

إن كلام مثل هذا في غاية الخطورة، لأنه يهدف إلى محو الأمية الفكرية وترسيخها وسط الشباب المسلم اليوم، والنأي به عن أصول دينه، وفي ذلك أيضاً يقول المبشر تاكلي: "يجب أن نستخدم القرآن وهو أمضى سلاح في الإسلام، ضد الإسلام نفسه حيث نقضي عليه تماماً، يجب أن نُبَيِّن للمسلمين أن الصحيح في القرآن ليس جديداً، وأن الجديد فيه ليس صحيحاً"<sup>(١)</sup>.

إن التربية الإسلامية حينما عمدت على ترسيخ الفكر الإسلامي الصحيح وسط اب الأمة المسلمة وتسلحهم بسلاح العلم الديني والدنيوي، إنما هي متوجسة خيفة من أن تسود الأمية الفكرية "الثقافية" وسط جيل الغد المشرق وأمل الأمة "الشباب"، فإن أعداء الإسلام يتربصون الدوائر بشباب الإسلام على مسخ هويته وغزوه فكراً، يقول الحاكم الفرنسي في الجزائر في ذكرى مرور مائة سنة على استعمار الجزائر: "إننا لن ننتصر على الجزائريين ما داموا يقرأون القرآن ويتكلمون العربية، فيجب أن نزيل القرآن العربي من وجودهم، ونقتلع اللسان العربي من ألسنتهم"<sup>(٢)</sup>.

يقول "ويل ديورانت" في كتابه قصة الحضارة: "إنه كان في مطلع القرن العاشر في بغداد وحدها أكثر من مائة بائع للكتب.. وأن الكتب التي تحتوي عليها مكتبة "الري" العامة مسجلة في عشرة أجزاء من الفهارس"<sup>(٣)</sup>.

وهذا إن دلّ على شيء إنما يدل على أصالة محو الأمية الفكرية "الثقافية" في منهج التربية الإسلامية في قرونها السابقة.

#### تأصيل محو الأمية الوظيفية:

هذا النوع اهتمت به التربية الإسلامية وعملت على تأصيله دعماً لمسيرة العمل والإنتاج وإعمار الأرض وإصلاحها، ففي صدر الإسلام الأول هاجر المهاجرون من مكة إلى المدينة وتركوا أموالهم وممتلكاتهم وجاءوا المدينة المنورة، ولم يتكلموا على غيرهم من إخوانهم الأنصار الذين رحبوا بهم واستضافوهم، فقد عمد النبي ﷺ على تأصيل

(١)-مصطفى الخالدي وعمر فروخ، التبشير والاستعمار في البلاد العربية، مرجع سابق، ص(٤٠).

(٢)- محمد أسد، الإسلام على مفترق الطرق، دار العلم للملايين، بيروت، ص(٣٩).

(٣)- ول ديورانت، قصة الحضارة، نقلاً عن محمد جلال، وقفات على مشارف الحضارة الإسلامية، ص(٣٢).

العامل ومحاربة الفقر والبطالة وسط ذلك المجتمع النقي، فقال ﷺ: "إن الله يحب العبد المحترف"<sup>(١)</sup>، أي محترف ومتخصص في مهنة معينة ويتقنها بما يسمى اليوم "بالتربية الوظيفية أو المهنية"، أو بالمعنى الأخص "التربية، النوعية"، وهي:

عبارة عن نمط من التربية المتقنة المتميزة، تتصف بالتنوع والمرونة والقابلية للتطور نحو الأفضل، مع الاحتفاظ بأصالتها، وهي تستهدف بناء الشخصية الفاعلة، القادرة على أداء واجباتها على أفضل وجه، والتكيف مع متغيرات العصر<sup>(٢)</sup>.

ففي مجال الذبح والسلخ، قد مرّ النبي ﷺ على شاب لا يحسن السلخ، فقال له: "تتح حتى أريك"، فدخل يده بين الجلد واللحم فدجس-أي دفع بها- حتى توارت إلى الإبط ثم مضى فصلى بالناس ولم يتوضأ"<sup>(٣)</sup>، والنبي ﷺ حينما أدخل يده كان متوضياً، فهذا يدل على تأصيل مهنة الذبح والسلخ.

يقول عمر رضي الله عنه: "لا يقعدن أحدكم عن طلب الرزق ويقول: اللهم ارزقني، وقد علم أن السماء لا تمطر ذهباً ولا فضة، وأن الله تعالى يقول: {فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ}"<sup>(٤)</sup>.

وفي مجال تأصيل وظيفة الاقتصاد وفنونه على سبيل المثال كانت السيدة خديجة بنت خويلد، تستأجر الرجال في مالها وتضاربهم بشيء تجعله لهم<sup>(٥)</sup>.

وكان الإنتاج الصناعي-يسود العالم الإسلامي- أي الإنتاج للسوق وليس للاستهلاك والاكتفاء الذاتي، وكان في الوطن الإسلامي أضخم المؤسسات التجارية في العالم كله، بل كان طريق التجارة يمر ببلاد المسلمين، والعملية الإسلامية هي العملة الدولية، وكانت الأسعار العالمية للسلعة تحدد في بغداد وقرطبة ودمشق والقاهرة<sup>(٦)</sup>.

(١)- الطبراني، المعجم الوسيط، (٣٧٩/٨)، برقم (٣٨٠).

(٢)- محمود خليل أبودف، التربية النوعية (مفاهيم ونماذج)، مكتبة سمير منصور، القاهرة، ط١، ١٤٣٣هـ، ص(٤).

(٣)- محمد بن يزيد القزويني، سنن ابن ماجه، تحقيق محمد فؤاد عبدالباقي، دار الحديث، القاهرة، (١٠٦١/٢)، برقم(٣١٧٩).

(٤)- سورة الجمعة: الآية(١٠).

(٥)- عبد الكريم عثمان، معالم الثقافة الإسلامية، ص(١١٥).

(٦)- محمد جلال، وقفات على مشارف الحضارة الإسلامية، ص(٣٣).

ونحن لا نتباكى على ماضٍ فقدناه، وإنما نعني أن أمة وضعت هذه الأسس الحضارية، وقدمت للبشرية هذه الحصيلة من المعرفة قادرة على أن تنهض وعلى أن تسهم في النهضة والحضارة مستمدة القوة والعزم من ماضيها المشرق وغدها المزهر بإذن الله.

وفي مجال الطب، فقد قامت النساء المسلمات في الحروب بالدور الذي تقوم به اليوم منظمات الصليب الأحمر، فكانت رفاة الألفية اشتهرت بالطب والتمريض وهي امرأة من أسلم، لها خيمة بمثابة مستشفى تداوي فيها الجرحى والمرضى وتحسب بنفسها على خدمة من كانت به ضيعة من المسلمين<sup>(١)</sup>.

وفي مجال الطاقة والوقود، يُؤصل النبي ﷺ لهذه الوظيفة محارباً الألفية الوظيفية وترك العمل والاتكال على الغير، فقال ﷺ: "لأن يحزم أحدكم حزمة حطب فيحملها على ظهره خير له من أن يسأل رجلاً يعطيه أو يمنعه"<sup>(٢)</sup>.

وفي الصناعة نفسها كان العرب هم الذين صنعوا الصابون لأول مرة وهم الذين أدخلوا السكر المصنوع من القصب في أوروبا واستخرجوا الذهب بطريق الغسيل، وقطروا الزئبق وصنعوا أنواع الحبر المختلفة ومهروا في صناعة الأحجار الكريمة المقلدة واللآلئ الصناعية<sup>(٣)</sup>.

