القلق والجانب البيئي والجانب الوراثي.

ومن هنا وجدت الباحثة أن هذه النظريات والتفسيرات السابقة لا تعمل بمعزل عن بعضها، بل في تكامل وتفاعل مستمرين فإدراك الموقف وتقييم خطورته - الفعلية أو المتخيلة - يولد سلسلة من العمليات العقلية والفكرية ثم الانفعالية، التي تنتشط بدورها الجوانب الفسيولوجية الذي تنسب إليه كل الأعراض المصاحبة للقلق وتعدد أسباب القلق حسب تفسيرات النظريات السابقة ويمكن أن أسباب القلق في العنوان الموالي

4. مسببات القلق :

يتضح من خلال استعراض النظريات المفسرة للقلق الاختلاف الواضح لعلماء النفس في تفسيرهم لأسباب القلق، ولكن كان لابد من محاولة اعطاء النظرة الشمولية التي تستوجب الأخذ بعين الاعتبار جميع الأسباب المحتملة للقلق، وهذه النظرة الشمولية هي جزئية نحاول من خلالها جمع مسببات القلق في خمسة اسباب رئيسية لان الاختلاف هو اساس الطبيعة الانسانية وهي كما يلي :

الاستعداد الوراثي : لقد أثبتت دراسة التوائم تشابه الجهاز العصبي اللاإرادي

واستجابته

للمنبهات الداخلية و الخارجية، كما أوضحت دراسة العائلات أن 15% من آباء وإخوة المصابين بالقلق، مصابون بالمرض نفسه، و وجد "سليتر، شيلدر 1962، 1963 أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة 50 % وأن حوالي 65 % يعانون من بعض سمات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير المتشابهة، حيث وصلت إلى 04 % فقط، أما سمات القلق فظهرت في 13 % من الحالات، فالوراثة تلعب دورا في الاستعداد للمرض، وتزيد أعراض القلق لدى النساء عنها أكثر من الرجال (أحمد عكاشة، 1998، ص138).

العوامل البيئية الضاغطة : كالضغوط النفسية المتراكمة – التوتر

النفسي والأزمات أو الخسائر المفاجئة أو الصدمات النفسية، والشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعه، والمخاوف الشديدة في الطفولة المبكرة والشعور بالنقص والكبت، والضغوط الناجمة عن تغيرات ومطالب الحياة في مجالات مختلفة الثقافية والبيئية والاقتصادية والتربوية والعلمية (سرحان، 2010، ص 20)

قد ينشأ القلق من نموذج حياة يتسم بفقدان الأمن وعدم النضج

(حلمي لمليجي، 2000، ص78)

وتُعد العوامل الاجتماعية من المثيرات الأساسية للقلق، ولعل من المستحيل تعدادها في ظل تشعب جوانب الحياة في عصر يتسم بالقلق ومن هذه العوامل :

الأزمات الحياتية، الضغوط الحضارية والثقافية والبيئية المشبعة بعوامل الخوف والحرمان والوحدة وعدم الأمن، التفكك الأسري وأساليب التعامل الوالدية القاسية، توفر النماذج القلقة ومنها الوالدين، الفشل في مختلف مناحي الحياة

الاستعداد النفسي للقلق : تساعد بعض الخصائص النفسية على ظهور القلق، ومن ذلك الضعف النفسي العام، الشعور بالتهديد الداخلي و الخارجي الذي تفرضه الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد و أهدافه، التوتر النفسي الشديد، الصدمات النفسية، الأزمات، الشعور بالذنب والخوف من العقاب و توقعه، تعود الكبت بدلا من التقدير الواعي لظروف الحياة، الصراع بين الدوافع والاتجاهات، الإحباط والفشل اقتصاديا أو زواجيا أو مهنيا

(عبد الحميد الشاذلي، 2001، ص 115-116)

وقد يصدر القلق عن الكبت والصراعات الداخلية الشعورية واللاشعورية التي هي عبارة على قوة داخلية تتصارع مع بعضها البعض ويؤدي هذا التصارع الى ظهور القلق (الختانة، 2012، ص20)

أما أدلر فيرجع القلق الى شعور الفرد بالنقص ومحاولة التفوق، أما فروم فيرجعه نتيجة الصراع بين الحاجة للتفرد والاستقلال، أما أتوارنك الى أن القلق يرجع الى صدمة الميلاد. (عثمان، 2008، ص 84)

العوامل السلوكية : باعتباره سلوكا مكتسبا قد يرجع ذلك الى تعلم سلوكيات خاطئة من البيئة المحيطة التي يعيش فيها الفرد و تساهم الظروف الاجتماعية التي ينشأ فيها الطفل الى تدعيم السلوكيات والعمل على استمرارها. (القمش والمعاينة، 2014 ص 103)

العوامل الفيزيولوجية او الوظيفية : وذلك نتيجة حدوث خلل في الناقلات العصبية الكيماوية وخصوصا (GABA)

(وليد سرحان، 2010، ص 52)

بالإضافة الى عدم نضج الجهاز العصبي في الطفولة، و كذلك ضмор هذا الجهاز في مراحل متقدمة في العمر، وما يتبع ذلك من خلل في الوظائف الفسيولوجية ويمثل القلق واحد من أهم الاضطرابات النفسية المحتملة كنتائج للاضطرابات النفسية المحتملة للاضطرابات الوظيفية

(بلان، 2015، ص 60)

التفكير بالمستقبل ورغبة القوية في النجاح والتفوق : طموح الانسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته وايجاد معنى لوجوده نحو تحقيق الذات والطموح وذلك بسبب القلق للإنسان كونه أمر مجهول فالفرد دائما يسعى الى التقدم الى الأمام لكي يحقق طموحه ولكن تفكيره في ضغوط الحياة العصرية يجعله في صراع دائم ينتج عنه حالة قلق وهو يسعى دائما الى تحقيق ذاته (نوفل، 2012، ص 40)

مشكلات الطفولة والمراهقة و الشيخوخة : تشمل ذكريات الصراعات الماضية وطرق التنشئة الخاطئة (التسلط الحماية الزائدة)، اضطرابات العلاقات الشخصية مع الآخرين التعرض للخبرات الحادة اقتصاديا أو عاطفيا أو تربويا، الخبرات الجنسية

الصادمة خاصة في الطفولة، الإرهاق الجسمي، التعب والمرض (عبد اللطيف حسين فرج، 2009، ص 152)

وهناك عوامل أخرى مرتبطة بالقلق منها:

الجنس فقد أظهرت العديد من الدراسات ان نسبة القلق عند الاناث اعلى منها عند الذكور وذلك يعود للعديد من الأسباب كالضغوط النفسية والاجتماعية التي تتعرض لها المرأة والاحباطات التي تواجهها اكثر من الرجال إضافة للعوامل البيولوجية المرتبطة بالحمل والرضاعة والتغيرات الهرمونية التي ترافقها (المجالي، 2015، ص 63)

المرحلة العمرية لكل مرحلة عمرية خصائصها ومطالبها ومظاهرها وحاجاتها ومشكلاتها ويختلف مستوى القلق باختلاف المرحلة العمرية فيختلف القلق لدى الأطفال ويأخذ مسارا مختلفا عن الراشدين فالأطفال يتبلور الخوف لديهم من الظلام والانفصال عن الوالدين او خوف او حرمان من الام وقد يظهر على شكل أحلام مزعجة وكوابيس ليلية في حين يتبلور قلق الراشدين في الشعور بعدم الاستقرار والخجل والانسحاب والخشية من الفشل (عبد اللطيف حسين فرج، 2009، ص 152)

الكرب والاجهاد والصدمات وذلك يتمثل في حالات الضغوط والتوترات الحياتية وربما التفكير في حدوث امر ما في المستقبل يسبب القلق أكثر من الحادثة نفسها او اثناء الامتحانات العزاء موت عزيز مثلا ومشاكل العلاقات مع الآخرين

(الختانة، 2012، ص 23)

من خلال ما تم عرضه فان اسباب القلق مختلفة فليس هناك سبب واحد لحدوث القلق وهذا الامر هوما ينطبق ايضا مع الوجهات النظرية للعلماء فهذا الاختلاف نابع من الاختلاف بين الافراد وهذا شيء طبيعي فالأشخاص مختلفين في تكويناتهم الشخصية وبيئاتهم والجينات الوراثية لهم وطموحاتهم المستقبلية وعليه فان اسباب القلق تتنوع فقد

تكون اسباب وراثية او قد تكون اسباب مرتبطة بالبيئة المحيطة فقد يتعرض فيها لضغوط مختلفة (اقتصادية او اسرية او تربوية او علمية او ثقافية ... الخ) ومنها ما يكون راجع لأسباب نفسية او اسباب ناتجة عن الافكار الداخلية للفرد و معتقداته وهناك اسباب سلوكية وذلك من خلال التنشئة الاج فيتعلم الفرد سلوكيات خاطئة في التعامل مع البيئة المحيطة فيؤدي الى اختلال استجابته وتعامله مع محيطه وينتج عن ذلك ردود افعال متشنجة ومتوترة وهناك اسباب فيزيولوجية ناتجة عن زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي بنوعيه "السمبثاوي" و "الباراسمبثاوي"، ومن ثم زيادة نسبة "الأدرينالين" و "النورأدرينالين" في الدم وقد ينتج القلق كنتيجة للتفكير في المستقبل والحاجة للنجاح والتفوق فالفرد من خلال مسعاه معرض للكثير من العوائق التي تعترضه في رحلة تحقيق ذاته وتأمين مستقبله وهذا السعي قد يخلق في داخله الشعور بالقلق وهناك دراسات ارجحت اسباب القلق لعامل العمر على اعتبار ان القلق لدى المراهق يختلف عنه لدى الشاب ويختلف عنه لدى الكهل والمسن وهذا الاختلاف من حيث النوع والمسببات وكذلك قد يكون للإجهاد والكرب دور مهم او حالات فقدان قد تكون احد مسببات القلق وعليه فان اسباب القلق تعدد ولكنها تتطابق مع التفسيرات النظرية للعلماء باختلاف تفسيراتهم للقلق كإفعال غاية في الاهمية في الدراسات النفسية وترى الباحثة ان اسباب القلق مختلفة ولا نستطيع حصرها في سبب واحد لكن يمكن ان نحدد اعراضها وهذا ما سنتعرف عليه في الخطوة القادمة

5. أعراض القلق:

ويعتبر القلق من الأمراض النفسية الأكثر انتشاراً بمختلف أنواعه، وتظهر أعراضه بصورة دائمة، وعلى أشكال مختلفة، سواء من خلال الغثيان، تصبب العرق، عدم القدرة على التحكم في الوسواس الفكري، ذكريات مؤلمة تعيد الإنسان لمعيشة الحدث، الشعور بالخوف والهلع، الشعور بعدم الراحة الجسدية وغيرها من الأشكال المختلفة يُعرف القلق من خلال الدليل التشخيصي الأمريكي منذ 1987 على أنه "حالة مرضية تتصف بالشعور بالرعب أو الهلع، يصاحبها أعراض تشير إلى نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي"، ومنه فاضطراب القلق النفسي بأنواعه يصاحب بأعراض انفعالية ومعرفية وسلوكية وجسدية وسيكوسوماتية واجتماعية.

الأعراض الانفعالية: منها سرعة الاستثارة و التهيج الإحساس بالانهيار والشعور بالهم الدائم وعدم الراحة.

الأعراض المعرفية: منها اضطراب التفكير عدم القدرة على التركيز، اختلال الآنية (فالعالم يبدو وكأنه غير حقيقي وشيء مغاير لا يمكن الإمساك به).

الأعراض السلوكية: تتمثل في التوتر العضلي، الشعور بالقلق والتعاسة والهم، ومن شأن ذلك أن يؤثر على الإدراك الحركي، وتزداد حدة هذه الأعراض مع اضطراب الضغوط التالية للصدمة والخوف من الأماكن الواسعة.

الأعراض الاجتماعية: من أهمها تجنب التواصل مع الآخرين الذي يفضي للعزلة والاكتئاب

(محمد إبراهيم عيد، 2002، ص292)

لأعراض الجسمية: هي مجموعة الاستجابات الفيزيولوجية التي تتضمن تغيرات لأجهزة الجسم، وقد تتحول مع مرور الوقت إلى اضطرابات صريحة (إيناس عبد الفتاح أحمد سالم

(إيناس عبد الفتاح أحمد سالم محمد محمود محمد نجيب، 2002، ص 331)

ويؤثر القلق على مختلف أجهزة الجسم كالتالي:

أ- الجهاز القلبي الدوري: يشعر الفرد بآلام عضلية فوق القلب وفي الجهة اليسرى الإحساس بسرعة دقات القلب وعدم انتظامها وبوجودها في كل مكان، ارتفاع ضغط الدم.
ب- الجهاز الهضمي: يعد من أهم الأجهزة التي يؤثر عليها القلق، من خلال صعوبة البلع الغثيان و القيء الإسهال أو الإمساك الشعور بالمغص الشديد نوبات التجشؤ المرافقة للانفعالات.

ج- الجهاز التنفسي: يتأثر بالقلق من خلال التهديدات المتكررة نظرا للشعور بضيق الصدر وصعوبة استنشاق الهواء، سرعة التنفس التي تؤدي إلى طرد ثاني أكسيد الكربون وتُغير درجة حموضة الدم وتُقلل الكالسيوم النشط في الدم مما يثير الشعور بالتميل في الأطراف وتقلص العضلات، و الدوار والتشنجات العصبية وأحيانا الإغماء.

د- الجهاز العصبي: عند فحص الجهاز العصبي يظهر القلق في شدة الانعكاسات العميقة للمصاب، مع اتساع حدقة العين، ارتجاف الأطراف وخاصة الأيدي مع الشعور بالدوخة و الدوار والصداع.

هـ- الجهاز البولي و التناسلي: حيث يتعرض معظم الأفراد لكثرة التبول و ضرورة إفراغ المثانة، و قد يحدث عكس ذلك من احتباس للبول، فقدان القدرة الجنسية عند الرجل (العنة) أو ضعف الانتصاب أو سرعة القذف أو البرود الجنسي (عند المرأة) واضطرابات الطمث و الآلام الشديدة المرافقة له.

- الجهاز العضلي: تظهر أعراض مثل آلام الساقين والذراعين والظهر و فوق الصدر. (مصطفى غالب، 1989، ص25-30)

- الأمراض السيكوسوماتية: تتمثل في زملة الأعراض الجسمية التي تنشأ عن عوامل نفسية انفعالية (هبة أبو النيل، أيمن عامر، 2006، ص291)

أو تلك الأمراض العضوية التي تزيد أعراضها عند التعرض للتوترات الشديدة ومن أهم هذه الأمراض: ارتفاع ضغط الدم، الذبحة الصدرية، جلطة الشرايين التاجية للقلب، الربو الشعبي، الروماتيزم، البول السكري قرحة المعدة

(عبداللطيف حسين فرج، 2009 ص145)

وعليه يعتبر القلق أحد العوامل الرئيسية المؤثرة في الشخصية الانسانية، وموضوع القلق ما زال من أهم الموضوعات التي تفرض نفسها دائما على اجتهادات الباحثين في العلوم النفسية لما له من أهمية وعمق وارتباط بأغلب المشكلات النفسية

(Hachim et al ,2018, 106-116)

ترى الباحثة ان القلق النفسي يكون بلا سبب، و لا يمكننا التحكم في القلق الذي يسبق حدوث شيء غير معلوم، حيث أنه يكون لا سبب له، ولا يمكن إيقاف الشعور به وهذا قد يؤثر على حالته العلمية، والفكرية، الامر الذي يؤدي إلى خسارته على الصعيد العملي، والاجتماعي وبذلك يتم علاجه بعدة طرق سواء من خلال العلاج الدوائي أو السلوكي مع القيام بالتغيير السلوك المطلوب أو تصحيح المدركات المعرفية أو مساعدة الفرد في القدرة على التمييز بين المواقف الفعلية المسببة للقلق والمواقف العادية وفي العنصر القادم سنتعرض إلى مستويات القلق.

6. مستويات القلق :

ان الشعور بالقلق قد يكون محموداً إذا كان وسيلة لدفع الإنسان إلى الخوف الذي يحث فيه الانسان للعمل ويكون سويّاً إذا كان في حجمه الطبيعي الذي يحفظ قدرات الإنسان على العطاء والحرص المتوازن ويكون مذموماً إذا تعدى حدوده إلى إعاقة عطائه وقدراته، وهناك أسباب تُحول القلق إلى مرض نفسي يلزم الفرد في معظم تصرفاته (إبراهيم عبد الله السماري، مقال بعنوان: القلق هل هو سلوك سوي؟)

و تشير الدراسات إلى وجود القلق في حياة الإنسان بدرجات متفاوتة، تمتد ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية و انشغال البال، والقلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب و الفرع، إذ نستطيع تمييز ثلاث مستويات على الأقل للقلق هي :

المستوى المنخفض : يشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه إشارة إنذار لخطر وشيك الوقوع، وهو يُحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، أين تزداد درجة استعداده و تأهبه لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص28)

المستوى المتوسط: يصبح فيه الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولي الجمود بشكل عام على استجابات الفرد في مختلف المواقف، فيحتاج إلى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب لمواقف الحياة المتعددة. **المستوى العالي:** يتأثر فيه التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، فيقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة تجاه مختلف المواقف ولا يستطيع التمييز بين المثيرات الضارة و غير الضارة نتيجة لعدم القدرة على التركيز و الانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي

(عبد الحميد محمد الشاذلي، 1999، ص 115)

فيحدث نكوص الى اساليب اكثر بدائية وينخفض التكامل والتأزر انخفاضاً كبيراً في هذه الحالة (عبد اللطيف حسين فرج، 2009، ص 22)

وكل هذا يظهر من خلال الصورة الكئيبة للمصاب بالقلق العصابي وذهوله وتشتت فكره ووحدته وسرعة تهيجه، وكأن أجهزة الضبط المركزية لديه قد اختلت.