وفي مجال وظيفة علم الفلك ومهنة المختلفة حسب العرب السنة بمقدار (٣٦٥) يوماً، وخمس ساعات، و(٤٦) دقيقة، و(٢٤) ثانية، والفلكيون يحسبونها اليوم بمقدار (٣٦٥) يوماً، و(٤٨) دقيقة، و(٤٧) ثانية، كما تنبأ الفلكيون العرب بكسوف الشمس وخسوف القمر بدرجة من الدقة أذهلت الناس<sup>(٤)</sup>.

كل ذلك كان بفضل منهج التربية الإسلامية وأساليبها المختلفة في البحث العلمي، ومجهود مثل هذا قاد أعداء الإسلام للنيل من كرامتها وحاولوا أن تسود الألفية الوظيفية بين شبابه وأن يكونوا مستجلبين لمنتجات الغرب، فقد قال أحد مسؤولي

(١) - عز الدين بن الأثير، أسد الغابة في معرفة الصحابة، دار الفكر، بيروت، بدون طبعة، ١٩٨٩م، (١١٠/٦، ١١١).

(٢) - مسلم، صحيح مسلم، (٧٢١/٢)، برقم (١٠٤٢).

(٣) - نقلاً عن محمد جلال، وفقات على مشارف الحضارة الإسلامية، ص (٣١).

(٤) - علي محمد عبد اللطيف، الكون والقرآن "رحلة البحث عن الحقيقة"، دار النسيم للطباعة، بيروت، ط١، ٢٠٠٠م، (١٠١).

وزارة الخارجية الفرنسية عام ١٩٥٢م إن الخطر الحقيقي الذي يهددنا مباشرة هو الخطر الإسلامي... لذا: "فلنعط هذا العالم ما يشاء، ولنقو في نفسه عدم الرغبة في الإنتاج الصناعي والفني، فإذا عجزنا عن تحقيق هذه الخطة، وتجرد العملاق "الإسلام" من عقدة عجزه الفني والصناعي أصبح خطر العالم العربي وراءه من الطاقات الإسلامية الضخمة خطراً داهماً ينتهي به الغرب وتنتهي معه وظيفته القيادية<sup>(١)</sup>.  
إن العالم الغربي يشهد فضل التربية الإسلامية عليه وما قدمته له من إسهامات واضحة في شتى المجالات، وفي ذلك يقول العالم الأوربي ويلز "J.G.wells": "إن العقل العربي الإسلامي تأجج في تألق لا يفوقه فيه غيره، فأحيا من جديد بحث الإنسان وراء العلم، فمن العرب المسلمين وليس عن طريق اللاتين تلقي العالم العصري تلك المنحة من النور والقوة"<sup>(٢)</sup>.

(١) - سعيد حوي، جند الله ثقافة وأخلاقاً، دار السلام، القاهرة، ط٧، ١٤٣١هـ، ص(١٦، ١٧).

(٢) - ولز (H.G.wells)، معالم تاريخ الإنسانية، لجنة التأليف والنشر، القاهرة، ١٩٧٢م، (٨٢٧/٣).

## الخاتمة

### النتائج:

في ختام هذا البحث فإن الباحث قد توصل إلى النتائج التالية بعد الدراسة والبحث المستفيضة له وهي:

١- إن التربية الإسلامية هي أول من أصلت لمفهوم محو الأمية بكل مجالاتها، وقد سبقت التربيّات الغربية في ذلك.

٢- إن التربية الإسلامية حينما تناولت محو الأمية واستهدفتها حددت لها أبرز ثلاثة مجالات رئيسة هي: (أ) محو الأمية الأبجدية. (ب) محو الأمية الفكرية "الثقافية"، (ج) محو الأمية الوظيفية "المهنية".

٣- إن اهتمام الإسلام بالعلم والتعليم وخاصة محو الأمية أدى إلى سيادة التربية الإسلامية في صدر الإسلام الأول على نظيراتها من الفلسفات التربوية الأخرى في عملية الشهود الحضاري.

٤- استطاعت التربية الإسلامية في عصرها الذهبي من خلال محوها للأمية بمجالاتها المختلفة أن تغزو العالم الغربي عالم المادة، وتقدم له كل ما هو نافع وجديد.

٥- إن التربية الإسلامية تمتلك المرتكزات الفكرية لمحو الأمية، والرصيد العلمي الهائل الذي يكمن في محتواه إسراء التقدم والانطلاق الحضاري.

٦- إن التربية الإسلامية ومن خلال منهجها لمحو الأمية قادرة على أن تحول التخلف الفكري والتراجع الحضاري\* الذي أصاب الأمة الإسلامية اليوم إلى أداة لإيقاظها وشحن هممها إلى التجاوز والنهوض وإلى التقدم والرقى، واستيعاب حضارة العصر اليوم استيعاباً كاملاً.

\*التراجع الحضاري: هو ما وقع فيه المسلمون من انتكاس حضاري بعد أن كانوا بحضارتهم في مقدمة ركب الإنسانية (علي عبدالكريم محمود)، التراجع الحضاري في العالم الإسلامي وطريق التغلب عليه، ص(٧٥).

## التوصيات:

- ١- لولاة الأمر وأرباب الأسر في العالم العربي والإسلامي: أن يهتموا بتعليم أولادهم ذكوراً وإناثاً منذ الوهلة الأولى من نشأتهم ومراقبتهم حتى يكتمل تعليمهم دعماً لمسيرة التنمية والبناء الحضاري.
  - ٢- لوزارة التربية والتعليم في البلاد العربية والإسلامية: بناء منهج تأصيلي لمحو الأمية بكل مجالاتها المختلفة والعمل على تنفيذه وفق خطة تربوية مدروسة.
  - ٣- لولاة الأمر: على الحكومات في البلاد العربية والإسلامية إنشاء معاهد حرفية متخصصة تهتم بتأهيل من فاتته التعليم حتى يسهموا في الحياة العملية " ومحاربة للأمية الوظيفية" التي تقود للكسل والبطالة.
  - ٤- لوزارات الثقافة والإعلام في البلاد العربية والإسلامية ومراكز الدعوة والفكر الإسلامي: الاهتمام ببيت رسالة الإسلام بكل اللغات من خلال إنشاء قنوات فضائية تهتم بالفكر التأصيلي، ودحض الافتراءات والأقاويل التي تسيء للإسلام وأهله، لا سيما والغرب قد ابتكر في عصر الحداثة اليوم الرسوم الكاريكاتيرية التي تسيء للإسلام وأهله.
  - ٥- لشباب المسلمين عامة: يجب حمل راية الكفاح الفكري والنهج الحضاري الإسلامي لإيصال رسالة الإسلام لمن هم في طور محو الأمية الثقافية من الأمم غير المسلمة حتى يعوا مضمون الرسالة المحمدية والإيمان بها.
- المقترحات:

يقترح الباحث المواضيع التالية لبحثها من قبل الباحثين امتداداً لهذا البحث:

- ١- تأصيل سن القبول لتعليم الأساس.
- ٢- نحو منهجية إسلامية لمحاربة محو الأمية بمجالاتها المختلفة.
- ٣- بناء منهج تربوي مؤصل لتأهيل الفاقد التربوي في العالمين العربي والإسلامي.

## المصادر والمراجع

### أولاً: المصادر:

- ١- القرآن الكريم.
- ١- ابن الأثير: عزالدين بن الأثير، أسد الغابة في معرفة الصحابة، دار الفكر، بيروت، (د،ت)، ١٩٨٩م.
- ٢- ابن جماعة: بدرالدين، تذكرة السامع والمتكلم في آداب العالم والمتعلم، دار الكتب العلمية، بيروت، (د،ت).
- ٣- ابن حزم: علي بن أحمد، الإحكام في أصول الأحكام، ط مكتبة عاطف، ١٩٧٨م.
- ٤- ابن ماجة: محمد بن يزيد، سنن ابن ماجة، تحقيق محمد فؤاد عبدالباقي، دار الفكر، بيروت، (د،ت)، سنن ابن ماجة، تحقيق محمد فؤاد عبدالباقي، دار الحديث، القاهرة، (د،ت).
- ٥- ابن منظور: جمال الدين بن مكرم، لسان العرب، مؤسسة التاريخ العربي، بيروت، ط٣، ١٤١٣هـ، لسان العرب، دار الكتب العلمية، بيروت، ط٥، ١٤١٢هـ.
- ٦- ابن هشام: محمد بن هشام، السيرة النبوية، تحقيق مصطفى السقا وآخرون، (د،ت).
- ٧- أبونعيم: أحمد بن عبدالله الأصفهاني، المستند المستخرج على صحيح مسلم، دار الكتب العلمية، بيروت، ١٤١٧هـ.
- ٨- البخاري: محمد بن إسماعيل، صحيح البخاري، تحقيق مصطفى الديب، دار ابن كثير، بيروت، ط٣، ١٤٠٧هـ.
- ٩- البيهقي: أحمد بن الحسين، السنن الكبرى، تحقيق محمد عبدالقادر عطا، مكتبة الباز، ١٤١٤هـ.
- ١٠- أبوداود: سليمان بن الأشعث، سنن أبي داود، تحقيق محمد محي الدين، دار الفكر، بيروت، (د،ت).
- ١١- الترمذي: محمد بن عيسى، سنن الترمذي، دار الفكر، بيروت، (د،ت).
- ١٢- الطبراني: سليمان بن أحمد، المعجم الوسيط، دار الحرمين، الدوحة، (د،ت).
- ١٣- الطبري: محمد بن جرير، جامع البيان في تفسير القرآن، دار المعرفة، بيروت، ١٤٠٣هـ.
- ١٤- محمد بن سعد، طبقات ابن سعد، ط بيروت.
- ١٥- مسلم: مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، دار الجيل، بيروت، (د،ت).
- ١٦- الهيثمي: نورالدين علي بن أبي بكر، مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، دار الفكر، بيروت، ١٤١٢هـ.

## ثانياً: المراجع:

- ١٧- إبراهيم أنيس منصور، المعجم الوسيط، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ط٢، (د،ت).
- ١٨- أحمد شلبي، التربية الإسلامية (نظمها، فلسفتها، تاريخها)، مكتبة النهضة، القاهرة.
- ١٩- أحمد فؤاد الأهواني، التربية الإسلامية (دراسات في التربية)، دار المعارف، القاهرة، ١٩٦٨م.
- ٢٠- تقييم البرنامج التدريبي لمكافحة الأمية، تقرير لليونسكو، برنامج الأمم المتحدة للتنمية سنة ١٩٧٦م.
- ٢١- سعيد دوي، جند الله ثقافة وأخلاقاً، دار السلام، القاهرة، ط٧، ١٤٣١هـ.
- ٢٢- صفي الرحمن المباركفوري، الرحيق المختوم، دار المؤيد، جدة، ١٤٢٥هـ.
- ٢٣- طه جابر العلواني، قراءة في: نحو منهجية معرفية قرآنية، تقديم مصطفى أحمد معلى، مجلة التأصيل، وزارة التعليم العالي، السودان، العدد (١٩)، يونيو ٢٠١١م.
- ٢٤- عبدالكريم عثمان، معالم الثقافة الإسلامية، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط١٥، ١٤١١هـ.
- ٢٥- عبد الله عبدالدائم، التربية عبر القرون، دار العلم للملايين، بيروت، ط٦، ١٩٨٧م.
- ٢٦- علي عبدالحليم محمود، التراجع الحضاري في العالم الإسلامي، دار الوفاء، مصر، ١٩٩٤م.
- ٢٧- علي محمد الصلابي، السيرة النبوية، دار المعرفة، بيروت، ١٤٣٠هـ.
- ٢٨- علي محمد عبداللطيف، الكون والقرآن (رحلة البحث عن الحقيقة)، دار النسيم للطباعة، بيروت، ط١، ٢٠٠٠م.
- ٢٩- علي محي الدين القرة داغي، التعليم ومحو الأمية الوظيفي بين المجاهدين الأفغان، دار الحرمين، الدوحة، ط١، ١٤٠٨هـ.
- ٣٠- عمر فروخ، تاريخ الأدب العربي، دار العلم للملايين، بيروت، ط٦، ١٩٩٢م.
- ٣١- عمر عبيد حسنة، تقديم لكتاب التنمية الاقتصادية في المنهج الإسلامي، مؤسسة الخليج للنشر، قطر، ١٩٨٨م.
- ٣٢- مصطفى الخالدي، التبشير والاستعمار في البلاد العربية، المكتبة العصرية، صيدا، ١٩٨٦م.
- ٣٣- محمد أسد، الإسلام على مفترق الطرق، دار العلم للملايين، بيروت، (د،ت).
- ٣٤- محمد نبيل نوفل، دراسات في الفكر التربوي المعاصر، مكتبة الأنجلو، القاهرة، ١٩٨٥م.
- ٣٥- محمد جلال، وقفات على مشارف الحضارة الإسلامية، (بدون تاريخ طبعة).
- ٣٦- محمد حسن العمامرة، الفكر التربوي الإسلامي، دار المسيرة، عمان، ط١، ١٤٢١هـ.
- ٣٧- محمد رشيد رضا، تفسير المنار، دار الكتب العلمية، بيروت، ط١، ١٤٢٠هـ.
- ٣٨- محمد عطية الأبراشي، التربية الإسلامية وفلاسفتها، دار الفكر العربي، القاهرة، (د،ت).



- ٣٩- محمود خليل أبودف، التربية النوعية مفاهيم ونماذج، مكتبة سمير، القاهرة، ط١، ١٤٣٣هـ.
- ٤٠- محمود رشدي خاطر، من تجارب الأمم الأخرى في مكافحة الأمية، ط١٩٦٢م.
- ٤١- محي الدين صابر، دراسات حول قضايا التنمية وتعليم الكبار، الجهاز العربي لمحو الأمية وتعليم الكبار، القاهرة، ١٩٧٥م.
- ٤٢- مقداد يالجن، أساسيات التأصيل والتوجيه الإسلامي للعلوم والمعارف والفنون، سلسلة كتاب تربيتنا(١٠)، دار عالم الكتب، الرياض، ١٤١٦هـ.
- ٤٣- المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، التعليم المستمر في مجال تعليم الكبار (الأسس، المفاهيم، الاستراتيجية)، مطبعة الإرشاد، بغداد، ١٩٨٦م.
- ٤٤- ول يورانت، قصة الحضارة.
- ٤٥- ويلز، معالم تاريخ الحضارة الإنسانية، لجنة التأليف والنشر، القاهرة، ١٩٧٢م.
- ٤٦- يوسف القرزاوي، الرسول والعلم، مكتبة وهبة، القاهرة، ١٤٢٧هـ.
- ٤٧- من أجل صحة راشدة تجدد الدين وتنهض بالدنيا، مؤسسة الرسالة، بروت، ٢٠٠١م.