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص 28)

وبناء على ما ذكر فانه كلما زادت درجة القلق زادت درجة اضطراب سلوك الفرد ففي المستوى الأول فان القلق يعتبر طبيعي حيث يقوم بإنذار لخطر على وشك الوقوع واما المستوى الثاني فهو نتاج محاولات خلق التوازن وردود أفعال مناسبة مع المواقف المختلفة وفي حال المستوى الثالث يفقد الفرد السيطرة على سلوكه مع المواقف المسببة للقلق ولا يستطيع التمييز بين الضار والنافع فيؤثر على شخصيته ويظهر حالة انفعالية غير سارة الخوف والتوتر وهذا ما يحدث في المستوى الثالث من القلق ويصبح سلوك ملازم له و كاستجابة انفعالية دائمة .

وبعد عرض مستويات القلق من مستوى منخفض ثم مستوى متوسط الى مستوى عالي فتستنتج الباحثة ان هناك فوائد للقلق او بمعنى اصح جوانب ايجابية وجوانب سلبية حيث يقول "سوين" 1979 أن "القلق كالإشعاع، مفيد إذا ما تم ضبطه و توجيهه، ولكنه ضار إلى حد بعيد إذا ترك من غير تقييد"، ويذكر "عكاشة" 1992 أنها لا يوجد أي شخص يعيش بدون قلق، وبينما يكون قدراً محدوداً منه ضرورياً للنمو، فإن قدراً كبيراً منه يكون معوقاً" (عبد اللطيف حسين فرج، 2009، ص 163)

وعلى هذا الأساس يمكن تقسيم القلق بحسب الوظيفة التي يؤديها إلى قلق إيجابي وآخر سلبي .

القلق الإيجابي: يمكن اعتبار القلق دافعا من الدوافع الهامة التي تساعد على النجاح والإنجاز والتفوق، إذ تؤكد نظريات التعلم على أهمية الدافعية في التعلم، وتتمثل وظيفة القلق كدافع فيما يلي:

*يُنشط القلق سلوك الفرد ويحرره من عقاله، وينقل الفرد من حالة السكون إلى حالة الحركة.

*القلق عامل توجيهي أي أنه يوجه السلوك نحو غرض معين، فقلق الامتحان يدفع الطالب للاستذكار.

*يعتبر القلق صفة تعزيزية، وذلك بعد انجاز العمل وعودة الجسم إلى ما كان عليه من اتزان (فاروق السيد عثمان، 2001، ص26)

*كما يعمل القلق "كإشارة خطر "للأنا"، بحيث أنه عندما تظهر هذه الإشارة في الشعور يُمكن "للأنا" أن يتخذ الإجراءات التي يواجه بها الخطر، فالقلق هنا تحذير للشخص من مثل أخطار داخلية أو خارجية، تستلزم فعل شيء ما من طرفه لتجنبها أو القضاء عليه. (كلفن هال، 1970 ص74)

*فضلا عن هذا فالقلق ينشط المراكز العصبية العليا، فتزيد قوة التركيز و الاستنتاج والقدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات (نبيهة صالح السامرائي، 2007 ص. 51)

*يمثل القلق المادة الخام التي تُصنع منها الأعراض العصبية، كوسائل دفاعية و اشباكات جزئية.

*القلق وإن كان يعبر عن وجود صراع، فهو وسيلة جزئية وأولية للتفريغ.

(فيصل محمد خير الزراد، 1974 ص24)

0-0/القلق السلبي: يشير عبد السلام وآخرون 1992 إلى أن هناك علاقة ارتباطية قوية بين الجوانب السلبية للقلق النفسي وبين الدرجة العالية له وكذلك القلق المنعدم فالقلق العالي المزمن هو القلق العصابي الذي تفوق شدته احتمال الفرد، مما يدفعه إلى أن يسلك طرقا غير واقعية وغير منطقية و مرضية فهو يعيق قدرة الفرد في التعامل مع مختلف المواقف وبما يتناسب معها من أداء، ويعطل قدرته الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية والتربوية والمهنية أما القلق المنعدم او ما يسمى التراخي فيجعل الإنسان غير مكترث وغير مبال بما يدور حوله. (عبد اللطيف حسين فرج، 2009ص 149، 150)

كما أن للقلق دورا في إعاقة عملية التعلم، فالمصاب بالقلق قد تعلم كيف لا يتعلم، وتعلم ألا يكون إجتماعيا، ومن ثم يبقى غير ناضج، هيابا، يخشى المواقف الجديدة، وهو يُثبت أنماط القلق لديه لأنها نجحت في خفض حدة التوتر لديه لتؤدي إلى إعاقة عملية التعلم لديه. (نبيهة صالح السامرائي، 2007ص 57)

وعليه فالقلق العادي ضروري للأفراد الناضجين انفعاليا و عقليا لأنه يساعدهم على التعامل مع المشكلات ومواقف الحياة بكفاءة جيدة، كما أن هذه الدرجة من "القلق السوي" ضرورية لحفظ حياة الإنسان وحمايته من المؤثرات، ودافعا له للعمل و التعلم والقلق السلبي هو حالة مرضية تعيق التفكير السليم للفرد وخاصة اذا كان سمة من سمات شخصية الفرد وبهذا فان للقلق جانبين جانب ايجابي وجانب سلبي وبناء على ما تقدم ترى الباحثة ان هذا ينطبق مع نظرية سيبلبرجر في (القلق سمة القلق حالة) فالمستوى الأول من القلق او القلق الإيجابي هو ينطبق على القلق حالة وهذا طبيعي وهو القلق الذي يظهر مع حدوث سبب له ويعتبر دافع ومحرك إيجابي والمستوى الثاني هو محاولات الفرد في السيطرة على سلوكه ولكنه يكون اقل قدرة على ذلك فينتج عنها التوتر المصاحب لفقدان السيطرة وهذا المسار الذي ينتقل فيه الفرد الى المستوى الاعلى من القلق او ما يسمى بالقلق السلبي وهو تحول القلق من حالة الى سمة

دائمة في شخصية الفرد و هو ما سماه سبيلبرجر بقلق السمة ويعني هذا ان استمرار حالة القلق يؤدي بها الى ان تصبح سمة في شخصية الفرد

7. قياس القلق النفسي:

بعد الجهود المبذولة من طرف علماء النفس في محاولة تحديد تفسير القلق كل حسب تصوره النظري ومحاولين فهم الاسباب التي تسبب القلق وتحديد اعراضه احتاج المعالجون النفسيون إلى أدوات تساعدهم في التعرف على وجود القلق ودرجته لدى مرضاهم، لذا جاءت محاولات أخرى عديدة في حركة قياس القلق، وكانت البداية مع المقياس الذي أعدته "جانيت تايلور" ("مقياس تايلور للقلق الصريح)، 1951 ثم نشطت بعد ذلك البحوث والدراسات حول القلق، إذ أحصى "سبيلبرجر 1500" بحث و مقال وكتاب نشرت ما بين 5091 و 1963 و 1964 أخرى ما بين 1370 و 1374 مما يدل على أن النشاط العلمي حول الظاهرة قائم وبشكل دؤوب، وأعد "كاثل" مقياسا للقلق تعرض لانتقادات كثيرة، ثم أعد "سبيلبرجر" مقياسا آخر "لحالة القلق" انتقده "كاثل"، ليعد فيما بعد "سبيلبرجر و آخرون" مقياسا لحالة وسمة القلق، وتزخر حاليا مكتبة القياس النفسي بكم هائل من أدوات قياس القلق (عبد اللطيف حسين فرج، 2009، ص 156)

والتي من أهمها:

مقياس تايلور للقلق النفسي

هذا المقياس يقوم بقياس مستوى القلق عند الأفراد عن طريق أسئلة تعبر عن أعراض ظاهرة لهم و صريحة، ويصلح هذا المقياس لجميع الأعمار والمستويات، قام كل من الدكتور مصطفى فهمي أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية في جامعة عين شمس والدكتور محمد أحمد غالي أستاذ علم النفس في جامعة الأزهر باقتباس هذا الاختبار من قياس القلق الصريح الذي قنته واستعملته عالمة النفس الأمريكية جانيت تايلر سنة 1959 وقد عرف واشتهر باسمها قام كلاً من مصطفى فهمي ومحمد أحمد غالي بترجمة المقياس إلى اللغة

العربية وقاما بالعديد من الأبحاث والدراسات والتجارب اللازمة عليه حتى يتأكدوا من صدقه وثباته بدرجة تمكنهم من طرحه في البلاد العربية للعمل به .

تطبيق مقياس تايلور للقلق النفسي

هذا المقياس هو عبارة عن خمسين عبارة كل عبارة تعبر عن موقف أو حالة شعورية تقوم هذه العبارات بقياس يتم تطبيقها على الأشخاص اعتباراً من سن عشر سنوات فأكثر القلق الصريح يتم .

طريقة التصحيح بمقياس تايلور للقلق النفسي

من بين الخمسين عبارة هناك عشر عبارات عكسية تُصحح بشكل مختلف، حيث أن الخمسين عبارة أمامها خيارين على الشخص الذي يقوم بالقياس أن يختار من بينهم (نعم - لا)، فالإجابة نعم تأخذ واحد أو درجة واحدة والإجابة لا تأخذ صفر، والعبارات العكسية الإجابة نعم تأخذ صفر والإجابة لا تأخذ درجة واحدة .

ويتم جمع الدرجات وتصنف كالاتي:

-من صفر إلى 16 يعني قلق منخفض جداً .

-من 17 إلى 19 قلق منخفض .

-من 20 إلى 24 قلق متوسط .

-من 25 إلى 29 قلق فوق المتوسط .

-من 30 إلى 34 قلق شديد .

-من 35 إلى 50 قلق عالي جداً . (موقع المرسل، <https://www.almrsl.com>)

مقياس القلق العام لكاتل :

وضع "كاتل" مقياساً للقلق العام، ونقلته إلى اللغة العربية "سمية أحمد فهمي"، تقيس هذه الأداة القلق بطريقة سريعة موضوعية ومقننة ويمكن تطبيقه على جميع المستويات التعليمية وهو ملائم للأعمار 14 أو 15 سنة فأكثر، يمكن تطبيقه فردياً أو جماعياً، كما أنه

يُصَحَّح بسرعة و سهولة باستخدام مفتاح التصحيح، و يتكون المقياس من (40) سؤالاً بحيث تنقسم بنود الاختبار إلى:

ما يشير إلى القلق الظاهر: وتتضمن العشرين بندا الأخيرة، والدرجة عليها تدل على أعراض القلق الظاهر.

* ما يشير إلى القلق الخفي (المستتر) وتمثلها العشرين بندا الأولى.

ولكل سؤال ثلاث إجابات بديلة، والأهم هي الدرجة النهائية من 80.

(فاروق السيد عثمان، 2001ص62)

مقياس قلق الموت: يمكن اعتبار قلق الموت أحد أنظمة القلق التي هي أساس كل قلق، فيرى "كارل يونج" أن قلق الموت مصدر أساسي للبؤس العصابي خاصة في النصف الثاني من حياة الإنسان. بينما يعتقد "إرنست بيكر" أن مشكلات التكيف والاضطرابات النفسية على اختلافها تصنف ضمن إطار الخوف من الموت، في حين يعتقد "أدлер" "أن المرض العقلي يكون نتيجة للفشل في تجاوز الخوف من الموت، ويفرد "ستانلي هول" نوعاً من الفوبيا يطلق عليه خواف الموت، ومن الطرق الشائعة في قياس قلق الموت الاستخبارات مثل:

*مقياس قلق الموت لـ : دونالد تمبلر () 1967

*مقياس قلق الموت لـ : كوليت-لستر 1969

*مقياس قلق الموت لـ : دونالد تمبلر 1969

مقياس الإنشغال بالموت لـ :ديكستان 1972

*مقياس الإتجاه نحو الموت لـ:ليستر 1974

*المقياس المتعدد الأبعاد للخوف من الموت لـ:هولتز 1979

*إستخبار قلق الموت لـ:كونت 1982

*مقياس قلق الموت لـ:هوب، مرسيل، روبرت 1982

*مقياس قلق الموت لفاروق عثمان 1993 هو أحدث مقياس لقلق الموت، ويتكون من 15 مفردة، تمت صياغتها بطريقة استفهامية، ليجيب المفحوص عنها بـ (نعم) أولا

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص 74-75)

مقياس قلق الحرب: أعده (فاروق عثمان، 1333) باعتماده على مقاييس القلق المختلفة، ويتكون المقياس من 30 مفردة تتضمن كل مفردة عدة إستجابات (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا)، وتمتد درجات الإختبار من 30 إلى، 120 بحيث تدل الدرجة الكبيرة على القلق المرتفع، والدرجة الصغيرة على القلق المنخفض.

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص 77)

مقياس قلق الإختبار: يمكن قياس قلق الإختبار من خلال مقياس "قائمة قلق الإختبار" الذي أعده "شارلز سبيلبرجر"، ونقله إلى العربية "نبيل الزهار"، وتعد هذه القائمة مقياسا نفسيا لتقييم الذات أعد لقياس الفروق الفردية في قلق الإختبار، باعتباره موقفا محددا لسمة الشخصية، يحتوي على (20) عبارة لكل عبارة (4) اختيارات، يختار منها المفحوص ما يناسبه، و يحتوي الإختبار على عاملين هما: الإضطراب و الانفعالية باعتبارهما المكونين الرئيسيين لهذا القلق

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص 82)

مقياس القلق الاجتماعي: قدم "ليري" 1983 مقياس القلق الاجتماعي، والذي يتكون من 27()عبارة لكل منها سبعة بدائل، ويشتمل القلق على جانبين: الأول منه يعد تقريرا ذاتيا بالقلق كالعصبية والتوتر و الإنزعاج والخجل، أما الثاني فيتعامل مع خبرة القلق في المواقف الاجتماعية، نُقل إلى العربية من قبل: محمد السيد عبد الرحمن، هانم عبد علي عبد المقصود 1994.

(هارون توفيق الرشيدى، 1997، ص 86)

مقياس قلق التفاوض : يعد قلق التفاوض من المفاهيم الحديثة نسبياً، وينشأ هذا النوع من القلق أثناء التفاوض مع الآخرين أصدقاء أو خصوماً، أعد هذا المقياس فاروق عثمان 1989 ويتكون من عشرة عبارات، أمام كل واحدة ثلاثة بدائل (أوافق، أرفض، لا أدري)، لتعبر الدرجة النهائية عن مستوى القلق منخفض، متوسط، عالي

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص 89)

مقياس قلق التصور المعرفي : وضع هذا المقياس فلاين وآخرون 1990 لقياس القلق من المنظور المعرفي و بالتحديد التقييم المعرفي، ونقل إلى العربية من قبل هارون توفيق الرشيدى، 1997 يتكون هذا المقياس من 30 عبارة تتضمن كل واحدة منها أربعة بدائل (موافق بدرجة كبيرة، موافق بدرجة متوسطة، موافق بدرجة قليلة، غير موافق).

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص 90)

مقياس القلق حالة القلق سمة لسبيلبرجر وهذا المقياس يعتبر صورة تطبيقية قابلة للقياس لنظرية سبيلبرجر في القلق حالة والقلق سمة وهذا ما تعتمد عليه هذه الدراسة كأداة وسنتطرق لشرح المقياس بصورة معمقة في عنصر أداة الدراسة

وبعد عرض بعض مقاييس القلق ترى الباحثة انه لا يوجد مقياس واحد لقياس القلق وهذا ناتج عن اختلاف مسببات القلق والتوجهات العلمية المفسرة له وهذا الاختلاف هو اختلاف يخدم الطبيعة الإنسانية وطبيعة الحياة فهذا التنوع لا يدل على عجز وإنما يدل على النشاط و الاهتمام لعلماء النفس لمحاولة الإحاطة بكل مسببات القلق المختلفة والمتجددة، وبإختلاف مستويات وأسباب القلق تختلف أيضا طرق علاجه، وهو ما سنتغف عليه في العنوان الآتي.

8. علاج القلق :

ان القلق هو رد فعل طبيعي على أي مشكلة تواجهنا في الحياة عموماً ويسمى قلق مؤقت ويأتي في حالات متباعدة ويمكن أن يكون قلق مفرط وهذا النوع يسبب الخوف على حالة الإنسان في حال كان القلق في حالات متقاربة وعليه كان لابد من العلاج وان حدة القلق ومدته ونسبة تكرار عادة ما يكون مبالغ فيه بالنسبة الى الاحتمالات الحقيقية لوقوع او رد فعل الحدث المرهوب فقد يجد المرء صعوبة في أن يمنع أفكار القلق من أن تسيطر على انتباهه لمهامه التي بين يديه ويجد صعوبة في إيقاف قلقه و قد يبلغ المرء نتيجة تعرضه لضغط شخصي حاد ناتج عن القلق المزمن و يجد صعوبة في التحكم بقلقه أو قد يعاني من تدهور وظائفه الاجتماعية أو الوظيفية او مناطق اخرى هامة من العمل ولكن يعد القلق من أكثر الأمراض النفسية استجابة للعلاج

(عبد الحميد محمد الشاذلي، 1999، ص 117)

ويختلف علاج القلق حسب الفرد و شدة القلق و وسائل العلاج المتاحة وسنشير فيما يلي إلى الأسس المهمة في علاج القلق :

العلاج النفسي المباشر: يستخدم في معظم الحالات إذ يعتمد على: التفسير، التشجيع، الإيحاء، التوجيه، والاستماع إلى صراعات المريض .

العلاج النفسي المعرفي : وذلك بتغيير النظم المعرفية في تفكير المريض.

(أحمد عكاشة، 1998، ص 149)

العلاج بالتحليل النفسي : يهدف إلى إظهار الذكريات المطمورة، وتحديد أسباب القلق الدفينة في اللاشعور تنفيس الكبت وحل الصراعات الأساسية.

العلاج البيئي و الاجتماعي : يتضمن تعديل العوامل البيئية ذات الأثر الملحوظ كتغيير العمل بهدف التخفيف من الضغوط البيئية ومن ثم تخفيف أعباء المريض. الإرشاد العلاجي : ومنه الإرشاد الزواجي ويهدف الإرشاد إلى تعليم المريض كيفية حل المشكلات بذل التهرب منها.

العلاج الطبي : لإزالة الأعراض الجسمية المصاحبة للقلق، باستخدام المسكنات والمهدئات والعقاقير المضادة للقلق (مثل الليبريوم).

(عبد الحميد محمد الشاذلي، 1999، ص114-117)

تتوفر أنواع من العلاج الدوائي منها أدوية مضادة للقلق :

استخدام دواء البنزوديازيبينات (Benzodiazepines) : وهي عبارة عن مادة مهدئة تعمل على تخفيف القلق من ساعة لساعة ونصف، ولكنها للأسف قد تجعل الفرد مدمن في حال زادت فترة تناولها عن عدة أسابيع ويمكن استخدام الأدوية المضادة للاكتئاب تعمل هذه الأدوية على تأثير عمل الناقلات العصبية (Neurotransmitter) والتي من دورها تطوير اضطراب القلق ونشوؤه، ومن ضمن الأدوية المعروفة لعلاج القلق المتعمم (Prozac و Fluoxetine) (فدة عبد الوهاب، 2020)

العلاج السلوكي : يُقدّم خاصة لفئة القلق المرتبط بالخوف المرضي حيث يدرّب المريض على الاسترخاء من خلال التمرينات العضلية و التنفسية أو تحت تأثير عقاقير الاسترخاء، ثم تعريضه لمنبهات تزداد شدتها تدريجياً، حتى يستطيع المريض مواجهتها وهو في حالة استرخاء دون ظهور علامات القلق، وهنا ينطفئ الترابط الشرطي المرضي ليحل محله الترابط الشرطي السوي، ومن الحالات التي عُولجت به: خواف الأماكن المتسعة وخواف الحيوانات.

(أحمد عكاشة، 1998، ص150)

العلاج بالعائد الحيوي: هو محاولة مواجهة المريض بالعمليات الفيزيولوجية الحوشية الخاصة به، عن طريق أجهزة إلكترونية خاصة تجعله يسمع دقات قلبه، وتقلصات عضلاته،...فهو يرى أمامه المؤشرات المنبئة بحالته المرضية من خلال الإبصار والسمع ويستطيع التحكم ذاتيا وبصفة شعورية للوصول إلى حالة الاسترخاء المطلوبة للشفاء.

(بن زروال فتيحة، 2002، ص 103)

العلاج الكهربائي والجراحي: قد يستخدم في بعض الحالات المستعصية من قبل المعالجين

(عبد اللطيف حسين فرج، 2009، ص 157)

العلاج بالدين : لقد عالج الإسلام القلق معالجة رائعة، يأتي الامتثال لأوامر الله في مقدمتها فالدين يضيف على النفس الراحة و الطمأنينة، إذ يقول الله سبحانه وتعالى : "فمن اتبع هداي فلا يضل ولا يشقى، ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى"

(سورة الآية طه: 123، 124)

وحسب رأي الشيخ "كشك"، فالإسلام قد عالج القلق من ثلاث جوانب هي:

أولا - علاج القلق الناشئ من الخوف سواء كان الخوف من الموت، فالنفس إن رجعت إلى خالقها وأرهفت السمع لآياته المحكمات، عرفت أن الموت علينا حق مهما فررنا منه مصداقا لقوله تعالى (نحن قدرنا بينكم الموت وما نحن بمسبوقين)

(سورة الواقعة الآية 60)

كما قد يكون الخوف من فوات الرزق الذي هو بيد الله تعالى يوزعه بحكمة و عدل لقوله جل وعلا(له مقاليد السموات والأرض يبسط الرزق لمن يشاء و يقدر) (سورة الشورى الآية 12)

ثانياً-علاج اليأس ذلك ان اليأس قد يهدد حياة الإنسان ويشلها تماماً و يؤدي لتدميرها لذا نهى الله تعالى عنه بقوله (قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله)

(سورة الزمر الآية 53)

ثالثاً-علاج مساوئ الأخلاق والدعوة إلى مكارمها :لتهذيب النفوس البشرية ومحاربة كل ما يعكر صفو المجتمعات من خلال شيوع رذائل الأخلاق، التي تنتشر الحقد والكراهية والقلق بين الناس إذ يقول الله عز وجل (إنما يريد الشيطان أن يوقع بينكم العداوة والبغضاء في الخمر والميسر ويصدكم عن ذكر الله وعن الصلاة فهل أنتم منتهون (سورة المائدة الآية 31)

(عبد اللطيف حسين فرج 2009 ص158، 159)

ترى الباحثة بان علاج القلق يتنوع حسب اسباب القلق وحسب التوجهات النظرية لعلماء النفس فقد وضع العلماء كل حسب توجهه النظري طريقة لعلاج القلق فالعلاج النفسي يتنوع من العلاج التحليلي الى العلاج المعرفي والعلاج السلوكي او العلاج المعرفي السلوكي والعلاج الوجودي وطريقة العلاج تتحدد حسب الاطار النظري الذي يتبناه المختص في التفسير والتشخيص والعلاج وقد يجمع المختص بين توجهين او اكثر في العلاج وفي حالات القلق الحادة جدا يجب ان يرافق العلاج النفسي بالعلاج الدوائي الذي يهدف الى التخفيف من الاعراض الجسدية المصاحبة لاضطراب القلق وما يحدد ايضا طريقة العلاج النفسي للقلق هو درجة القلق و شخصية الفرد

الجانِب التّطبيقي

الفصل الأول

الإجراءات المنهجية للدراسة

1. الدراسة الاستطلاعية
2. حدود الدراسة الاستطلاعية
3. المنهج المستخدم
4. حدود الدراسة الأساسية
5. أدوات الدراسة
6. الخصائص السيكمترية للاداة

لا يقل الجانب الميداني أهمية عن الجانب النظري بل ويعد جزءا مهما و ضروريا من البحث إذ يتم من خلاله عرض البيانات لإعطائها معاني ودلالات تساعدنا في استخلاص نتائج الدراسة، ويحتوي هذا الجانب على: منهج الدراسة و الدراسة الاستطلاعية، أدوات الدراسة ، وصف مجتمع البحث وعينة الدراسة ومتغيراتها ، حدود الدراسة ، الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات

1. الدراسة الاستطلاعية :

للولصول إلى الهدف المراد من بحث ما يتطلب ذلك إتباع خطوات منهجية منظمة ومرتبطة خاصة فيما يتعلق بالجانب الميداني للبحث، وذلك بالقيام بدراسة استطلاعية اولا للتحقق من الخصائص السيكومترية للاداة المعتمدة في قياس القلق حالة والقلق سمة ، وكذا من اجل الاحتكاك بالعينة المقصودة بالبحث، وتحسس صعوبات الميدان ووقائعه ولتجنبها في الدراسة الاساسية

2. حدود الدراسة الاستطلاعية

المجال البشري : تكونت العينة الاستطلاعية من 30 فرد (اساتذة اقسام البكالوياء)

المجال المكاني : طبقت الدراسة الاسطلاحية في ثانوية 19 مارس و متقنة مليودي العروسي حي الشهداء

المجال الزماني : 2021/04/04 الى 2021/04/18

3. المنهج المستخدم

"المنهج هو مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة العلمية متبعين في ذلك طريقة تتماشى وخصائص الموضوع محل البحث "

(صلاح الدين شروخ، 2003، ص 90-91)

و بما ان هدف البحث هو دراسة الفروق في مستوى القلق سمة والقلق حالة عند اساتذة الاقسام النهائية تعزى لمتغيرات الجنس الخبرة التخصص وذلك يتطلب جمع البيانات المتعلقة بمتغير القلق كسمة والقلق كحالة وتبويبها لمعرفة الفرق عند أفراد العينة وتوجب على الباحثة اتباع المنهج الوصفي المقارن والذي يعتمد على طريقة بحثية تتضمن مجموعه من الاجراءات التي تعمل في اتجاه معرفة خصائص وتفسير الفروق بين مجموعتين او اكثر وعليه يهتم المنهج المقارن بفحص جوانب التشابه والاختلاف بين الظواهر حتى يتسنى للباحث اكتشاف العوامل الاساسية التي تؤثر في الظواهر ونظرا لكون البحث الحالي يهتم بإجراء مقارنة بين عينتين مستقلتين من الأساتذة (الذكور - اناث) (تخصص علمي- تخصص ادبي) (الاقدمية المهنية اقل من 15 سنة واكثر من 15 سنة) فانه كان لابد الاعتماد على المنهج الوصفي المقارن لعنيتين مستقلتين

4. حدود الدراسة الأساسية

المجال البشري : تتكون عينة الدراسة الاساسية من اساتذة اقسام البكالوريا (شعبة علوم -شعبة اداب) (ذكور - أنات) (الاقدمية المهنية)

المجال المكاني : ثانوية بوشوشة و ثانوية عبد العزيز الشريف وثانوية عيدة عبد الرزاق ولاية الوادي بلدية الواد .

المجال الزمني : نجد أن الدراسة الميدانية والتي تم من خلالها تطبيق اداتين المقابلة الغير الموجهة ومقياس سبلرجر للقلق حالة القلق سمة في الفترة الممتدة من 2021/05/20 الى 2021/05/02

5. أدوات الدراسة:

بعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة وعلى عدد من المقاييس المتعلقة بموضوع الدراسة ولتحقيق اهداف الدراسة تم استخدام مقياس واحد لقياس متغيرات

الدراسة وهو رانز القلق حالة و القلق سمة STAI لسبيلبرجر والذي يعتبر مقياسا عالميا للقلق واعتمدت الباحثة على المقابلة الغير الموجهة

1-5 المقابلة الغير الموجهة : تسمى بالمقابلة الحرة ويسمىها **معن خليل عمر** بالمقابلة القياسية وهي ان يقترح الباحث موضوعا على المبحوث ويقوم بطرح اسئلة حرة غير محددة ولا يتدخل الباحث الا لاستشارة المبحوث وتشجيعه وهذا بشرح بعض معاني الكلمات وكذا الهدف من السؤال وبصيغة اخرى لايقوم الباحث بصياغة أسئلة محددة من قبله ولا يعني خروج الباحث عن موضوع المقابلة بل يضع خطوط عريضة توجه مقابله

(معن خليل عمر الموضوعية والتحليل، 1983، ص 22)

2-5 مقياس القلق حالة والقلق سمة:

(Speilberger et Al The State Trait – Anxietyinventory)

ويتكون المقياس من قسمين : القسم الأول اختبار يقيس حالة القلق ويرمز لها بالرمز (SATI) (form Y-A) وتتألف من (20) عبارة يطلب فيها من المفحوصين وصف ما يشعرون به الآن (أي في هذه اللحظة) ويجب عنها بالاختيار في أربعة بدائل (مطلقا-قليل-أحيانا-كثيرا)، والقسم الثاني اختيار يقيس سمة القلق ويرمز لها (STAI From Y-B) وتتألف من (20) عبارة ايضا، وتتطلب تعليماته من المفحوصين الاستجابة عما يشعرون به بشكل عام ودون تفكر طويل ، ويجب عنها بالاختيار بين أربعة بدائل (مطلقا -أحيانا-غالباً-دائماً)

تعريفه:

مقياس سبيلبرجر هو مجموعة من البنود التي تعمل على قياس حالة القلق وسمة القلق وهو قائمة أعدها كل من Husheen, gorsuush, speilberger عام 1970 وقد استخدم هذا الاختبار في الكثير من الأبحاث والدراسات عند المرضى والاسوياء وعند المرضى النفسانيين وقد تميزت هذه القائمة عن غيرها بمقياس سمة وحالة القلق لسبيلبرجر سنة 1985 معا وترجمت النسخة التي اعتمدت عليها الباحثة من طرف الدكتور محمد سعد الدين سنة 1985. (سبيلبرجر جورستش، 1985، ص 04)

تعليمته

1- تعليمة الصورة الاولى: اليك مجموعة من العبارات التي يمكن ان تصف ذاتك اقرا كل عبارة ثم ضع علامة (X) في الدائرة المناسبة التي تبين ما تشعر به حقيقة، لان هذا الوقت بالذات ليس هناك اجوبة صحيحة او خاطئة لا تضيع وقتا طولا امام كل عبارة بل قدم الجواب الذي يصف مشاعرك الحالية بشكلها الافضل.

2- تعليمة الصورة الثانية: اليك مجموعة من العبارات التي تصف ذاتك اقرا كل عبارة ثم ضع علامة (X) في الدائرة المناسبة التي توضح كيف تشعر عموما، ليس هناك اجوبة صحيحة او اجوبة خاطئة لا تضيع وقتا طولا قدم الاجابة التي تصف شعورك.

هدفه

يهدف الرانز إلى جمع بعض الصفات الانفعالية العقلية والحسية الحركية للفرد ويسمح بتحديد وضعية الافراد بالنسبة للجماعة التي ينتمي اليها كما يهدف الى معرفة حالة القلق وسمة القلق لدى الفرد ويساعد على تحديد التقرير السريع والصادق لدرجة القلق.

(سبيلبرجر جورستش، 1985، ص 22)

وصف المقياس

ان هذه القائمة من اكثر القوائم تقديرا للقلق واوسعها استخداما في البحث العلم والممارسة العيادية لأنها تتصف بجميع الخصائص السيكمترية للمقياس الجيد وتتكون من صورتين وكل صورة تحتوي على عبارة.

الصورة الاولى

تقيس حالة القلق التي يعيشها المفحوص في الوضعية الانية بحيث لها 20 عبارة،
العبارات الموجبة هي : (1-2-5-8-10-11-15-16-18-19-20) أما العبارات
السالبة فهي: (4-6-7-9-12-13-14-17-3)

واذا كانت العبارة موجبة فإنها تعبر عن انخفاض درجة القلق وتتبع هذه الاجابات
الترتيب الاتي: 1-مطلقا 2-غالبا 3-احيانا 4-دائما، وإذا كانت سالبة فتكون كالآتي 4-
مطلقا 3-غالبا 2-احيانا 1-دائما.

الصورة الثانية

تقيس حالة القلق التي يعيشها المفحوص في الوضعية الانية بحيث لها 20 عبارة،
العبارات الموجبة هي : (1-6-7-10-11-13-16-19) أما العبارات السالبة فهي:
(2-3-4-5-8-9-12-14-15-17-18-20)

واذا كانت العبارة موجبة فإنها تعبر عن انخفاض درجة القلق وتتبع هذه الاجابات
الترتيب الاتي: 1-مطلقا 2-غالبا 3-احيانا 4-دائما، وإذا كانت سالبة فتكون كالآتي 4-
مطلقا 3-غالبا 2-احيانا 1-دائما.

كيفية تطبيقه

صمم هذا المقياس ليطبق بطريقة فردية او جماعية كما يمكن للفرد ان يطبقه على نفسه بنفسه اما فيما يخص الوقت فان تطبيق المقياس على الكليات يتطلب من 6 الى 8 دقائق للانتهاء من كل مقياس (حالة -سمة) حوالي 15 دقيقة للانتهاء من الصورتين معا يطبق اولا مقياس حالة القلق ثم يعقبه تطبيق مقياس سمة القلق.