ثالثاً: الدوريات:

- ٤٨- إبراهيم عبدالرحمن رجب، مدخل التأصيل الإسلامي للعلوم الاجتماعية، مجلة المسلم المعاصر، العدد(٦٣)، ١٩٩٢م.
- ٤٩- أسامة محي الدين خليل، تأصيل مناهج ووسائل البحث الجغرافي، مجلة التأصيل، وزارة التعليم العالي، السودان، العدد(١٩)، يونيو ٢٠١١م.
- ٥٠- زهراء أحمد محمد، دور التربية المستمرة في تحقيق أهداف ورسالة جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية، العدد(٩)، السنة(٩)، ١٤٢٥هـ.
- ٥١- علي الطاهر شرف الدين، الإعلام بين ضرورة التأصيل وتحديات العولمة، مجلة أبحاث الإيمان، العدد(١٥)، أغسطس ٢٠٠٤م.
- ٥٢- قضية المعرفة في إطار التأصيل المعرفي، مجلة التأصيل، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، السودان، العدد(١٩)، يونيو ٢٠١١م.
- ٥٣- مجلة التربية التي تصدر عن (اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم)، العدد(٢٤)، ذي الحجة ١٣٩٧هـ - ديسمبر ١٩٧٧م.

رابعاً: المقالات:

- ٥٤- عبدالرحمن حسن زروق، (الاسم والعلم التجريبي)، مقال منشور بمجلة سلسلة العلم والإيمان، المركز العالمي لأبحاث الإيمان، ط١، جامعة الخرطوم، ١٩٩٢م.

## أساليب قياس القلق النفسي وطرق علاجه

د . محمد حيدر الحبر الطيب

من خلال هذا البحث تطرق الباحث إلى جملة من العناصر التي تمحورت في معرفة القلق النفسي الذي يعتبر من أبرز المشكلات النفسية التي تواجه طلبة العلم والناس، ويمثل القلق النفسي المرتبة الأولى في الانتشار بين الأمراض النفسية وهناك فرق بين القلق الطبيعي المرغوب كالقلق مثلاً أيام الامتحانات وبين القلق المرضي الذي يحتاج تدخل الأطباء.

## Abstract

Through this research, the researcher tackled a number of elements which focused in knowing anxiety which is one of the most prominent psychological problems faced by the students of science and the people, anxiety is first place in spreading between mental illness and there is a difference between natural anxiety such as anxiety, for example, during days of examinations and psychological anxiety which requires intervention of doctors.

First topic: the concept of anxiety.

The second topic: psychological theories of anxiety.

The third topic: the symptoms of anxiety.

The fourth topic: the causes and types of anxiety.

Section V: Methods of measurement and treatment of anxiety.

Section VI: Conclusion of research and the findings and recommendations and a list of sources and references.

The researcher came to a number of results, including: Anxiety is the fundamental factors for mental health, and supply essential in mental disorders that affect humans. Anxiety is a response to conditioned stimulus cause no fear or anxiety, but the

repetition of this response leads to be included as personal readiness of the individual.

Of the most important ways to treat anxiety psychotherapy is stronge faith in God because it supports all the positive meanings to the person.

Medical drugs are not considered definitive cure for anxiety or for any psychological or emotional disorder, but it is a help to prepare him to receive adequate psychiatric treatment for his condition.

وعلى هذا يعتبر القلق النفسى هو حالة انفعالية غير سارة؛ وشعور غامض يصيب صاحبه بالتوتر و الاضطراب وإذا زاد القلق عن الحد المطلوب فإنه يجعل الفرد يخفق في مجالات حياته ويقلل من إنتاجه ويكون كذلك غير متكيف اجتماعياً، فحينها تتأثر فعاليته وتظهر لديه بعض الأعراض النفسية كنقص الثقة بالنفس، والارتباك والخوف، وكذلك بعض المظاهر الفسيولوجية كالغثيان والإغماء وتصبب العرق وما إلى وغير ذلك من المظاهر الأخرى.

وللقلق النفسى جانبان: أحدهما إيجابي ومحفز يدفع الفرد عموماً والطالب على وجه الخصوص إلى تحقيق أداء أفضل؛ والجانب الآخر سلبي يعيق الفرد لبلوغ أهدافه، وهذا يسمى بالقلق حالة وسمة.

وتطرقنا إلى أهم النظريات المفسرة للقلق النفسى منها التحليلية، والسلوكية، والمعرفية؛ والنظرية التحليلية تناولت من وجهة فرويد على أن القلق هو وجود صراع بين قوتين هما: الأنا و الأنا الأعلى وأهو، ويبقى الأنا موضع الخطر بينهما، وعندها يصاب الإنسان بالصراع عندما لا تتوافق وبالتالي يشعر الفرد بالقلق والاضطرابات الأخرى، ويركز العالم واطسون من المدرسة السلوكية على أن عمليات التعلم تتم عن طريق اقتران بين المثير الشرطي والمثير الطبيعي، وبالتالي يستجيب الفرد لظاهرة الخوف أو القلق، ويصبح الخوف من المؤثر الشرطي دافعاً مكتسباً، ثم الفرق بين المدرسة

التحليلية والسلوكية هي أنّ المدرسة السلوكية نظرية مخالفة تماماً من وجهة نظرية التحليل النفسي، فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية، ولا يتصورون الديناميات النفسية، أو القوى الفاعلة في الشخصية على صورة منظمات ألهو والأنا، والأنا الأعلى كما فعل التحليليون؛ بل إنهم يفسرون القلق على ضوء الاشتراط الكلاسيكي، وهو ارتباط منبه جديد بالمنبه الأصلي، ويصبح هذا المثير الجديد قادراً على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمنبه الأصلي، فالسلوكيون يعتبرون القلق بمثابة استجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنها أن تثير هذه الاستجابة نتيجة لعملية تعلم سابقة، فاستجابة القلق إذن استجابة اشتراطية كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم، بالنسبة للنظرية المعرفية تركّز على العمليات العقلية والذهنية لدى الفرد، حيث تفترض بأنّ سلوك الإنسان يرتبط بشكل مباشر مع قدراته العقلية، وأنّ اعتقاداته وأفكاره تستطيع أن تحدث التغيرات الإيجابية والجزرية على انفعالاته وسلوكياته متى استخدم العقل بشكل سليم.

ومستويات القلق النفسي ثلاثة منها المستوى المنخفض ويعتبر إشارة إنذار لخطر وشيك الوقوع، والمستوى المتوسط هو أن يصبح الفرد أكثر قدرة على السيطرة، حيث السلوك يزداد في مرونته، والمستوى الثالث العالي يحدث لدى الفرد اضمحلال وانهيار الفرد بسلوكه، ويحدث لديه التكوّن إلى أساليب بدائية.

ثمّ تناول الباحث أهمّ أهداف القلق النفسي و الأعراض والأسباب والأنواع ثمّ طرق القياس وأخيراً علاج القلق النفسي، وجاء هذا البحث في عدة مباحث كالآتي:

- المبحث الأول: تمهيد ومفهوم القلق النفسي.
- المبحث الثاني: النظريات المفسرة للقلق النفسي.
- المبحث الثالث: أعراض القلق النفسي.
- المبحث الرابع: أسباب وأنواع القلق النفسي.
- المبحث الخامس: طرق قياس وعلاج القلق النفسي.

## المبحث الأول

## تمهيد ومفهوم القلق النفسي

تمهيد:

يعتبر القلق النفسي أهمّ أحد المشاعر الأساسية لمشكلة الإنسان، وهو يعني الإحساس بالخطر وعدم الاطمئنان، و استجابة لمعظم الاضطرابات النفسية، وقد يتمثل القلق النفسي في الشعور بالخوف والحذر والتوتر وعدم الارتياح، ويتفق العديد من الباحثين في وصفهم للعصر الحديث بأنه عصر القلق؛ وذلك لتعقد الحياة فيه، وزيادة متطلّباته، وتنوع مثيراته، لهذا احتلّ موضوع القلق موقعاً مهماً في الدراسات النفسيّة، وذلك لما يسببه القلق من ضغوط نفسيّة على الأفراد في مختلف مراحلهم التّماثيّة سواء كان ذلك في مراحلهم التّعليميّة أم المهنيّة أم الحياتيّة، وتعدّ دراسته من الموضوعات المهمة التي مازالت تحتلّ إلى حد كبير مكان الصّدارة في البحوث النفسيّة، خاصّة ونحن نعيش في عصر غامض، محفوف بالتّغيّرات الاجتماعية والاقتصادية.