طريقة التصحيح

كما وضعنا سابقا عن تنقيط العبارات الموجبة والعبارات السالبة فالموجبة من 4 الى 1
الما السالبة من 4 الى 1 والجدولان التاليان يوضحان ذلك :

حالة القلق

العبارات	أرقامها	مجموعها	تنقيطها وترتيبها			
			مطلقا	قليلًا	أحيانا	كثيرا
السالبة	4-6-7-9-12-13- 14-17-3	09	01	02	03	04
الموجبة	1-2-5-8-10-11- 15-16-18-19-20	11	04	03	02	01
المجموع		20				

الجدول رقم (01) : طريقة التصحيح حالة القلق

سمة القلق

العبارات	أرقامها	مجموعها	تتقيطها وترتيبها			
			مطلقا	قليلًا	أحيانًا	كثيرًا
السالبة	-12-9-8-5-4-3-2 20-18-17-15-14	12	01	02	03	04
الموجبة	-13-11-10-7-6-1 19-16	08	04	03	02	01
المجموع		20				

الجدول رقم (02) : طريقة التصحيح سمة القلق

الجدول الدرجات

الفئة	الدرجة	مستوى القلق
01	20-0	خالية من القلق
02	40-20	قلق طبيعي
03	60-40	قلق فوق المتوسط
04	80-60	قلق شديد

الجدول رقم (03) : جدول الدرجات لمقياس سبيلبرجر

6. الخصائص السيكومترية للاداة

مقياس القلق

أ-الصدق:

-صدق الاتساق الداخلي:

لقد جرى التحقق من صدق مقياس القلق عن طريق حساب الاتساق الداخلي للعبارات، والذي يعتمد على حساب الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

لجدول رقم (04): معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

الـ قـ							
الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
**0.51	16	**0.75	11	**0.77	06	*0.40	01
**0.58	17	**0.80	12	**0.74	07	**0.77	02
**0.75	18	**0.79	13	**0.64	08	**0.83	03
**0.79	19	*0.39	14	**0.66	09	**0.87	04
**0.69	20	**0.69	15	**0.82	10	**0.55	05
الـ قـ							
الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
**0.60	16	**0.76	11	**0.48	06	*0.40	01
**0.61	17	**0.88	12	**0.75	07	**0.41	02
**0.79	18	**0.75	13	**0.55	08	**0.46	03
**0.71	19	**0.53	14	**0.60	09	**0.72	04
**0.48	20	**0.58	15	*0.39	10	**0.63	05

** دال عند (α= 0.01)، * دال عند (α= 0.05)

يتضح من الجدول رقم(04): أن جميع معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) و($\alpha=0.05$)، ما يعتبر مؤشراً على صدق الاتساق الداخلي للمقياس

-الصدق التمييزي:

لقد تم ترتيب درجات العينة الاستطلاعية على مقياس القلق ترتيباً تنازلياً ، حيث تم حساب الفروق بين المجموعتين العليا 27 % والدنيا 27 % ، وتم استخدام اختبار (T Test) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين كما هو موضح في الجدول التالي :

الجدول رقم (05): يوضح المقارنة الطرفية بين الفئة العليا والفئة الدنيا على أبعاد مقياس القلق

القرار	مستوى الدلالة	قيمة "T"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	//	
دالة عند 0.01	0.00	8.01	14	2.16	52.13	08	العليا	القلق حالة
				2.13	43.50	08	الدنيا	
دالة عند 0.01	0.00	11.28	14	1.18	54.63	08	العليا	القلق سمة
				1.45	47.13	08	الدنيا	

من خلال الجدول رقم (05) : نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا على بعد القلق حالة بلغ (52.13)، في حين كان المتوسط للفئة الدنيا يساوي (43.50)، أما الانحراف المعياري للفئة العليا فقد بلغ (2.16) وللغة الدنيا بلغ (2.13) وبالنظر إلى قيمة اختبار

الفروق (Ttest) والتي بلغت (8.01) وهي قيمة موجبة و دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، وبالتالي توجد فروق بين الفئتين ولصالح الفئة العليا ومنه فبعد القلق حالة يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

أما لبعد القلق سمة فان المتوسط الحسابي للفئة العليا بلغ (54.63)، في حين كان المتوسط للفئة الدنيا يساوي (47.13)، والانحراف المعياري للفئة العليا بلغ (1.18) وللجنة الدنيا بلغ (7.45) وبالنظر إلى قيمة اختبار الفروق (Ttest) والتي بلغت (11.28) وهي قيمة موجبة و دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، وبالتالي توجد فروق بين الفئتين ولصالح الفئة العليا ومنه فبعد القلق سمة يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ب- الثبات

يقصد بالثبات أن يعطي المقياس النتائج ذاتها في كل مرة يتم اعتماده بغض النظر عن الفرد القائم بعملية القياس ، وللتأكد من ثبات مقياس القلق استخدمت الباحثة طريقتين :

- معامل ألف كرونباخ.

- معامل التطبيق وإعادة التطبيق .

- ألفا كرونباخ ومعامل التطبيق وإعادة التطبيق:

تم التأكد من ثبات المقياس عن طريق معامل الثبات لألفا كرونباخ، وكذا معامل التطبيق وإعادة التطبيق بفارق زمني مدته خمسة عشر يوم بين التطبيقين والجدول التالي يوضح

النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (06): معامل ألفا- كرونباخ ومعامل التطبيق وإعادة التطبيق لمقياس الإبداع الإداري

الأبعاد	معامل التطبيق وإعادة التطبيق	معامل ألفا كرونباخ
القلق حالة	0.68**	0.81
القلق سمة	0.74**	0.84

يتضح من الجدول رقم (06): أن قيمة، معامل ألفا كرونباخ لبعد القلق كحالة قدرت بـ (0.81)، أما قيمة معامل التطبيق وإعادة التطبيق فقد بلغت (0.68**)، في حين قيمة معامل ألفا كرونباخ لبعد القلق سمة قدرت بـ (0.84)، أما قيمة معامل التطبيق وإعادة التطبيق لبعد القلق سمة فقد بلغت (0.74**)، وهذا ما يؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للاستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية.

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة

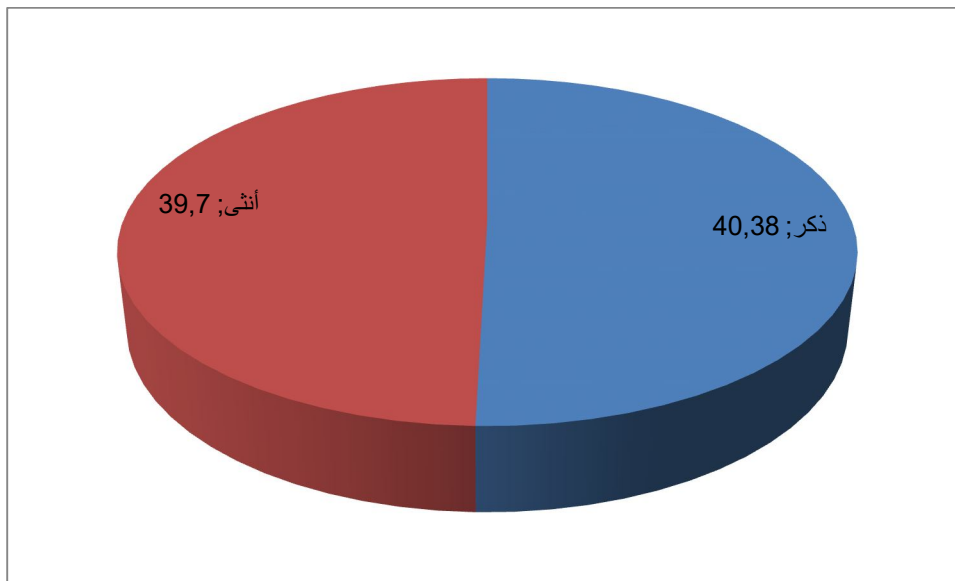
النتائج

1. عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها والتي مفادها :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق سمة لدى أساتذة الأقسام النهائية تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)". وللتحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد على اختبار الفروق (T test)، لذا فقد تم التحقق في الدراسة الحالية من شروط تطبيق الاختبار وهي - العشوائية، التوزيع الطبيعي للبيانات، التجانس، المتغير كمي - (انظر ملاحق spss).

الجدول رقم (07) وضح نتائج التحليل الاحصائي بالنسبة للفرضية الأولى :

الجدول رقم (07) يوضح الفروق في مستوى القلق سمة لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الجنس									
الجنس	إختبار ليفين التجانس (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة حر ية	قيمة "T"	مستوى الدلالة	القرار
القلق سمة	2.45	0.12	26	40.38	5.39	58	0.44	0.65	غير دالة عند
			34	39.70	6.21				50.0



الشكل رقم (01) يوضح الفروق في مستوى القلق سمة لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير

الجنس

من خلال الجدول أعلاه رقم (07) وبالنظر إلى اختبار التجانس ليفين (F) والذي بلغ (2.45) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) ومنه نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين مما استدعى تطبيق اختبار (T_{test}) لعينتين مستقلتين متجانستين.

يتضح من الجدول السابق أن متوسط القلق سمة لدى الذكور بلغ قيمة (40.38) بانحراف معياري (5.39) وهو أعلى من متوسط الإناث البالغ (39.70) بانحراف (6.21) ، وبالنظر إلى قيمة (ت) والتي بلغت (0.44) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، ومنه نستطيع القول بأن فرضية الدراسة التي مفادها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق سمة لدى أساتذة الأقسام النهائية تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) " غير محققة .

نستنتج مما سبق أن متوسط القلق سمة لدى الذكور بلغ قيمة (40.38) بانحراف معياري (5.39) وهو أعلى من متوسط الإناث البالغ (39.70) بانحراف معياري (6.21) وهذا راجع لأن الفروق بين الذكور والإناث قائمة دائماً وعلم النفس يعتمد بشكل كبير على الفروق الفردية بين الأشخاص فالطبيعي جداً أن نجد فروقا في القلق سمة بين الذكور والإناث لأن التكوين الفيزيولوجي للمرأة والرجل مختلف وطبعة الجسم مختلفة وحتى طريقة التفكير والتعامل مع الأحداث يختلف بين الرجل والمرأة ولكن إذا ما نظرنا إلى قيمة (ت) التي بلغت (0.44) نجدها غير دالة إحصائياً وهذا يعني أن هناك فروقا طفيفة بين الذكور والإناث في القلق سمة وتفسر الباحثة هذه النتيجة في عدم وجود فروق في القلق سمة بين الذكور والإناث إلى أن القلق كسمة يعتبر من السمات الشخصية للفرد وهي ميزة هذا العصر الذي أصبح يتميز بانتشار واستمرار القلق كنتيجة حتمية لمجريات الحياة ومتطلباتها الحالية ويصف الشبلي إبراهيم القلق بأنه لعنة عصرنا ونحن جميعا معرضون له، لأن الحياة الحديثة تسعى بدون رفق لأن تضغط علينا بقوة وليس

هناك من لا يشعر بالاضطراب أحيانا لأنه لا يستطيع تحمل بعض أعباء حياته اليومية ومركباته التي تفوق احتماله (الشلبي ابراهيم، 2001، ص 19).

وعليه ترى الباحثة ان تساوي القلق سمة بين الذكور والاناث هو شيء عادي ناتج عن طبيعة حياتنا والنتيجة المتوصل اليها تتعارض مع ما توصلت له دراسة عثمان : 2008 بعنوان - "درجة القلق لدى طلبة جامعة الضفة الغربية في فلسطين وعلاقتها ببعض المتغيرات." حيث تبين وجود فروق تبعا للجنس في القلق سمة لصالح الذكور وتتعارض هذه النتيجة مع العديد من الدراسات التي توصلت الى ان نسبة القلق عند الاناث اعلى منها عند الذكور وذلك يعود للعديد من الأسباب كالضغوط النفسية والاجتماعية التي تتعرض لها المرأة والاحباطات التي تواجهها اكثر من الرجال إضافة للعوامل البيولوجية المرتبطة بالحمل والرضاعة والتغيرات الهرمونية التي ترافقها (المجالي محمد 2015) ويمكن تفسير هذه النتيجة بان الذكور والاناث اصبحوا متساويين في الضغوط النفسية التي يتعرضون لها وفي الطموحات والآمال والمسؤوليات وان الوعي في فهم طبيعة المرأة البيولوجية اصبح منتشر وهذا ما ادى الى تخفيف القلق لديها وان المجال اصبح اكثر اتساعا للمرأة للعمل والنجاح والقلق كسمة حسب سبيلبرجر فقد عرف سبيلبرجر القلق كسمة بأنه: "عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب، يظل كامناً حتى تنبهه وتنشطه منبهات داخلية أو خارجية فتثير حالة القلق، ويتوقف مستوى إثارة القلق عند الإنسان على مستوى استعداده للقلق (أي مستوى القلق كسمة)".

وهذا يعن بان جميع الأفراد يمتلكون سمة القلق لكنها تظل كامنة فقط الاحداث والضغوطات هي من تثير حالة القلق لديهم لكن استمرارية حالة القلق تجعلها سمة ثابتة في الشخصية ويرى سبيلبرجر ايضا "سبيلبرجر" Spielberg ان سمة القلق صفة ثابتة نسبياً في الشخصية، وميل ثابت نسبياً لدى الفرد للاستجابة للمواقف الحياتية المختلفة

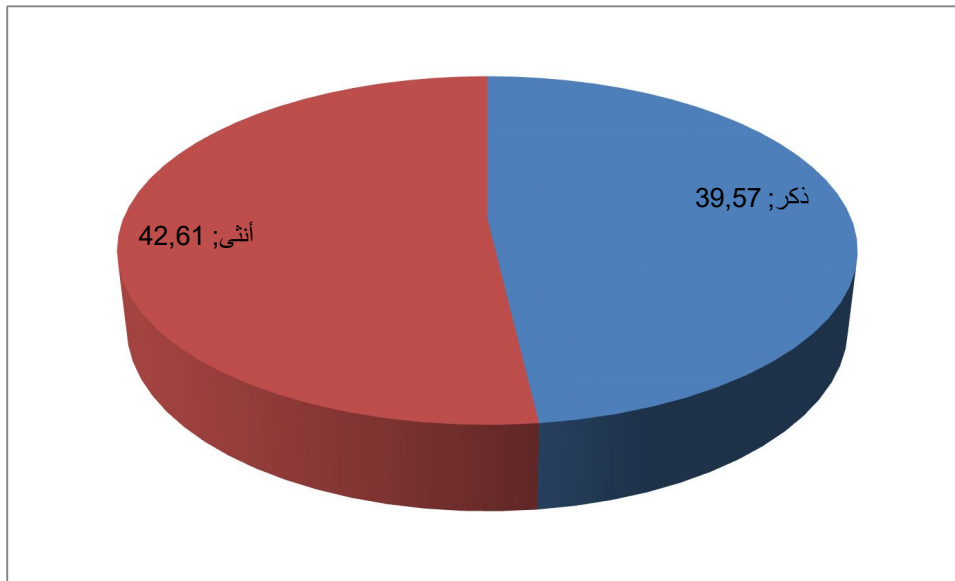
بطريقة يغلب عليها التوتر، وهذه القابلية للقلق تجعل الفرد ينظر إلى العالم المحيط به كمصدر للخطر والتهديد له.

ونستطيع ان نفسر النتيجة المتوصل اليها بان كل البنيات النفسية سواء ذكور او اناث تمتلك هذه السمة لكن الاحداث هي التي تبرزها وعليه فالأساتذة بغض النظر عن جنسهم هم معرضون لنفس الاحداث والضغوطات في محيط وهذا ما جعل نسبة القلق سمة متساوية وليس هناك تأثير دال للجنس على متغير القلق وذلك نظرا لن القلق كسمة هو موجود عند الجميع حسب سبيلبيرجر والشئ الثاني هو تعرضهم لنفس الظروف المهنية والمسؤوليات الحياتية

2. عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها:

نصت الفرضية الثانية لهذه الدراسة على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق حالة لدى أساتذة الأقسام النهائية تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) ". وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية :

الجدول رقم (08) يوضح الفروق في مستوى القلق حالة لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الجنس									
الجنس	إختبار ليفين التجانس (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحر ية	قيمة "T"	مستوى الدلالة	القرار
القلق حالة	0.93	0.33	26	39.57	5.72	58	-2.18	0.03	دالة عند
			34	42.61	5.01				50.0
ذكر									
أنثى									



الشكل رقم (02) يوضح الفروق في مستوى القلق حالة لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الجنس

من خلال الجدول أعلاه رقم (08) وبالنظر إلى اختبار التجانس ليفين (F) والذي بلغ (0.93) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) ومنه نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين مما استدعى تطبيق اختبار (T_{test}) لعينتين مستقلتين متجانستين.

يتضح من الجدول السابق أن متوسط القلق حالة لدى الذكور بلغ قيمة (39.57) بانحراف معياري (5.72) وهو أدنى من متوسط الإناث البالغ (42.61) بانحراف (5.01)، في مستوى القلق حالة لدى أساتذة الاقسام النهائية تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) ولصالح الإناث " محققة وبالنظر إلى قيمة (T_{test}) والتي بلغت (-2.18) وهي قيمة سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، ومنه نستطيع القول بأن فرضية الدراسة القائلة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية

نستنتج مما سبق ان هناك فروقا دالة احصائيا بين الذكور والاناث وهذا ما تظهره المتوسطات الحسابية حيث نجد ان متوسط قلق الحالة لدى الاناث (42.61) وهو اكبر من متوسط القلق حالة لدى الذكور (39.57) وهذا ما تثبته قيمة (ت) والتي بلغت (-2.18) وهي قيمة دالة إحصائياً وترى الباحثة ان هذه النتيجة تتطابق مع ما صرحت به الأستاذات خلال المقابلة الغير الموجهة التي قامت بها الباحثة معهن بأنهن يشعرن بالقلق نتيجة عن تقليص الحجم الساعي للحصص وكثافة البرنامج وكذا اهمية اختبار البكالوياء الذي يحتاج لتحضير التلاميذ له بشكل جيد إضافة حرارة الجو

المرتفعة التي تدفع التلميذ للتغيب والذي ينتج عنها عدم إكمال المقرر ويزيد القلق على مدى استيعاب التلاميذ للمادة العلمية في هذا الوقت القصير ومسؤوليات البيت والعائلة وكذا حرارة الجو والتأخير في اتمام البرنامج وايضا سوء التعامل مع التلاميذ فطبيعة المرحلة العمرية التي فيها التلاميذ حساسة جدا ومن العوامل المسببة للقلق هي الاجهاد والصدمات وذلك يتمثل في حالات الضغوط والتوترات الحياتية وربما التفكير في حدوث امر ما في المستقبل يسبب القلق أكثر من الحادثة نفسها او أثناء الامتحانات ومشاكل العلاقات مع الآخرين الختانة 2012 وترى الباحثة ان التعب والاجهاد الذي تتعرض له الاستاذات من شأنه ان يرفع لديهن مستوى القلق حالة وتعتبر العوامل البيئية الضاغطة كالضغوط النفسية المتراكمة التوتر النفسي والأزمات أو الخسائر المفاجئة أو الصدمات النفسية ، والشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعه، والمخاوف الشديدة في الطفولة المبكرة والشعور بالنقص والكبت، والضغوط الناجمة عن تغيرات ومطالب الحياة في مجالات مختلفة الثقافية والبيئية والاقتصادية والتربوية والعلمية (سرحان، 2010، ص 20)

فالوضع الراهن الذي تتعرض له الاستاذات يشكل احد العوامل البيئية الضاغطة التي تزيد قلق الحالة لديهن باعتبار ان الوضع الحالي وضعا ضاغطا فقلق الحالة هو قلق ينتهي بانتهاء الموقف الضاغط او المسبب لحالة القلق وقد تفسر حالة القلق المرتفعة لحساسية شخصية المرأة أو للجدية المرتفعة التي تتعامل بها مع أعباء الحياة وكثرة المسؤوليات وكذا صعوبة التعامل مع التلاميذ لأنهم في عمر حساس رغبتهم الأولى هي إثبات ذاته بكسر القواعد وفعل ما هو مختلف وتتصف تصرفاتهم بالتحدي والخروج عن ما هو مألوف وخاصة منهم الذكور لان فترة المراهقة فترة حرجة وتعرف المراهقة في علم النفس التقليدي * فالمراهقة تعتبر فترة أزمة وتوتر و اضطراب وتوتر بامتياز لذا سميت هذه الفترة بأزمة المراهقة وقد ذهب ستانلي الى ان المراهقة هي فترة أزمة واضطراب وتوتر وقلق فهي أشبه بعاصفة حادة تؤثر سلبا في المراهق (جميل حمداوي، 2020، ص 35)

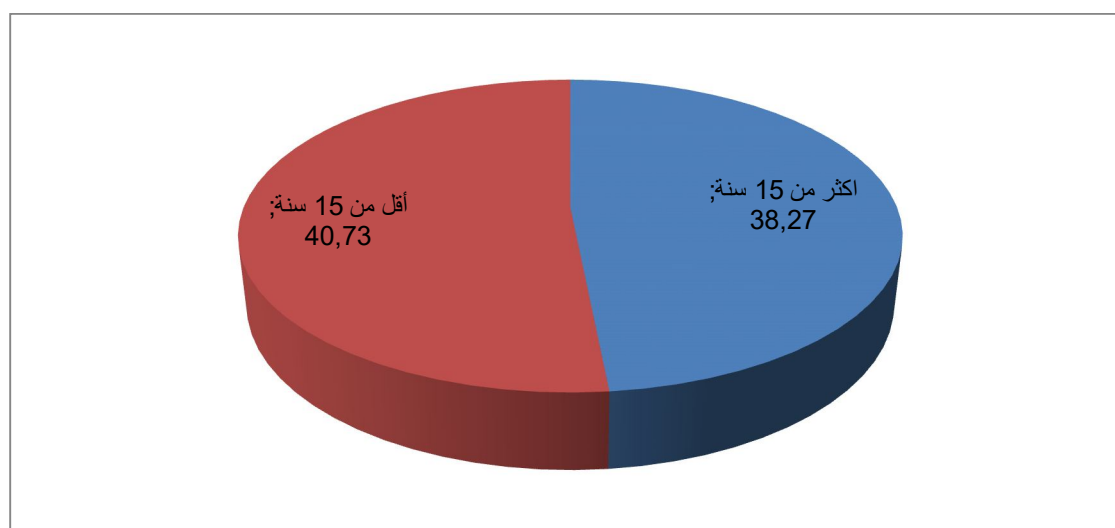
هذا من جهة ومن جهة أخرى فالأستاذات لديهم مسؤوليات وبرنامج يجب ان ينتهي إضافة إلى الخصائص النفسية للأستاذات و كل هذا ينصدم مع خصائص فترة المراهقة التي تحتاج للصبر للاحتواء لفسح المجال لإثبات ذاتهم إضافة إلى التحدي الذي يواجه به التلميذ الأستاذات على أساس ان الأستاذة هي امرأة وهو في عمر انتقالي من الطفولة إلى الشباب ولكن هذا يحتاج للتفهم والاحتواء

لكن بعض الأساتذات لا تستطيع احتواء التلاميذ في هذه المرحلة لان سلوكهم يفسر على انه تحدي للأستاذة فتحدث تصادمات كثيرة بين التلميذ والأستاذة وهذا يساهم شعور الأساتذة بقلق الحالة عند الأساتذات أكثر من الأساتذة

3. عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها:

نصت الفرضية الثالثة لهذه الدراسة على: " توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق سمة لدى اساتذة الاقسام النهائية تعزى لمتغير الاقدمية ". وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (09) يوضح الفروق في مستوى القلق سمة لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الخبرة										
الجنس	إختبار ليفين التجانس (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحر ية	قيمة "T"	مستوى الدلالة	القرار	
القلق سمة	0.07	0.78	18	38.27	6.34	58	-1.51	0.13	غير دالة عند	50.0
				40.73	5.52					



الشكل رقم (09) يوضح الفروق في مستوى القلق سمة لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الاقدمية المهنية

من خلال الجدول أعلاه رقم (09) وبالنظر إلى اختبار التجانس ليفين (F) والذي بلغ (0.07) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) ومنه نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين مما استدعى تطبيق اختبار (T_{test}) لعينتين مستقلتين متجانستين.

يتضح من الجدول السابق أن متوسط القلق سمة لدى الأفراد الذين خبرتهم أكثر من 15 سنة بلغ قيمة (38.27) بانحراف معياري (6.34) وهو أدنى من متوسط الأفراد الذين خبرتهم أقل من 15 سنة والبالغ (40.73) بانحراف (5.52)، وبالنظر إلى قيمة (Ttest) والتي بلغت (-1.51) وهي قيمة سالبة وغير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) ومنه نستطيع القول بأن فرضية الدراسة القائلة " توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق سمة لدى أساتذة الأقسام النهائية تعزى لمتغير الاقدمية " غير محققة

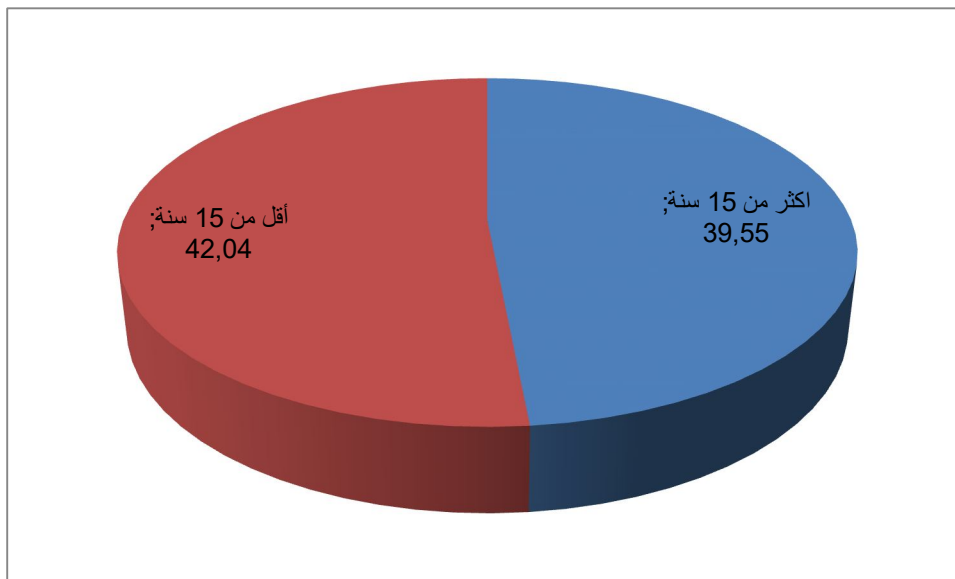
مما سبق نستنتج ان هناك فروقا طفيفة في القلق سمة بين الأساتذة للذين هم اقل من 15 سنة والذين هم اكبر من 15 سنة وهذا مانتظهره المتوسطات الحسابية للقلق سمة بين الأساتذة فالمتوسط الحسابي للأساتذة للذين لديهم اقدمية مهنية اقل من 15 سنة (40.73) وهو اعلى من المتوسط الحسابي للأساتذة للذين لديهم اقدمية مهنية اكثر من 15 سنة هذه النتيجة لاتتنفي وجود القلق كسمة لدى الاساتذة وانما تعني تساوي القلق كسمة بين الاساتذة للذين هم لديهم اقل من 15 سنة عمل وبين الذين لديهم اكبر من 15 سنة (38.27) وهذا امر طبيعي ان تكون هناك فروق بينهم لان عامل الاقدمية او (الخبرة) يكسب الافراد مهارات وخبرات وتجارب تمكنهم من التعامل مع الاحداث بشكل افضل واسرع وتكسبهم مرونة افضل من الاساتذة للذين هم اقل من 15 سنة ومن المتعارف عله في علم النفس ان للخبرة اثر على خلق فروق بين الاشخاص ولكن اذا مانتظرنا الى قيمة (ت) (1.51) فهي غير دالة احصائيا وتفسر هذه النتيجة بان متغير الاقدمية المهنية ليس له تأثير دال على القلق كسمة لدى الأساتذة ليخلق الفروق في القلق كسمة بينهم وهذه النتيجة تتطابق مع ما سجلته الباحثة خلال المقابلة الغير موجهة مع الباحثة فما جمعته من معلومات من الأساتذة باختلاف الاقدمية المهنية بينهم متقارب في ان القلق بصفة عامة اصبح من العادي الشعور به فليس هناك من لا يشعر بالقلق اضافة الى طبيعة المهنة والتعامل المستمر مع التلاميذ الذي يعتبر امر يخلق بحد ذاته نوعا من القلق سواء كان الاستاذ الجديد فيتمثل قلقه في كيفية التعامل مع التلاميذ اما الاساتذة للذين تفوق سنوات عملهم 15 سنة فتتمثل اسباب القلق لديهم في طريقة التأقلم مع طبيعة التلميذ لان الاجيال تتغير وليس

هناك مستوى محدد للعمل يجعل الأستاذ يعتاد عليه ويألف طريقة الاستجابة له فهذا ما يجعل القلق كسمة متساوي بين الأساتذة الذين لديهم اقدمية مهنية اقل من 15 سنة او الذين لديهم اقدمية مهنية اكثر من 15 سنة وصحيح ان من بين العوامل المؤثرة في القلق في ارتفاعه او انخفاضه هي التقدم في العمر بمعنى ان التجارب التي يكتسبها الفرد تعطيه نوعا من المرونة والذكاء في تخطي المصاعب وان الأشخاص الذين يتعرضون لمواقف جديدة يكونون اكثر راحة لكن هنا لا نجد فروقا في القلق كسمة بين الأساتذة وهذا يفسر بان مهنة التدريس ليست مهنة مستقرة فهي مهنة تتجدد فيها الأحداث وبما الأساتذة في كل سنة يدرسون أقسام جديدة وفي كل سنة تتجدد الانتظارات والرغبة في تحقيق أعلى نسب النجاح في شهادة البكالوريا وهذا من شأنه ان يخلق لديهم القلق كسمة بشكل متساوي وعليه نجد انه ليس هناك تأثير لمتغير الاقدمية على القلق كسمة وهذا يعني ان مهنة التدريس هي مهنة المفاجآت الغير المنتهية وهذا من شأنه ان يخلق مشاعر القلق لدى الأساتذة بغض النظر عن الاقدمية المهنية وإضافة الى الضغوط الناتجة عن التعامل بن الأساتذة والإدارة الأمر الذي من شأنه ان يخلق مشاعر القلق المتساوية بين الأساتذة سواء كانوا اقل من 15 سنة او الأساتذة الذين هم اكبر من 15 سنة

4. عرض وتفسير نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها:

نصت الفرضية الرابعة لهذه الدراسة على: " توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى حالة سمة لدى اساتذة الاقسام النهائية تعزى لمتغير الاقدمية المهنية ".وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (10) يوضح الفروق في مستوى القلق حالة لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الخبرة									
الجنس	إختبار ليفين التجانس (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحر ية	قيمة "T"	مستوى الدلالة	القرار
القلق حالة	1.69	0.19	18	39.55	6.08	58	-1.63	0.10	غير دالة عند
			42	42.04	5.12				50.0



الشكل رقم (04) يوضح الفروق في مستوى القلق حالة لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير
الاقدمية المهنية

من خلال الجدول أعلاه رقم (10) وبالنظر إلى اختبار التجانس ليفين (F) والذي بلغ (1.69) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) ومنه نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين مما استدعى تطبيق اختبار (T_{test}) لعينتين مستقلتين متجانستين.

يتضح من الجدول السابق أن متوسط القلق حالة لدى الأفراد الذين خبرتهم أكثر من 15 سنة بلغ قيمة (39.55) بانحراف معياري (6.08) وهو أدنى من متوسط الأفراد الذين خبرتهم أقل من 15 سنة والبالغ (42.04) بانحراف (5.12)، وبالنظر إلى قيمة (Ttest) والتي بلغت (-1.63) وهي قيمة سالبة وغير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، ومنه نستطيع القول بأن فرضية الدراسة القائلة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق حالة لدى أساتذة الأقسام النهائية تعزى لمتغير الخبرة " غير محققة .

ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستطيع القول بأن هناك فروقا طفيفة في المتوسط الحسابي للقلق حالة بين الاساتذة الذين خبرتهم أكثر من 15 سنة و الاساتذة الذين خبرتهم أقل من 15 سنة ،فالمتوسط الحسابي للاساتذة اللذين خبرتهم أكثر من 15 سنة بلغ (39.55) وهو أدنى من متوسط الاساتذة الذين خبرتهم أقل من 15 سنة (42.04) وهذه الفروق بالرغم من انها طفيفة لكنها بديهية لان تاثير سنوات الاقدمية في اي عمل كان تخلق فروقا في أداء الأفراد وفي قدرتهم على العمل وفي

طريقة التعامل مع الاحداث والعوامل الخارجية او الداخلية المؤثرة في محيط العمل لكن وبالنظر إلى قيمة (Ttest) والتي بلغت (-1.63) فهي غير دالة احصائيا و من خلال النتائج المتوصل يمكن ان تفسر الباحثة هذه النتيجة بان القلق حالة عند سيبيلرجر هو (يشير إلى خبرة وقتية متغيرة ومرحلية متعلقة بشعور الفرد بأنه مضطرب هنا والآن)

(ناجي داوود إسحاق السيد، 2011)

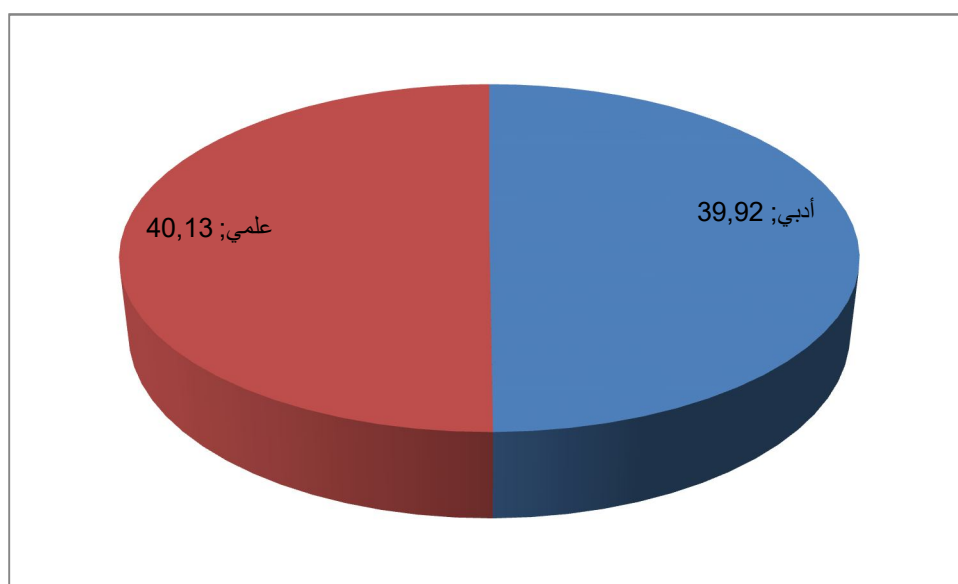
وهذا يعني أن حالة القلق هي حالة وليدة موقف حالي وتنتهي بانتهائه ونتيجة هذه الفرضية تنفي اثر لمتغير للاقدمية المهنية في خلق فارق في القلق حالة وهذا ان يدل على الاساتذة يعانون من نفس الضغوطات وهذه الضغوط ليست ثابتة يستطيع الاساتذة اللذين تكون لديهم اقدمية مهنية فوق 15 سنة مواجهتها وتفقد قدرتها في التأثير عليهم فهذه الضغوطات هي ضغوطات متولدة متجددة تتسم بعنصر المفاجئة فهذا ما جعل تقارب في مستوى القلق حالة لدى الاساتذة فالبكالوريا كامتحان هو مألوف لكن اسئلة الامتحان واستيعاب التلاميذ و الظروف التي يجرى فيها الامتحان و الحركة التنقلية للأساتذة فقد يكون بعض الاساتذة في ثانوية جديدة ضف الى هذا فان هذه السنة تعتبر حالة خاصة لأنها تحتم على الادارة والاساتذة والتلاميذ الالتزام بالبروتوكول للوقاية من فيروس كورونا وقد تطابق هذه النتيجة مع ما جمعه الباحثة من معلومات بان الضغط الذي يتعرضون له متساوي ليس هناك من هو في مهرب منه الجميع لديهم قلق حول سير الامتحانات حول الرغبة في اتمام البرنامج القلق من حرارة الجو القلق والتوتر من سوء التعامل والتواصل الغير جيد مع التلاميذ فهذه عوامل كلها تعرض الجميع لحالة من القلق وبحكم تجدد الضغوطات وتنوعها دائما وعليه ليس هناك اثر دال للاقدمية المهنية على القلق حالة وهذه النتيجة تنطبق مع تعريف الدكتور ناجي عطا الله لحالة القلق

هو شعور انفعالي وقتي يدركه الفرد عندما يواجه مواقف مختلفة تنثير لديه نوع من الخوف والتوتر الطبيعي نتيجة لارتباط هذه المواقف بموضوعات ذات أهمية له أو ذات صلة به وتنتهي حالة القلق بانتهاء الموقف المثير أو بمرور الوقت ، وغالباً توجد حالة القلق لدى جميع الناس والقلق هنا حالة تنتهي بانتهاء الموقف المثير أو الحدث وعليه فان هذه النتيجة لا تعني انعدام القلق حالة بل تعني ان القلق حالة هو قلق موجود عند كل الناس كما جاء عن الدكتور ناجي عطا الله فمهما كانت سنوات العمل فان هذا لم يقلل من قلق الحالة لدى الاساتذة اللذين هم اقل من 15 سنة .