ويشير تقرير منظمة الصّحة العالميّة لسنة ٢٠٠١ إلى أنّ حوالي ٤٥٠ مليون إنسان في العالم تعرّضوا إلى اضطرابات ومشاكل نفسيّة ويعتبر القلق النفسي من أكثر الاضطرابات النفسيّة شيوعاً، فهو يمثل من ٣٠% إلى ٤٠% من الاضطرابات؛(إبراهيم بن محمد بالكيلاني، ٢٠٠٨)

إنّ القلق أصبح في هذا العصر الحديث؛ إشارة لظاهرة مرضيّة، يتعرّض لها الفرد بمستويات مختلفة، بسبب فقدان الاطمئنان والأمن النفسي، إضافة إلى أنّ حياة الإنسان المعاصر صارت لا تخلو من العوائق البيئيّة والشخصيّة المتداخلة، التي قد تحول دون إشباع حاجاته البيولوجيّة والنفسيّة، وكذلك إلى تحقيق أهدافه، هذه الطّروف وأخرى قد تزيد من معدّلات القلق لديه، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا المبحث باعتبار أن القلق النفسي يعدّ من أحد أهمّ أمراض العصر وأكثرها انتشاراً، ولا يقتصر ضرره على الجانب النفسي فقط، بل يتعداه إلى أن يكون سبباً في كثير من الأمراض البدنيّة

الخطيرة أيضاً، ولهذا يعتبر القلق النفسي حالة تستحق أن تحظى باهتمام خاص، لكونه يعيق في كلّ مجالات حياة الإنسان عموماً، و الطالب في مجال التّحصيل العلمي خصوصاً، فالمرحلة التّعليميّة التي يمرّ بها الطالب تشكّل نقطة بداية مهمّة في حياته، وكثيراً ما يواجه الطالب صعوبات وضغوطات نفسيّة من بينها: "القلق النفسي" الذي يعدّ من إحدى الظواهر التّفسيّة التي ستؤثّر تأثيراً واضحاً على شخصيّة الطالب، ولهذا جاءت هذه الدّراسة لكشف العلاقة بين القلق التّفسي والتّحصيل الدّراسي لدى طالبات المستوى المتوسّطة الأولى والثّانيّة.

سيحاول الباحث في هذا المبحث بحول الله إلى تعريف القلق النفسي، والنظريّات المفسّرة له، والقلق كحالة وكسمة، وكذلك إلى مستويات القلق التّفسي، إضافةً إلى الأهميّة والأهداف ثمّ الأعراض، والأسباب، والأنواع، وكذلك إلى طرق القياس، وأخيراً العلاج، وخلاصة هذا المبحث.

## ١- مفهوم القلق التّفسي: Generalized Anxiety

يعدّ القلق النفسي من العوامل الأساسيّة للصّحة النفسيّة، والعرض الجوهري في الاضطرابات التّفسيّة التي تصيب الإنسان، ووجوده يعني إنذاراً بالخطر الذي يتهدّد امن الفرد وسلامته التّفسيّة، وتقديراً لذاته، وإحساسه بالسعادة والرضا، خاصّةً إذا بلغ القلق درجة مرتفعة واستمرّ مع الشخص مدّة طويلة ممّا يؤثّر سلباً في تفكيره وإنجازاته.

## ٢- تعريف القلق Anxiety

٢- ١- القلق لغة: هو الانزعاج، وأقلق الشّيء من مكانه حرّكه والقلق أن لا يستقرّ في مكان واحد<sup>(١)</sup>.

ويعرفه الفيومي بقوله: هو التّعب والاضطراب والانزعاج، أقلقه هم وغيره<sup>(٢)</sup>.

(١)- محمد بن مكرم ابن منظور الإفريقي، لسان العرب، دار صادر، بيروت، ط٣، ٢٠٠٤م، مجلد ١٢، ص ١٧٩.

(٢)- أحمد بن محمد علي المقرئ الفيومي، المصباح المنير في غريب الشّرح الكبير للزّافعي، سنة ٧٧، ج ٢، ص ٨٢.



٢- ٢ القلق اصطلاحاً: تزخر مؤلفات علم النفس بتعريفات شتى لمفهوم القلق النفسي، حيث لا يوجد تعريف واحد ونهائي، فقد عرف علماء النفس القلق وفقاً لنظرياتهم، نذكر منها:

❖ تعريف "سيجموند فرويد" - Freud - (١٩٣٩) القلق بأنه حالة من الخوف الغامض الذي يملك الفرد ويسبب له كثيراً من الكدر والضيق والألم ، والشخصية القلقة تتوقع الشر دائماً وتبدو متشائمة ، كذلك يصيبه الشك في كل أمرٍ يحيط به ، ويخشى أن يصيبه منه ضرر؛ فالقلق النفسي يترتب الفرص لكي يتعلق بأية فكرة أو أي أمر من أمور الحياة اليومية، والشخصية القلقة تكون متوترة الأعصاب، مضطربة، إضافة إلى فقدان الثقة والعجز في بث الأمور وعدم التركيز وتشتت الفكر، لذلك يصعب عليه أحياناً أن يفهم ما يدور حوله فهماً واضحاً<sup>(١)</sup>.

ويعرفه أيضاً حمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٠) القلق "بأنه شعور عام بالخشية أو أن هناك مصيبة وشيكة الوقوع، أو تهديداً غير معلوم المصدر، مع شعور بالتوتر والشد وخوف لامسوغ له من الناحية الموضوعية، وغالباً هذا الخوف بالمستقبل المجهول، ويتضمن القلق استجابة مفرطة مبالغاً فيها لمواقف لا تمثل خطراً حقيقياً، قد لا تخرج في الواقع عن إطار الحياة العادية، لكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالباً كما لو كانت تمثل خطراً ملحاً أو من الصعب مواجهتها"<sup>(٢)</sup>.

أمّا "السيد صبحي" (٢٠٠٣) فيعرف القلق: بأنه شعور يصيب صاحبه بالتوتر والاضطراب، قلقاً يجعل صاحبه غير متكيف اجتماعياً، فيعطل إنتاجه وتتأثر فعاليته وتقل سعادته وعدم شعوره بالاطمئنان"<sup>(٣)</sup>، وأشارت " أسماء عبد الله العظيمة" (١٩٧٥) إلى أن هناك اتجاهين لتعريف القلق، حيث يمثل كل منهما اتجاهاً محدداً.

(١)- سيجموند فرويد، الكف والعرض والقلق، محمد عثمان نجاتي، دار الشروق، القاهرة، ط٤، ١٤٠٩/١٩٨٩م، ص١٣.

(٢)- أحمد محمد عبد الخالق، التراسمة التطورية للقلق، دار المعرفة الجامعية، الكويت، ط٢، ٢٠٠٠م، ص١٤.

(٣)- السيد صبحي، الإنسان وصحته النفسية، دن، مصر، ط٤، ٢٠٠٣م، ص٢٧٢.

١- "الاتجاه الأول: فهو حالة وجدانية غير سارة، قوامها الخوف الذي ليس له مبرر موضوعي من طبيعة الموقف الذي يواجهه الشخص مباشرة، وغالباً ما ينطبع هذا الخوف على الحاضر والمستقبل معاً، وتكون هذه الحالة عادةً مصحوبة بعدد من مظاهر الاضطراب في السلوك.