5. عرض وتفسير نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها:

نصت الفرضية الخامسة لهذه الدراسة على: " توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق سمة لدى اساتذة الاقسام النهائية تعزى لمتغير الشعبة". وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (11) يوضح الفروق في مستوى القلق سمة لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الشعبة									
الجنس	إختبار ليفين (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "T"	مستوى الدلالة	القرار
القلق سمة	أدبي	0.06	38	39.92	5.99	58	-1.37	0.89	غير دالة عند
									50.0
	علمي		22	40.13	5.69				



الشكل رقم (05) يوضح الفروق في مستوى القلق سمة لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الشعبة

من خلال الجدول أعلاه رقم (11) وبالنظر إلى اختبار التجانس ليفين (F) والذي بلغ (0.06) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) ومنه نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين مما استدعى تطبيق اختبار (T_{test}) لعينتين مستقلتين متجانستين.

يتضح من الجدول السابق أن متوسط القلق سمة لدى أساتذة الشعبة الأدبية بلغ قيمة (39.92) بانحراف معياري (5.99) وهو أدنى من متوسط أساتذة الشعبة العلمية البالغ (40.13) بانحراف (5.69)، وبالنظر إلى قيمة (Ttest) والتي بلغت (-1.37) وهي قيمة سالبة وغير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، ومنه فإن فرضية الدراسة القائلة "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق سمة لدى اساتذة الاقسام النهائية تعزى لمتغير الشعبة" غير محققة

من خلال النتائج المتوصل اليها نجد ان هناك فروقا في المتوسطات بين اساتذة الشعب العلمية واساتذة الشعب الادبية في القلق سمة فالمتوسط الحسابي لاساتذة الشعب العلمية (40.13) وهو اعلى المتوسط لاساتذة الشعب الادبية (39.92) وهي فروق طفيفة وهذا امر طبيعي جدا ومتعارف عليه بان مواد الشعب العلمية اصعب من الشعب الادبية فمادة الرياضيات والفزياء والكيمياء ومادة العلوم الطبيعية مواد صعبة ومكتفة جدا ووجود هذا الفرق في المتوسطات الحسابية في القلق كسمة بين الشعب العلمية والشعب الادبية يعتبر امر حتمي ناتج عن صعوبة المواد العلمية ولكن بالنظر الى قيمة (ت) (-1.37) فانها قيمة غير دالة إحصائياً وهذا يعني عدم وجود فروق بين اساتذة الشعب العلمية و اساتذة الشعب الادبية ومنه نستنتج ان القلق كسمة لا يتأثر بمتغير الشعبة وهذه النتيجة تتفق مع دراسة عثمان : 2008 بعنوان - "درجة القلق لدى طلبة جامعة الضفة الغربية في فلسطين وعلاقتها ببعض المتغيرات". ولم تظهر النتائج عن وجود أثر للجامعة أو التخصص العلمي كليات أدبية، كليات علمية في كل من القلق سمة والقلق حالة وهذا دليل على ان اساتذة الشعب العلمية والادبية يملكون نفس الخصائص النفسية وهذا ان دل فانه يدل على ان العصر الحالي هو عصر القلق وان سمة القلق ليست متفاوتة بين الاساتذة بغض النظر عن الشعبة التي يدرسونها وهذا ينطبق مع دراسة دراسة أمل الأحمد (2001) حالة القلق وسمة القلق وعلاقتها بمتغيري الجنس والتخصص العلمي. أجريت الدراسة في سوريا ومن النتائج التي توصلت لها انه لا يوجد تأثير دال لمتغير التخصص على القلق سمة وهذه النتيجة لا تعني انعدام لقلق كسمة لدى الاساتذة وانما تعني عدم وجود فروق ويرى سبيلبرجر ان سمة القلق تشير الى القلق بوصفه سمة ثابتة في الشخصية البشرية لكن يتفاوت الاشخاص في درجة لهذه السمة مما يعكس فروقا بينهم من حيث استعدادهم للاستجابة للمواقف الضاغطة بدرجات متفاوتة من القلق

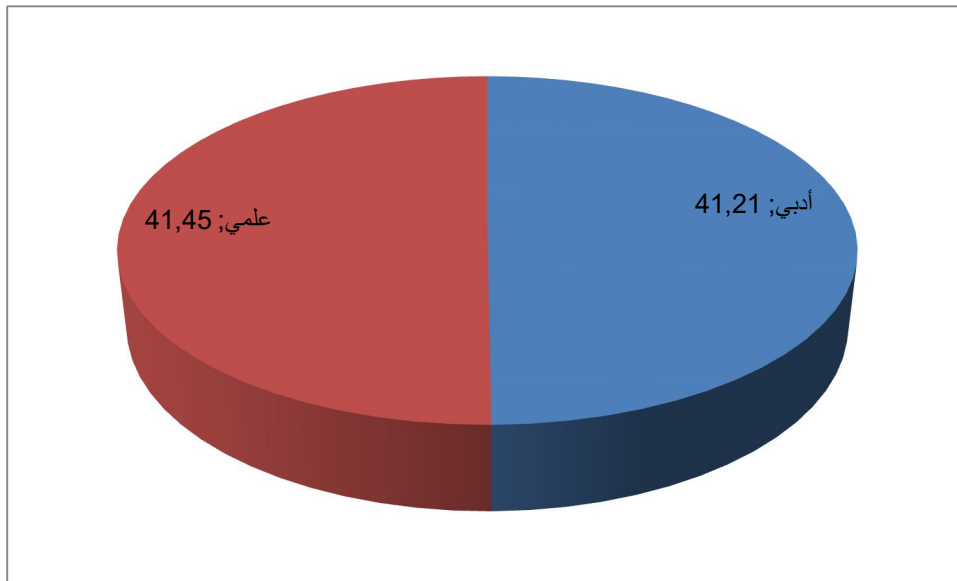
(امطانيوس نايف مخايل، 2016، ص 126)

قد استنتجت الباحثة من خلال المقابلة الغير الموجهة بان أساتذة الشعب العلمية وأساتذة الشعب الأدبية يعانون من نفس المشكلات الخاصة بظروف العمل وسوء سلوك التلاميذ والتعامل مع الزملاء والرغبة الشديدة في إتمام البرنامج سواء كانت الشعبة العلمية أو الأدبية وهذا ينطبق مع ماتوصلت له في انه ليس هناك تأثير للشعبة في خلق فروق في القلق كسمة بين الأساتذة وترى الباحثة بان مواد الشعب العلمية و مواد الشعب الأدبية متقاربة في الصعوبة في البرنامج وان الأساتذة من التخصصين لديهم نفس الرغبة في الوصول إلى نسب كبيرة في نجاح التلاميذ من الشعبتين سواء العلمية او الأدبية.

6. عرض وتفسير نتائج الفرضية السادسة ومناقشتها:

نصت الفرضية السادسة لهذه الدراسة على : " توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق حالة لدى اساتذة الأقسام النهائية تعزى لمتغير الشعبة". وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (12) يوضح الفروق في مستوى القلق سمة لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الشعبة									
الجنس	إختبار ليفين التجانس (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحر ية	قيمة "T"	مستوى الدلالة	القرار
القلق حالة	أدبي	1.68	0.19	41.21	5.05	58	-0.16	0.87	غير دالة
	علمي			41.45	6.32				50.0



الشكل رقم (06) يوضح الفروق في مستوى القلق حالة لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الشعبة

من خلال الجدول أعلاه رقم (12) وبالنظر إلى اختبار التجانس ليفين (F) والذي بلغ (1.68) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) ومنه نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين مما استدعى تطبيق اختبار (T_{test}) لعينتين مستقلتين متجانستين.

يتضح من الجدول السابق أن متوسط القلق حالة لدى أساتذة الشعبة الأدبية بلغ قيمة (41.21) بانحراف معياري (5.05) وهو أدنى من متوسط أساتذة الشعبة العلمية البالغ (41.45) بانحراف (6.32)، وبالنظر إلى قيمة اختبار الفروق (Ttest) والتي بلغت (-0.16) وهي قيمة سالبة وغير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) ، ومنه نستطيع القول بأن فرضية الدراسة القائلة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق حالة لدى أساتذة الأقسام النهائية تعزى لمتغير الشعبة" غير محققة

من خلال ماسبق نجد ان هناك فروقا طفيفة في المتوسط الحسابي في القلق حالة لدى اساتذة الشعب العلمية واساتذة الشعب الادبية فالمتوسط الحسابي للقلق حالة لدى اساتذة الشعب العلمية (41.45) وهو اعلى من المتوسط الحسابي لاساتذة الشعب الادبية

(41.21) وهذه الفروق تعتبر طبيعية وهذا راجع لطبيعة الشعب الادبية التي تعتبر صعبة مقارنة بالمواد في الشعبة الادبية ولكن اذا نظرنا الى قيمة (ت) (-0.16) فهي قيمة غير دالة احصائيا ومن خلال النتائج المتوصل اليها يمكن القول ان حالة القلق تشير إلى ان القلق كحالة طارئة إنتقالية أو وقتية في الكائن الحي تتذبذب من وقت لآخر، وهو يزول بزوال المتغيرات التي تتبعه ، فالقلق هنا موقفي بطبيعته ويعتمد بصورة مباشرة وأساسية على الظروف الضاغطة (مصادر الضغوط)، كما أشار "كاثل 1974" إلى أن حالة القلق تتغير بحسب المواقف، أي حسب نوعية المصادر ومستواها وشدتها.

(منصوري مصطفى، 2010، ص 34)

وهذه النتيجة تنطبق مع ما سجلته الباحثة في المقابلة الغير الموجهة مع الأساتذة من الشعبتين بشعورهم بالضغط بسبب وتيرة العمل والحرارة المرتفعة للجو والبروتكول المتبع للحماية من فيروس كورونا الذي بسببه تقلص الحجم الساعي الذي اثر على تقدم وسير الحصص بشكل عادي وكذا قلة التنسيق بين الأساتذة في برمجة الحصص الإضافية لإتمام البرنامج وكلا أساتذة الشعبتين يؤكدون على صعوبة المواد والتي تستلزم حضور ومتابعه ووقت ليتمكن منها التلميذ ويحقق النجاح المطلوب وكذا شعورهم بضغط الاجتماعي وانتظارات المجتمع وذلك نظرا لأهمية البكالوريا وأهمية النجاح فيها لأنها مرحلة مهمة في مستقبل الأجيال ونفسر هذه النتيجة بان قلق الحالة لدى الأساتذة بغض النظر عن الشعبة موجود بدون ان يكون هناك فروق بينهما وليس هناك تأثير لمتغير الشعبة في خلق فروق أو تأثير في القلق حالة بين اساتذة الشعب العلمية والشعب الادبية وهذه النتيجة تنطبق مع ما توصلت له دراسة أمل الأحمد (2001) حالة القلق وسمة القلق وعلاقتها بمتغيري الجنس والتخصص العلمي والتي توصلت إلى عدم وجود تأثيرٍ دال لمتغير التخصص العلمي في كلٍ من سمة القلق وحالة القلق وتتنطبق النتيجة التي لها الباحثة أيضا مع دراسة الشبؤون والأحمد 2001 بعنوان "حالة القلق وسمة القلق

وعلاقتها بمتغير الجنس والتخصص العلمي " دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق " ومن بين ما توصلت إليه هو عدم وجود فروق في القلق حالة تعزى لمتغير التخصص ويمكن تفسير هاته النتيجة الى ان القلق كحالة يتعرض له الاساتذة من الجنسين وذلك بسبب ما تتعرضه هذه المهنة من ضغوطات على مستوى العمل سواء في القسم والتعامل مع التلاميذ او من الادارة او بين الاساتذة ولان فهو قلق موقعي يعتمد على الظروف الضاغطة و تسبب الضغوط قلق الحالة، ولا يحدث ذلك مع قلق السمة وقد ركز "سبيلبرجر" في نظريته على الإطار البيئي للضغوط وما يثبتته في علاقة قلق الحالة بالضغط يستبعده عن علاقة سمة القلق أو القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط، حيث أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلاً.

(هارون توفيق الرشدي، 1999، ص54)

وتساوي حالة قلق الحالة بينهم لا يعني انعدامها هي موجودة عند الاساتذة والأستاذات لكن هذه النتيجة تعني لا يوجد تأثير دال لمتغير الجنس على القلق كحالة .

7. مناقشة الفرضية العامة :

من خلال عرض نتائج فرضيات الدراسة الستة نستنتج ان القلق كحالة والقلق كسمة لدى الاساتذة موجود بفروق طفيفة بينهم وهذه الفروق هي اساس الطبيعة الانسانية فاعلم النفس يقوم على اساس الفروق الفردية القائمة بين الافراد وهناك العديد من العوامل والمتغيرات التي تؤثر على الافراد في ردود افعالهم وتفاعلاتهم مع البيئة المحيطة واختلاف طريقة التفكير وعملية إدراك المعارف تختلف من شخص لآخر وهو الامر الذي نلاحظ من خلاله وجود الفروق الفردية بينهم لكن هذه الفروق قد تكون طفيفة ونجدها في المتوسط الحسابي وبالنظر الى قيمة (ت) نجدها غير دالة إحصائيا أو قد تكون هناك فروقا دالة إحصائيا.

ومن خلال عرض نتائج الفرضيات الثلاثة للقلق كسمة الفرضية الأولى القائلة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق سمة لدى أساتذة الأقسام النهائية تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)" و قد بلغ متوسط القلق سمة لدى الإناث قيمة (39.70) بانحراف (6.21) وهو أدنى من متوسط الذكور و الذي بلغ (40.38) بانحراف معياري (5.39)

والفرضية الثالثة القائلة "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق سمة لدى أساتذة الأقسام النهائية تعزى لمتغير الاقدمية المهنية " حيث بلغ متوسط القلق سمة لدى أساتذة الشعبة الأدبية قيمة (39.92) بانحراف معياري (5.99) وهو أدنى من متوسط أساتذة الشعبة العلمية الذي بلغ قيمة (40.13) بانحراف (5.69).

والفرضية الخامسة القائلة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق حالة لدى أساتذة الأقسام النهائية تعزى لمتغير الشعبة" وقد بلغ متوسط القلق سمة لدى الاساتذة الذين لديهم اقدمية مهنية أكثر من 15 سنة قيمة (38.27) بانحراف معياري (6.34) وهو أدنى من متوسط الأفراد الذين لديهم اقدمية أقل من 15 سنة والبالغ (40.73) بانحراف (5.52).

ومن خلال ما سبق يمكننا القول بان هناك فروقا طفيفة بين أفراد العينة في متوسط القلق سمة تعزى لمتغير الجنس ومتغير الشعبة ومتغير الاقدمية المهنية و نجد ان أعلى متوسط حسابي للقلق سمة لدى الأساتذة قد بلغ قيمة (40.73) لمتغير الاقدمية المهنية اقل من 15 سنة مما يعني أن هناك تأثير لمتغير الاقدمية المهنية للأساتذة اللذين لهم اقدمية مهنية اقل من 15 سنة على متغير القلق كسمة.

وأما إذا نظرنا إلى قيمة (ت) في الفرضيات الثلاثة للقلق كسمة لمتغيرات (الجنس الشعبة الاقدمية المهنية) فإنها غير دالة وهذا يعني بان جميع فرضيات الدراسة غير محققة فالفرضية الأولى القائلة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق سمة لدى أساتذة الأقسام النهائية تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)". " فقد بلغت قيمة (ت) (0.44)

وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، ومنه نستطيع القول بأن فرضية الدراسة التي مفادها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق سمة لدى أساتذة الأقسام النهائية تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) " غير محققة أما فرضية الدراسة الثالثة القائلة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق سمة لدى أساتذة الأقسام النهائية تعزى لمتغير الاقدمية المهنية " فقد بلغت قيمة (ت) (-1.37) وهي قيمة سالبة وغير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) غير محققة.

وأما الفرضية الخامسة القائلة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق سمة لدى أساتذة الأقسام النهائية تعزى لمتغير الاقدمية المهنية " فقد بلغت قيمة (ت) (-1.51) وهي قيمة سالبة وغير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) غير محققة .

و من خلال عرض نتائج الدراسة المتمثلة في نتيجة المتوسط الحسابي للقلق سمة في كل من متغير الجنس , متغير الشعبة متغير الاقدمية المهنية ومن خلال عرض قيمة (ت) للقلق سمة لكل من المتغيرات الثلاثة فانه يمكننا القول بان هناك فروقا طفيفة في القلق سمة بين أفراد العينة تظهر من خلال المتوسط الحسابي للقلق سمة بين الأساتذة ولكن إذا ما نظرنا إلى قيمة (ت) في فرضيات الدراسة الأولى والثالثة والخامسة فإنها قيمة غير دالة إحصائياً وبالتالي فان فرضيات الدراسة الثلاثة للقلق سمة غير محققة جميعاً.

أما فيما يخص القلق حالة لدى الاساتذة يعزى لمتغير الجنس الشعبة و الاقدمية المهنية ومن خلال عرض الفرضيات الثلاثة للقلق حالة الفرضية الثانية القائلة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق حالة لدى أساتذة الاقسام النهائية تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) ولصالح الإناث " و أن متوسط القلق حالة لدى الذكور بلغ قيمة (39.57) بانحراف معياري (5.72) وهو أدنى من متوسط الإناث البالغ (42.61) بانحراف

(5.01) و الفرضية الرابعة القائلة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق حالة لدى أساتذة الأقسام النهائية تعزى لمتغير الاقدمية المهنية " و أن متوسط القلق حالة لدى د الاساتذة اللذين لديهم اقدمية مهنية أكثر من 15 سنة قد بلغ قيمة (39.55) بانحراف معياري (6.08) وهو أدنى من متوسط الأفراد الذين لهم اقدمية مهنية أقل من 15 سنة والبالغ (42.04) بانحراف (5.12).

و الفرضية السادسة القائلة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق حالة لدى أساتذة الأقسام النهائية تعزى لمتغير الشعبة و أن متوسط القلق حالة لدى أساتذة الشعبة الأدبية بلغ قيمة (41.21) بانحراف معياري (5.05) وهو أدنى من متوسط أساتذة الشعبة العلمية البالغ (41.45) بانحراف (6.32).

ومما سبق نستنتج ان هناك فروقا طفيفة بين الاساتذة تظهر من خلال قيمة المتوسطات الحسابية للقلق حالة لكل من متغير الجنس والاقدمية المهنية والشعبة و اعلى متوسط للقلق حالة قد بلغ قيمة (42.61) لدى الاستاذات وهذا يعني ان هناك تاثير لمتغير الجنس على القلق حالة، وبالنظر الى قيمة (ت) في الفرضيتين الرابعة والسادسة للقلق حالة تعزى لمتغيرات (الشعبة و الاقدمية المهنية) فإنها غير دالة غير دالة احصائيا فالفرضية الرابعة القائلة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق حالة لدى أساتذة الأقسام النهائية تعزى لمتغير الاقدمية المهنية)". فقد بلغت قيمة (ت) (-1.63) وهي قيمة سالبة و غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وهي فرضية غير محققة واما الفرضية السادسة القائلة "توجد فروق ذات دلالة احصائية في القلق حالة لدى الاساتذة تعزى لمتغير الشعبة " فقد بلغت قيمة (ت) (-0.16) وهي قيمة سالبة و غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) ، وهي فرضية غير محققة .

وإذا ما نظرنا الى قيمة (ت) في الفرضية الثانية للقلق حالة القائلة (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق حالة تعزى لمتغير الجنس " فقد بلغت (-2.18) وهي قيمة سالبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وهي فرضية محققة .

و من خلال عرض نتائج فرضيات الثلاثة القلق حالة في كل من متغير الجنس ، متغير الشعبة متغير الاقدمية المهنية يمكن ان نقول بان هناك فروقا طفيفة في القلق حالة بين أفراد العينة تظهر من خلال عرض المتوسطات الحسابية للقلق حالة في الفرضية الثانية والرابعة والسادسة بين الأساتذة ولكن إذا ما نظرنا إلى قيمة (ت) في فرضيتي الدراسة الرابعة والسادسة فإنها قيمة غير دالة إحصائيا وبالتالي فان فرضيتي الدراسة لمتغير القلق حالة غير محققة ولكن بالنظر لقيمة (ت) في الفرضية الرابعة فهي قيمة دالة إحصائيا مما يعني أن فرضية الدراسة للقلق حالة تعزى لمتغير الجنس محققة.

ومما سبق نستطيع القول بان الفرضيات الستة للقلق حالة والقلق سمة خمسة منها غير محققة وهي الفرضية الاولى والثالثة والرابعة والخامسة والسادسة و وتحققت الفرضية الثانية و عليه يمكن ان نقول بان الفرضية العامة للدراسة القائلة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق سمة القلق حالة تعزى لمتغير الجنس الاقدمية المهنية الشعبة " محققة جزئيا" .

خاتمة

خاتمة :

لم تكن الصحة النفسية على نفس القدر من الأهمية والإلحاح كما هو الحال رهينا. وفي المستقبل الذي يعرف تحولات كونية متسارعة ويحمل تحديات وفرص غير مسبوقة، تفرض الحاجة إلى تجاوز مجرد الخلو من الاضطراب النفسي، وصولا إلى التمتع بأعلى قدر من المناعة النفسية والقدرة على النماء والتوظيف الأقصى للطاقات الحيوية. إننا بحاجة إلى أناس مقتدرين يتمتعون بالعافية النفسية بشكل تكاملي وعلى جميع الصعد الذاتية والحياتية، واهم ما يؤثر في الصحة النفسية للفرد هو شعوره بالقلق الذي قد يكون قلقا إيجابيا فيعتبر حافزا إيجابيا للعمل والنجاح وتحقيق الطموحات المختلفة للفرد، كما قد يكون سلبي فيشكل تهديد للصحة النفسية للفرد.

وتم تصنيف القلق من طرف علماء علم النفس إلى عدة التصنيفات ومن أهمها هذه التصنيفات هو تصنيف سيبيلرجر للقلق حيث فرق بين نوعين من القلق، قلق الحالة وقلق السمة. ومن خلال هذه الدراسة تناولت الباحثة معرفة الفروق في القلق حالة القلق سمة بين أساتذة التعليم الثانوي (باكالوريا)، حيث اعتمدت على مقياس سيبيلرجر للقلق حالة والقلق سمة، وطبقت الدراسة على 60 أستاذ ثانوي.

وبعد التحليل الإحصائي للنتائج ومناقشة فرضيات الدراسة خلصت الى أن الفرضية العامة للدراسة القائلة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق سمة القلق حالة تعزى لمتغير الجنس الاقدمية المهنية الشعبة "محققة جزئيا".

وبناء على ما توصلت إليه نتائج البحث فإن الباحثة توصي بما يلي :

- إيجاد حوافز ومكافآت مادية ومعنوية ورفع المستوى الاقتصادي والاجتماعي للمعلمين نظرا لعظم مسؤولياتهم .

- رفع كفاءتهم المهنية والعلمية بما يتناسب مع التطور التكنولوجي المعاصر .

- خفض أعداد الطلاب في الفصول الدراسية بحيث يمكن للأستاذ أن يسيطر بشكل كامل عليهم وتوزيع وقت الحصة على جميع الطلاب .
- تجنب مديري الثانويات للممارسات المسببة لغموض الدور، من خلال تغيير الهيكل التنظيمي للمدرسة، وتفويض الصلاحيات للأساتذة كل حسب قدراته واستعداداته، والعمل على تغيير الأدوار، والأعمال التي يكلفون بها بصفة دورية ودون أن تكون قاصرة على عدد محدد من الأساتذة.
- محاولة التخفيف ما أمكن من أعباء العمل التي تزيد من الضغوط المهنية التي يتعرض لها للأستاذ .
- التزام السلطة الإدارية والإشرافية بالموضوعية في عملية تقويم الأساتذة ، وحثهم على مواكبة النمو المهني في مجال اختصاصهم.
- العمل على تخفيف الأعباء الوظيفية للمعلمين ذوي الخبرة الطويلة في التدريس.

قائمة المراجع

أولا : المصادر

القرآن الكريم

سورة الآية طه

سورة الزمر

سورة الواقعة

ثانيا: المراجع

❖ الكتب

أحمد عبد الخالق، أ. حافظ، حالة القلق وسمة القلق لدى عينات من المملكة العربية السعودية. مجلة العلوم الاجتماعية، 16 (3)، 1988.

أحمد عكاشة، الطب النفسي المعاصر، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1998
أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والطباعة، ط1، عمان، الأردن، 2009

أحمد، سهير، الصحة النفسية والتوافق، ط2، مركز الاسكندرية للكتاب الاسكندرية، مصر، 2003.

امطانيوس نايف مخائيل، القلق والسمات المزاجية في البيئة العربية، دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، 2016.

جميل حمداوي، المراهقة في علم النفس وخصائصها ومشاكلها وحلولها الجوهي، 1998

حلمي المليجي، علم النفس الإكلينيكي، ط01، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 2000.

الزعبي أحمد، مستوى القلق كحالة وكسمة لدى طلبة جامعة صنعاء، جامعة قطر، 1997.

- سامي محسن الختاتنة، مقدمة في الصحة النفسية، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع، ط 01، الأردن، 2012.
- سبيلبرجر جورستش، ترجمة الدكتور سعد الدين، الدرس قائمة حالة وسمة القلق، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1985.
- سبيلبرجر، شارلز وآخرون، اختبار حالة وسمة القلق للكبار، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1984.
- شقيير زينب، مقياس قلق المستقبل، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر، 2005.
- صادق عادل، الطب النفسي، - دار الصحوة للكتاب ط 01، القاهرة، مصر، 2005.
- صلاح الدين شروخ، منهجية البحث العلمي، دار العلوم للنشر والتوزيع، عناية الجزائر، 2003.
- عبد الحميد محمد شاذلي، الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، المكتب العالمي للكمبيوتر و النشر و التوزيع، الإسكندرية ط1، 2001.
- عبد الحميد محمد شاذلي، الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، المكتب العالمي للكمبيوتر و النشر و التوزيع، الإسكندرية، 1999.
- عبد العزيز عبد المجيد محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2005.
- عبد الله محمد، مدخل الى الصحة النفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع، ط 4، عمان، الاردن، 2008.
- عبد المنعم الحنفي، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ط1، مكتبة مدبولي، 1994، القاهرة.
- عثمان فاروق، ادارة الضغوط النفسية والقلق، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.
- غريب عبد الفتاح، علم الصحة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1998.

- فاروق السيد عثمان، القلق و إدارة الضغوط النفسية، ط، 01 دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- فرج، عبد اللطيف الاضطرابات النفسية (الخوف، القلق، الانفصام، الامراض النفسية للاطفال)، دار الحامد، عمان، الأردن، 2009.
- فيصل محمد خير الزراد، الأمراض العصابية و الذهانية و الإضطرابات السلوكية، ط، 1 دار القلم، بيروت لبنان، 1974.
- كامل محمد محمد عويضة، الصحة النفسية في منظور علم النفس، ط01، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1996.
- كلفن هال، أصول علم النفس الفرويدي، ترجمة محمد فتحي الشنيطي، دار النهضة العربية بيروت لبنان 1970
- كمال يوسف بلان، الصحة النفسية للشخصية. ط1، دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع، عمان، 2015
- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي و مشكلاته و آثاره على الصحة النفسية، ط، 01، دار الصفاء للنشر و التوزيع، عمان، 2008.
- مأمون صالح، الشخصية بناؤها، تكوينها، أنماطها، اضطرابها، دار أسامة للنشر والتوزيع، الاردن، عمان، 2011، ص 12-13
- محمد إبراهيم عيد، الهوية و القلق و الإبداع، ط 01، دار القاهرة، مصر، 2002.
- محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- محمد حسن غانم، مقدمة في علم الصحة النفسية، ط01، المكتبة المصرية، الإسكندرية، مصر، 2009.

- محمد عثمان نجاتي، مكتبة التحليل النفسي والعلاج النفسي الكف والعرض والقلق
سيجموند فرويد، دار الشروق، 1989.
- المصدر، أبو كويك، باسم علي، ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية
لدى معلمين ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة، 2007.
- مصطفى غالب، في سبيل الموسوعة النفسية، دار و مكتبة الهلال، بيروت. 1989.
- مصطفى نوري القمش، خليل عبد الرحمان المعاينة، الاضطرابات السلوكية والانفعالية،
دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع، عمان، 2014.
- معن خليل عمر الموضوعية والتحليل في البحث الاجتماعي دار الافاق الجديدة بيروت ،
لبنان ط 01 1983
- منصوري مصطفى، الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها، منشورات قرطبة،
المحمدية، الجزائر، 2010.
- نبيهة صالح السامرائي، أعراض الأمراض النفسية العصابية مهنية و تربوية، ط، 01 دار
المناهج عمان الأردن. 2007.
- نور الساعدي، ندوة شخصية أبي الفضل العباس عليه السلام في أراجيز هو مضامين
زياراته دراسة في ضوء نظرية السمات الشخصية، العدد 20، 2017، ص 117
- هارون توفيق الرشيد، الضغوط النفسية - طبيعتها و نظرياتها-، مطبعة جامعة طنطا،
القاهرة، مصر، 1999.
- هبة أبو النيل أيمن عامر، الإبداع كاستعداد وعلاقته بالمشقة و الإضطرابات النفس
جسمية، دراسات عربية في علم النفس، مجلد، 05 عدد، 02، دار غريب القاهرة، مصر،
2000.
- وليد يوسف سرحان، الصحة النفسية، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين، ط 01 ، 2010

❖ المذكرات والرسائل الجامعية

أبو مطير، محمد، قلق المستقبل لأمهات الايتام وعلاقته بالطموح والحساسية الانفعالية لأبنائهن، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين، 2013.

الإسي طلال، فاعلية برنامج ارشادي سلوكي للتخفيف من اعراض قلق المستقبل لدى مرضى السكري بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين، 2015

أشرف محمد حج ابراهيم، الاغتراب النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، فرع طولكرم، قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين، 2019. -المشيخي غالب، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، اطروحة دكتوراه غير منشورة كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية، 2009.

إيناس عبد الفتاح أحمد سالم محمد محمود محمد نجيب، ضغوط الحياة وعلاقتها بالأمراض السيكوسوماتية وبعض خصال الشخصية، لدى طلاب الجامعة، دراسات نفسية(دورية علمية سيكولوجية ربع سنوية محكمة)، مجلد، 12 عدد، 03رابطه

الأخصائيين النفسيين المصرية، 2002.

بن زروال فتيحة، أنماط الشخصية و علاقتها بالإجهاد، رسالة دكتوراه جامعة منتسوري قسنطينة 2008.

خلال تطبيق سبيلبيرجر، رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر، 2011.

- رزان زهدي كمال مرعي، التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس، رسالة ماجستير، القدس، فلسطين، 2019، ص 57-58
- سعاد، ب، التحكم في الفكر وتنظيم الانفعال كمنبهات بظهور الاكتئاب لدى الطلبة، رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 2016.
- سعود ناهد، قلق المستقبل وعلاقته بمستوى التفاؤل والتشاؤم، أطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا، 2005.
- سلمان، شريف، سمة القلق لدى طالبات كلية التربية للبنات، رسالة ماجستير منشورة، العدد التاسع والعاشر، مجلة البحوث التربوية والنفسية، بغداد 2006.
- الطبري، الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات مدينة لمسيلا مذكرة لنيل شهادة الماستر علم النفس العيادي 1993.
- طلال عبد الله حسن الغامدي، خصائص رسوم عينة من مرضى الرهاب الاجتماعي و دلالاتها الرمزية، مذكرة لنيل شهادة ماستر، جامعة ام القرى، السعودية، 2006
- العابد سعاد، قلق الحالة وقلق السمة لدى الراشد المصاب بالقصور الكلوي المزمن من عايد محمد عثمان الحموز درجة القلق لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين وعلاقتها ببعض، رسالة ماجستير منشورة، المركز الفلسطيني للإرشاد، فلسطين .
- غراب هالة، الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى الشابات الجامعيات في كلية التربية للبنات، رسالة ماجستير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين، 2003.