٢- الاتجاه الثاني: فهو دافع أو حافز إذ ما استثير فإنه يؤدي إلى تنشيط الشخص لتحقيق أداء أفضل في الأمور التي يطالب بها<sup>(١)</sup>.

ومن خلال التعريفات السابقة نستنتج بأن القلق يتمركز حول الاتجاه السلبي وله تأثير كبير للإنسان في مجالات حياته، ويزرع في شخصية الفرد الشكوك والهواجس والخوف من المستقبل، واتفق على أنّ القلق حالة انفعالية غير سارة بها مزيج من مشاعر الخوف والتوتر والضيق والانزعاج وكذلك الانطواء وعدم الاطمئنان؛ وهذا ما يشعر به الفرد عند تعرضه لمثيرات مهددة وغير واضحة، أمّا التعريف الثالث من وجهة نظر - أسماء عبد الله العطيّة - على أن القلق يكون في بعض الظروف سلبية وفي ظروف أخرى ايجابية، متى ذلك؟

فالقلق السلبي هو الخوف من الفشل في الحاضر والمستقبل، لهذا يتأثر الشخص ويصاب بالفشل والإحباط، وفقدان السيطرة على أغلبية ما يقوم به من العمل والنشاطات، وعدم القدرة على التفكير بصورة منطقيّة، والقلق بهذا المعنى خبرة انفعالية غير سويّة.

أما القلق الإيجابي يحفز الشخص على التفاؤل والتواصل، ويكتسب من خلاله المهارات، كما يساعد على تدعيم هذا الاكتساب، ويجعل الفرد حيويًا ونشطًا في كلّ مجالات حياته.

(١)- أسماء عبد الله العطيّة، اضطرابات القلق لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة، الإسكندرية، ط١، ٢٠٠٨، ص ٢١، ٢٠.

## المبحث الثاني

### النظريات المفسرة للقلق النفسي

#### ١- النظريات المفسرة للقلق النفسي:

يعتبر القلق النفسي ظاهرة نفسية تثير اهتمام العديد من العلماء النفسانيين لأهمية ارتباطه بحياة الإنسان ومدى تأثيره على الطالب بالخصوص؛ وكذلك له تأثير واضح على الإنسان سواءً من الناحية النفسية أو الجسمية؛ وانطلاقاً من ذلك فقد قدم علماء النفس في دراستهم العديد من النظريات المفسرة للقلق ، وسنستعرض بإيجاز لبعض أوجه النظر للقلق النفسي في مدارس علم النفس المختلفة كالآتي:

#### ١ - ٢ نظرية التحليل النفسي والقلق:

١ - ٢- من وجهة نظر فرويد **freud**: "سيجموند فرويد" Freud Sigmund (١٨٥٦ - ١٩٣٩) مؤسس نظرية التحليل النفسي الذي كان اهتمامه بدراسة العمليات الشعورية واللاشعورية وتأثيرهما على الفرد والسلوك، وأكد على دور الطفولة المبكرة في شخصية الفرد، وكذلك اعتبر الغرائز العوامل المحركة لشخصية الفرد، ويرى فرويد أنّ هناك ثلاث قوى أساسية تدخل في مكونات شخصية الفرد وتعمل مع بعضها البعض بصورة تفاعلية؛ وهذه القوى كالآتي:

❖ **الهو (id)**: وتتضمن الغرائز الجنسية والعدوانية، وتعمل على تحقيق اللذة وتجنّب الألم.

❖ **الأنا (Ego)**: وتمثل العقلانية حيال اندفاعية الهو وتهوورها وتعمل وسيطاً مصلحاً بين الهو والمحيط الخارجي.

❖ **والأنا الأعلى (Super ego)**: تمثل الضمير والمعايير الصحيحة، والتي تعتبر أعلى وأرقى جانب في شخصية الفرد وتعمل على بلوغ كمال الإنسانية.

ويؤكد فرويد بأنّ هذه القوى غير منفصلة عن بعضها بل تتعاون فيما بينها وتساهم في التفاعل مع البيئة وفي إشباع الرغبات الأساسية، وبعبكسه سيحصل سوء التوافق مع المحيط وعندها يصاب الفرد بالقلق النفسي والاضطرابات لأنه في صراع داخلي<sup>(1)</sup>.

"فكان فرويد ينظر للقلق باعتباره إشارة إنذار بخطر قادم، يمكن أن يهدّد شخصيّة الفرد، فمشاعر القلق التي يشعر بها الفرد تعني (أهـو) الأفكار غير المقبولة والتي عملت (الأنا) بالتعاون مع (الأنا الأعلى) على كبتها، تجاهد لتظهر وتقترب من منطقة الشّعور والوعي مرة أخرى، وعليه فإنّ مشاعر القلق تقوم بوظيفة الإنذار للأنا، والأنا الأعلى لمنع هذه المكبوتات من التّجّاح والإفلات إلى منطقة الوعي والشّعور ودفعها بعيداً في اللاشعور، وغالباً ما تكون هذه المكبوتات رغبات أو محفزات عدوانية أو نزعات جنسية سبق للأنا وكبتها في اللاشعور، فإمّا أن تقوم الأنا بنشاط ما تدافع بها عن نفسها ما يهدّدها وتبعده عنها، وإمّا أن يتراكم القلق حتّى تقع الأنا صريعة للانهايار العصبي.

ولقد قدّم فرويد نظريتين للقلق، حيث رأى في النظريّة الأولى: أنّ القلق ينشأ عن كبت الرّغبة الجنسيّة أو إحباطها ومنعها من الإشباع، فتتحوّل تلك الطّاقة إلى القلق، وعدلّ عن هذا الرّأي في نظريته الثّانية التي رأى فيها أنّ القلق عبارة عن رد فعل لخطر غريزي داخلي، وما قد تؤدّي إليه الرّغبة الجنسيّة من أخطار خارجيّة.

ولقد كان اهتمامه أيضاً بظاهرة القلق من ناحيتين، فمن النّاحية الأولى: يرى أنّ الاعتماد العاجز للطفّل الصّغير على حب ورعاية والديه له يجعله مستهدفاً لقلق الانفصال، فالمواقف التي يترك فيها وحيداً تعني له غياب الشّخص الذي يستمدّ منه الإحساس بالسّند والأمان، ومن ناحية أخرى يعتبر القلق؛ نتاج صراع لاشعوري بين محفّزات (أهـو) والقيود المفروضة عليها بواسطة (الأنا الأعلى).

(1)- صلاح كرمّان، سمات الشّخصية وعلاقتها بقلق المستقبل، رسالة دكتوراه، قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، الأكاديمية المفتوحة في

الدانمارك، ٢٠٠٧، ص ١٦.

كما أوضح فرويد أنّ القلق يكون بداية للأمراض العصائبيّة والدّهانيّة، فهو أوّل من أشار إلى الدّور المهم الذي يقوم به القلق في نشأة الأمراض العصائبيّة، وهو الظاهرة الأساسيّة والمشكلة الرّئيسيّة في العصاب، فالفرد عندما يشعر بالقلق يواجه موقفاً يودّ التخلّص منه بسرعة، فهو يعيش التوتّر الذي لا يستطيع تحمّله لفترة طويلة، ومن هنا فإنّه يلجأ إلى كبت الصّراع ثمّ التّكوص إلى مرحلة من مراحل طفولته حيثُ يستخدم الحيل الدّفاعيّة المميّزة لهذه المرحلة، ومن ثمّ تتولّد لديه الأعراض العصائبيّة أو الدّهانيّة تبعاً للمرحلة التي يتمّ التّكوص فيها<sup>(1)</sup>.