غراب هالة، القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الثانوية العامة بمدارس محافظات غزة، رسالة ماجستير منشورة، علم النفس كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين، 2000.

قريشي محمد، قريشي عبد الكريم، مستوى القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية دراسة ميدانية بمدينة ورقلة ، مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية، العدد 13 ، 2013، كريمة الساسي، الاكتئاب والقلق لدى عينة من المتأخرات عن سن الزواج، رسالة ماجستير منشورة، جامعة العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر، الجزائر، 2010. المجالي، مستوى القلق وعلاقته بمستوى تقدير الذات لدى طلبة ضعاف السمع مقارنة بالطلبة العاديين رسالة ماجستير منشورة، كلية الأميرة عالية الجامعية، عمان - الأردن، 2015.

ناصر محمد نوفل، صورة الجسد والاعتراب النفسي وعلاقتهما بالقلق والاكتئاب لدى المعاقين بصريا، رسالة ماجستير في الصحة النفسية والمجتمعية، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين، 2016.

نصيرة تكاري، مشكلة البطالة واثرها على القلق لدى خريجي الجامعات الجزائرية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة حسيبة بن بوعلي، الجزائر، الجزائر، 2009. نوفل، نور الدين، صورة الجسد والاعتراب النفسي وعلاقتهما بالقلق والاكتئاب لدى المعاقين بصريا، رسالة ماجستير في الصحة النفسية والمجتمعية، الجامعة الاسلامية غزة، فلسطين، 2016.

❖ المجالات

حامد عبد الله طلافحه، ضغوط العمل عند معلمي الدراسات الاجتماعية للمرحلة الأساسية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها د. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 21، العدد 1، 2013 .

حداد عفاف، سمة القلق وعلاقتها بمستوى الدعم الاجتماعي، مجلة دراسات، عدد2، الجامعة الأردنية، الأردن، 1995.

طه إسماعيل والطاف ياسين ، الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة ، مجلة مركز البحوث التربوية والنفسية ، العدد الثاني عشر، 2006.

محسن خضر، الاحتراق النفسي للمعلم العربي ، مجلة المعرفة، عدد 39، 1998،

مسعودي رضا، 2010، مؤشرات الضغط النفسي لدى المعلمين، دراسة مقارنة بين

المعلمين في (الجزائر ودبي) ، مجلة الوقاية والأرغنوميا، العدد03، 2010

المشعان، عويد سلطان مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية ."مجلة العلوم الاجتماعية، 2000.

❖ المقالات

إبراهيم عبد الله السماري، مقال بعنوان: القلق هل هو سلوك سوي؟ مقال بعنوان: القلق

هل هو سلوك سوي؟ إبراهيم عبد الله السماري، جريدة الجزيرة، العدد 10320

www.suhuf.net

محمد مروان، مقال .

ناجي داوود إسحاق السيد، مقال عن القلق سمة والقلق حالة، جزء من بحث الباحث ناجي

داوود إسحاق السيد، تم نشره في : 2011/05/16.

❖ المراجع الأجنبية

A.H .STROUD, vaincre l'anxiété et le stress

ALAIN LABRUFFE, pour en finir avec le stress, éd Chiron, Paris 2004

Hashim, E., Wan, H., Azlan, H., Husyairi, H.(2018): Psychometric Properties Of The Malay Translated Spielberger State-Trait Anxiety Inventory In Exploring Parental Anxiety, Med & Health; 13(1): 106-116 Kuala Lumpur, Malaysia.

❖ المواقع الالكترونية:

ابتسام عبد الله الزعبي، مقال مستويات القلق، كلية التربية - قسم علم النفس جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، منشور في موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة
<http://www.gulfkids.com/ar/artical-1429.htm>، الرياض، السعودية.
<https://www.almrsal.com>

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة الشهيد حمة لخضر

بصدد إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي بهدف الكشف عن مستوى القلق حالة والقلق سمة لدى أساتذة الأقسام النهائية يشرفني ان تجيبوا على أسئلة هذا المقياس وللعلم أن هذه الاستجابات ستستخدم في إطار البحث العلمي فقط ولن تطلع عليها سوى الباحثة

عنوان الدراسة

دراسة حول القلق حالة القلق سمه لدى أساتذة الأقسام النهائية (بكالوريا) تعزى لمتغيرات

الجنس - التخصص - الاقدمية المهنية

تعليمية الاختبار

إليك (ي) مجموعة من العبارات التي تصف ذاتك اقرأ (ي) كل عبارة ثم ضع (ي) علامة (x) في الخانة المناسبة التي تبين ما تشعر(ين) به حقيقة وللعلم انه ليست هناك إجابة صحيحة أو خاطئة لا تضيع (ين) وقتنا طويلا أمام كل عبارة بل قدم (ي) الجواب الذي يصف شعورك

المعلومات المطلوبة

الجنس :

التخصص (الشعبة) :

الاقدمية المهنية :

شاكرة لكم حسن التعاون

- القلق حالة

الرقم	العبرة	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
01	اشعر بالهدوء				
02	اشعر بالأمان				
03	اشعر بالتوتر				
04	اشعر بالأسف				
05	اشعر بالاطمئنان				
06	اشعر بالاضطراب				
07	اشعر بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة				
08	اشعر بالراحة				
09	اشعر بالقلق				
10	اشعر بالسرور				
11	اشعر بالثقة بالنفس				
12	اشعر بالوفرة				
13	اشعر بالثوران				
14	اشعر بالتوتر الزائد				
15	اشعر بالاسترخاء				
16	اشعر بالرضا				
17	اشعر بالضيق				
18	اشعر أنني مستثار جدا (لدرجة الغليان)				
19	اشعر بالسعادة				
20	اشعر أنني اخل السرور على الآخرين				

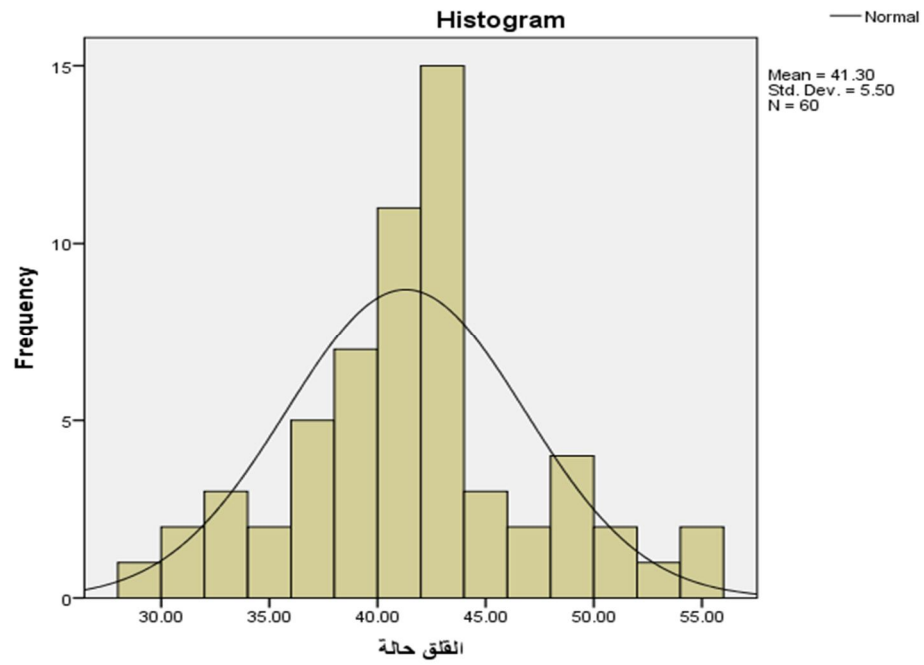
- القلق سمة

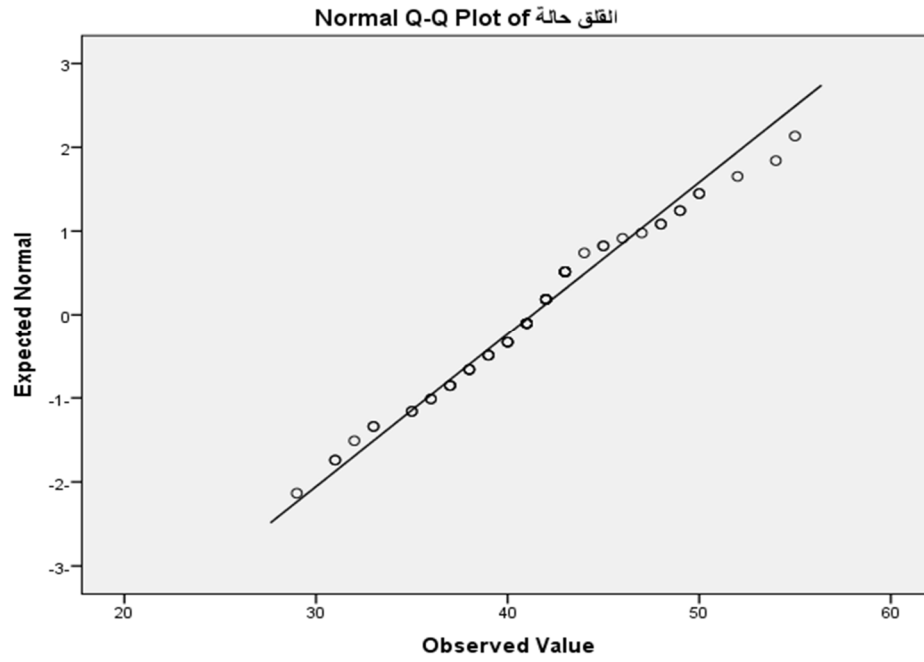
الرقم	العبارة	مطلقا	غالبا	أحيانا	دائما
01	اشعر أنني ادخل السرور على الآخرين				
02	اتعب بسرعة				
03	اشعر بالملل إلى البكاء				
04	أتمنى لو كنت سعيدا مثلما يبدو الآخرين				
05	افقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها				
06	اشعر بالراحة				
07	أنا هادئ الأعصاب				
08	اشعر بان المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها				
09	اشعر أنني اقلق بسرعة				
10	أنا سعيد				
11	أميل إلى تصعيب الأمور				
12	ينقصني الشعور بالثقة في النفس				
13	اشعر بالأمان				
14	أحاول تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات				
15	اشعر بالحزن				
16	اشعر بالرضا				
17	تجول بذهني بعض الأفكار التافهة وتضايقني				
18	تؤثر فيا خيبة الأمل بشدة لا أن أبعده عن ذهني				
19	أنا شخص مستقر				
20	أصبح في حالة من التوتر والاضطراب عندما أفكر كثيرا في اهتماماتي وميولي الحالية				

افتراضات اختبارات

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
القلق حالة	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%

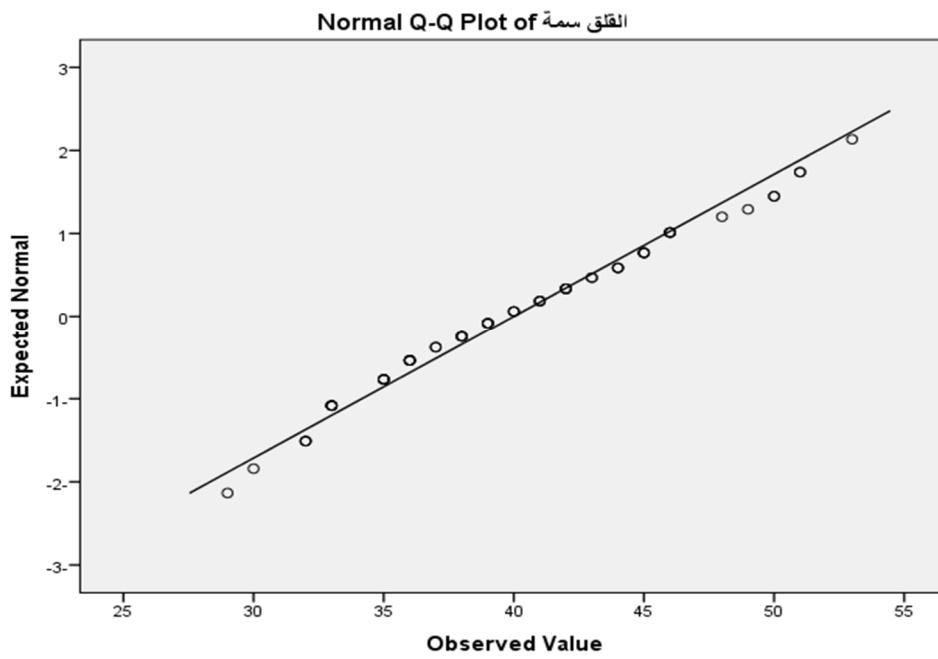
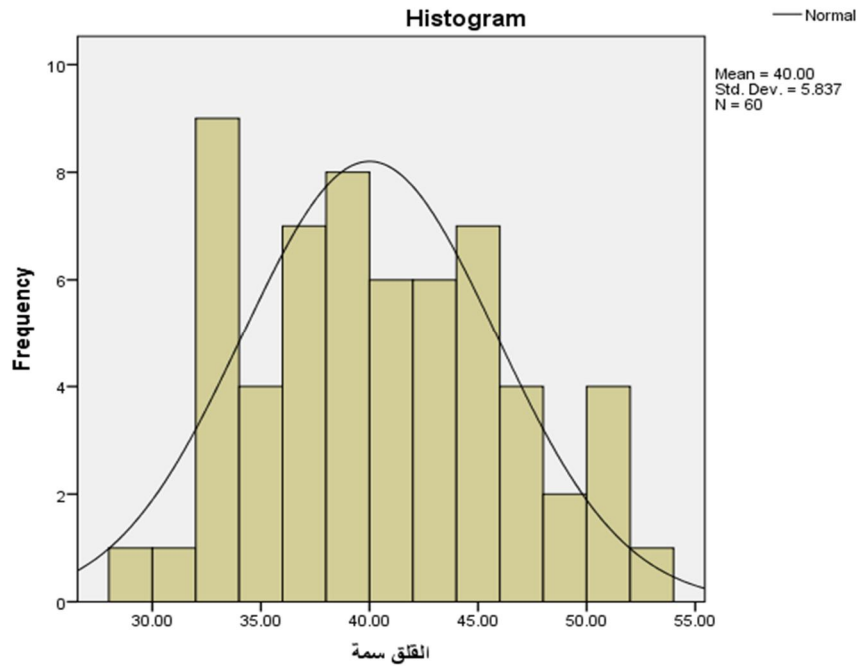
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
القلق حالة	.977	60	.321





Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
القلق سمة	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
القلق سمة	.975	60	.254



الفرضية الأولى

Group Statistics					
	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
القلق سمة	ذكر	26	40.3846	5.39687	1.05841
	أنثى	34	39.7059	6.21596	1.06603

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
القلق سمة	Equal variances assumed	2.457	.122	.443	58	.659	.67873	1.53108	-2.38606-	3.74353
	Equal variances not assumed			.452	57.006	.653	.67873	1.50222	-2.32940-	3.68686

الفرضية الثانية

Group Statistics					
	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
القلق حالة	ذكر	26	39.5769	5.72135	1.12205
	أنثى	34	42.6176	5.01522	.86010

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
القلق حالة	Equal variances assumed	.931	.339	-2.189	58	.033	-3.04072	1.38888	-5.82086	-.26059
	Equal variances not assumed			-2.151	49.947	.036	-3.04072	1.41378	-5.88046	-.20099

الفرضية الثالثة

Group Statistics					
	الاقدمية	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
القلق سمة	أكثر من 15 سنة	18	38.2778	6.34133	1.49466
	أقل من 15 سنة	42	40.7381	5.52184	.85204

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
القلق سمة	Equal variances assumed	.075	.785	-1.512	58	.136	-2.46032	1.62667	-5.71645	.79581
	Equal variances not assumed			-1.430	28.592	.164	-2.46032	1.72046	-5.98124	1.06061

الفرضية الرابعة

Group Statistics					
	الأقدمية	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
القلق حالة	أكثر من 15 سنة	18	39.5556	6.08008	1.43309
	أقل من 15 سنة	42	42.0476	5.12741	.79118

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
القلق حالة	Equal variances assumed	1.692	.199	-1.631	58	.108	-2.49206	1.52804	-5.55077	.56664
	Equal variances not assumed			-1.522	27.869	.139	-2.49206	1.63698	-5.84598	.86185

الفرضية الخامسة

Group Statistics					
	الشعبة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
القلق سمة	أدبي	38	39.9211	5.99271	.97215
	علمي	22	40.1364	5.69290	1.21373

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
القلق سمة	Equal variances assumed	.064	.801	-.137	58	.892	-.21531	1.57684	-3.37169	2.94107
	Equal variances not assumed			-.138	45.872	.890	-.21531	1.55506	-3.34572	2.91510

الفرضية السادسة

Group Statistics					
	الشعبة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
القلق حالة	أدبي	38	41.2105	5.05194	.81953
	علمي	22	41.4545	6.32250	1.34796

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
القلق حالة	Equal variances assumed	1.685	.199	-.164	58	.870	-.24402	1.48569	-3.21795	2.72991
	Equal variances not assumed			-.155	36.559	.878	-.24402	1.57754	-3.44172	2.95368