وعلى ضوء ماسبق نستزيد لهذه النّظريّة من ( رشيد حميد زغير) لنظريّة فرويد " في منشأ القلق إذ يد هذه النّظريّة بأنّ طبيعة الإنسان قد هيّأت إمكانيّة كبت التّجارب النّفسيّة المكبوتة المؤلمة، وعملية الكبت هذه، في نظر فرويد هي سنوات الطّفولة.

ولقد أكّد فرويد على أنّ المواد المكبوتة هي الرّغبات الجنسيّة الفاشلة في حياة الطّفل لتعارضها مع القيود التي تمنع تحقيقها والهدف من عملية الكبت هذه هو الشّعور بالقلق النّاتج عن بقاء الرّغبة والمانع لها في الوعي أو الشّعور؛ مهدّدة بذلك التّكامل النّفسي للفرد وهو التّهيؤ للخطر بإعداد النّفس لمقاومة الحالة الطّارئة من التّهديد والخطر وبالتّظر لما لاقاه فرويد من معارضة بسبب تأكيد على الحياة الجنسيّة في الطّفولة كمحور لنشوء القلق"

خلاصة: ويتبيّن من خلال نظرية فرويد أنّه قد اتجه إلى أنّ القلق يتولّد بسبب دوافع الغريزة الجنسيّة أو إحباطها وعدم إشباعها، فحين تمنع الرّغبة الجنسيّة من الإشباع تتحوّل الطّاقة الجنسيّة إلى القلق؛ وكذلك يعتبر سبب القلق في وجود صراع بين قوتين هما: الأنا والأنا الأعلى وألّهو، ويبقى الأنا موضع الخطر بينهما<sup>(2)</sup>؛ وبالإضافة

(1)- أسماء عبد الله العطيّة، اضطرابات القلق لدى الأطفال في مرحلة الطّفولة المتأخّرة، مرجع سابق، ٢٠٠٨، ص ٥٣-٥٤.

(2)- رشيد حميد زغير، الصحة النّفسيّة والمرض النّفسي والعقلي، دار الثقافة، عمان، ط١٤٣١، ٥١-٢٠١٠، ص ١١٨.

إلى البيئة التي يعيش فيها الفرد تلعب دوراً مهماً وتسهم بدرجة واضحة في تفسير القلق؛ بسبب والصراعات الداخليّة والإحباطات.

١ - ٢ - ٢ من وجهة نظر أوتورانك Otto Rank والقلق: "يعتقد العالم النّفساني أوتورانك أنّ الإنسان يشعر في جميع مراحل نمو شخصيّته بخبرات متتاليّة من الانفصال، وميلاد الطّفل هو أوّل وأهم خبرة للانفصال تمرّ بالإنسان إذ تسبّب له صدمة مؤلمة وتثير فيه قلقاً شديداً، وأطلق على هذا النوع من القلق الذي تثيره صدمة الولادة بالقلق الأوّلي.

وفسر رانك جميع حالات القلق على أساس القلق الأوّلي هذا، فهو لايعتبر قلق الولادة نموذجاً تنشأ على نسقه حالات القلق، وإنّما اعتبر قلق الولادة المصدر الذي تنشأ عنه حالات القلق التّاليّة، وكما اعتبر رانك الانفصال عن الأم هو الصّدمة الأوّلي التي يتعرّض لها الطّفل فإنّه اعتبر كذلك جميع حالات الانفصال التّاليّة مثير للصّدمة، فالفطام مثلاً يتضمّن انفصال الطّفل عن ثدي الأم هو ما يسبّب صدمة للطّفل لأنّه شبيه بحالة الانفصال الأوّلي، والذهاب إلى المدرسة يثير القلق لأنّه يتضمّن انفصلاً عن المنزل، والزّواج يثير القلق لأنّه يتضمّن انفصلاً عن حياة الوحدة، فالقلق هو الخوف الذي تتضمّنه هذه الانفصالات المختلفة"<sup>(١)</sup>.

وخلاصة وجهة نظر أوتورانك على أن الانفصال مهما يكن نوعه يسبب القلق لدى الفرد.

### ١ - ٣ المدرسة السلوكية والقلق:

"يعدّ القلق من وجهة نظر المدرسة السلوكيّة، سلوكاً متعلّماً من البيئة التي يعيش وسطها الفرد وتحت شروط التّدعيم الإيجابي أو التّدعيم السّلبّي، وهي مخالفة تماماً لوجهة نظر التّحليل النّفسي؛ لماذا؟ لأنّ السّلوكيّون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعوريّة، ولا يتصورون الدّيناميات النّفسيّة، أو القوى الفاعلة في الشّخصيّة على صورة منظّمات ألهو والأنا والأنا الأعلى كما فعل التّحليليّون؛ بل يفسّرون القلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي، وهو ارتباط منبّه جديد بالمنبّه الأصلي، ويصبح هذا المثير

(١) - رشيد حميد زغير، الصحة النفسية والمرض النفسي والعقلي، مرجع سابق، ٢٠١٠، ص ١٢٤.

الجديد قادراً على استدعاء الاستجابة الخاصّة بالمنبّه الأصلي. فالسلوكيون يعتبرون القلق بمثابة استجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنها أن تثير هذه الاستجابة نتيجة لعملية تعلّم سابقة، فاستجابة القلق إذن استجابة اشتراطيه كلاسيكية تخضع لقوانين التعلّم التي تحدّث عنها الإشتراطيون، ويعتبر حدوث هذه الاستجابة أمراً طبيعياً، إلا إذا حدثت في مواقف لا يستجيب فيها الآخرون باستجابة القلق، أو إذا بلغ الفرق بين شدة استجابة القلق عند فرد معين من موقف معين وشدّتها عن الآخرين قدراً كبيراً، بحيث تعد هاتين الحالتين استجابة مرضية، فلا فرق بين استجابة القلق الطبيعيّة واستجابة القلق المرضية من حيث التكوّن والنشأة فكلاهما استجابة مكتسبة.

١- ٣- ١ ولقد أظهر "بافلوف" أنّ الاستجابة الغريزية الواحدة تثيرها حوافز عديدة ولا تقتصر استثارته على الحافز الطبيعي المرتبط به أصلاً، فاستجابة الكلب بإفراز اللعاب فعل منعكس يحدث عند رؤية الطّعام (المثير الطبيعي)، ويمكن أن يحدث إذا اقترن تقديم الطّعام بصوت الجرس، ويصبح الجرس مثيراً اشتراطياً، فتتبع استجابة إفراز اللعاب بصوت الجرس، ودُكر أنّ الاستجابة الواحدة يمكن إخضاعها لعدد كبير من المثيرات، وفقاً لقانون معين هو تقديم مثير شرطي قبل المثير الطبيعي مباشرة لعدّة مرّات حتّى تتكوّن لديه العادة الجديدة"<sup>(١)</sup>.

١- ٣- ٢ من وجهة نظر واطسون Watson يركّز العالم "واطسون" من المدرسة السلوكية "على أنّ عمليات التعلّم تتمّ عن طريق اقتران بين المثير الشرطي والمثير الطبيعي، وبالتالي يستجيب الفرد لظاهرة الخوف أو القلق، ويصبح الخوف من المؤثر الشرطي دافعاً مكتسباً، وعن طريق مبدأ التعميم في تعلّم الخوف أو القلق يلاحظ أنّ المثيرات الشبيهة لتلك التي تعلّم الكائن الحي أن يخاف أو يقلق منها، والأكثر شبهاً هي الأكثر إثارة للقلق أو الخوف"<sup>(١)</sup>.

(١)- أسماء عبد الله العطية، اضطرابات القلق لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة، مرجع سابق، ٢٠٠٨م، ٥٨، ٥٩.

(١)- عبد اللطيف حسين فرج، الاضطرابات النفسية الخوف-القلق-التوتر-الانفصام-الأمراض النفسية للأطفال، دار الحامد، مكة المكرمة، ط١،

٢٠٠٩م، ص ١٣٥.

خلاصة: ومن هنا نجد أن القلق من وجهة نظر المدرسة السلوكية عبارة عن استجابة اشتراطية لمثير لا يدعو للخوف أو القلق، ولكن تكرار هذه الاستجابة يؤدي إلى تضمينها حسب الاستعداد الشخصي للفرد.

١- ٤ المدرسة المعرفية والقلق: "المعرفة (cognition) مصطلح يشير إلى العمليات العقلية، كالإدراك والانتباه والتذكر، وتجهيز المعلومات؛ وهذه العمليات هي التي تساعد الإنسان على اكتساب المعلومات مما يترتب في ذلك إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات، والتخطيط السليم للمستقبل لذا فإن علماء المدرسة المعرفية يبرهنون على أن الإنسان مجرد كائن حي فقط، لأنه يقوم بعملية استقبال السلبي للمنبهات، وإنما يملك العقل الذي يقوم بتجهيز المعلومات التي يستقبلها بطريقة فعالة، ومن ثم تحويلها إلى سلوك إيجابي جديد، ويتضح مما سبق بأن النظرية المعرفية تركز على العمليات العقلية والذهنية لدى الفرد، حيث تفترض بأن سلوك الإنسان يرتبط بشكل مباشر مع قدراته العقلية، وأن اعتقاداته وأفكاره تستطيع أن تحدث التغيرات الإيجابية والجزرية على انفعالاته وسلوكياته متى استخدم العقل بشكل سليم<sup>(٢)</sup>.

١- ٤ - ١ القلق عند جورج كيللي: "جورج كيللي" من علماء النفس الذي أعطى المعرفة الإنسانية وزناً في تفسير الشخصية في حالتي السواء والمرض، حيث يرى أن أي حدث قابل لمختلف التفسيرات؛ وهذا يعني إن تعرض الإنسان للقلق يمكن تفسيره بأكثر من طريقة حتى للحالة الواحدة، كما يرى أن العمليات التي يتوقع فيها الأحداث على اعتبار أن عملية القلق ليست إلاملية توقع خوف من المستقبل."

١- ٤ - ٢ القلق عند بيك Beck: "يرى بيك" أن القلق انفعال يظهر مع تنشيط الخوف الذي يعتبر تفكيراً معبراً عن تقويم أو تقديم الخطر المحتمل، ويرى أيضاً أن أعراض القلق والمخاوف تبدو معقولة للمريض الذي تسود تفكيره موضوعات الخطر، والتي قد تعبر عن نفسها من خلال تكرار التفكير المتصل بها، وانخفاض القدرة على التمتع أو

(٢) - عبد الله بن احمد الوائلي، فاعلية العلاج النفسي الجماعي في خفض درجة القلق لدى مدمني المخدرات، دن، دب، طه، ٢٠٠٣م، ص ٦٩.



التفكير المتعقل فيها وتقويمها بموضوعية، هذا يؤدي إلى تعميم المثيرات المحدثة للقلق إلى الحد الذي يؤدي إلى إدراك أي مثير أو موقف كمهدد، فانتباه المريض يبدو مرتبطاً بتصور أو مفهوم الخطر مع انشغال البال الدائم بالمثيرات الخطيرة، وبسبب تثبت أو توقف معظم انتباه المريض على المفاهيم أو المثيرات المتصلة بالخطر، فإنه يفقد كثيراً من القدرة على أن ينقل فكره إلى عمليات أخرى داخلية أو إلى مثيرات أخرى خارجية، فموضوع الخطر مبالغ فيه مع الميل إلى تهويل المآسي والأخطار الافتراضية وجعلها مساوية للأخطار الحقيقية<sup>(1)</sup>، ويرى أيضاً أن ردود الأفعال التي يستجيب لها الإنسان في كثير من المواقف تعود إلى توقعاته واعتقاداته، مما يؤدي إلى حدوث ردود أفعال انفعالية متباينة، حيث أن القلق ينشأ لدى الفرد عندما يتوقع بأن هناك تهديد للذات سواء كان بدنياً أو نفسياً.

وعلى ضوء ما سبق تفسر النظرية المعرفية القلق لدى الإنسان، بأنه عبارة عن أفكار خاطئة جعلت من تقييم المواقف أمراً صعباً، لأن القلق ما هو إلا مجرد عرض ناتج عن موقف معين ولا يصل إلى العملية المرضية نفسها، شأنه في ذلك شأن الصداع أو ارتفاع درجة الحرارة، لكن استخدام الفرد لطريقة تفكيره سلبية ينتج عنها سوء تقييم وتقدير للأمور يؤدي إلى وجود القلق لديه.

**خلاصة:** المدرسة المعرفية تركّز على التفكير العقلاني والتفكير اللاعقلاني، والتفكير اللاعقلاني، ينشئ الصّراعات لدى الفرد وقد تؤدي تلك الصّراعات إلى تشويه في أنماط التفكير الذي قد يلعب دوراً جوهرياً في نشوء القلق، فحينها يصبح الفرد يعاني من تشتت الفكر.

٢- **القلق حالة والقلق سمة:** فالقلق يتكون من نوعين: أحدهما سوي، أي إيجابي، والآخر مرضي، أي سلبي، الأول يسمى القلق خارجي المنشأ؛ ويعتبر قلق حالة فهذا النوع

(1)- عبد اللطيف حسين فرج، الاضطرابات النفسية الخوف-القلق -التوتر-الانفصام -الأمراض النفسية للأطفال، مرجع سابق، ٢٠٠٩م، ص ١٤٢.

يساعد على البناء والإنجاز والطموحات، والثاني يسمّى قلق داخلي المنشأ، يعتبر قلق سمة، فهذا يؤدي إلى الفشل والتوتر وسوء التكيف وعدم الاطمئنان.

ولقد أكد علماء النفس أنه من الضروري التفرقة بين القلق الذي يصيب الفرد وهو سمة من سمات الشخصية الثابتة والمتكاملة نسبياً؛ وبين القلق الذي يحدث كرد فعل مؤقت بسبب وجود الفرد في مواقف معينة ضاغطة تؤثر على سلوكه وتصرفاته في جميع المراحل وكذلك في أغلب مجالات حياته<sup>(1)</sup>، فلقد توصل بعد دراسات وبحوث عديدة كلٌّ من كاتل chattl، وسبليرجر spielberger، إلى أنّ اضطراب القلق يكون على شكلين يجب التفريق بينهما كالآتي:

❖ هو حالة القلق الذي يشعر به الإنسان في مواقف التهديد، وتزول هذه الحالة بزوال مصدر التهديد، فيعود الإنسان جسماً ونفسياً إلى حالته العادية.

❖ الآخر من القلق فهو سمة القلق وعرف هذا النوع أنّه عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب لدى الفرد فيظلّ كامناً حتى تنبّهه منبهات داخلية أو خارجية فتثير لديه حالة القلق، ويتوقف مستوى إثارة حالة القلق عند الإنسان على مستوى استعداده للقلق<sup>(2)</sup>، ونسقط الضوء على النوع من القلق سمة من خلال هذا البحث.

٢- ١ مستويات القلق النفسي: تشير الدراسات العديدة إلى وجود القلق في حياة الإنسان بدرجات مختلفة؛ ففي مستويات القلق: المنخفضة، والمتوسطة، والعالية.

٢- ١- ١ المستوى المنخفض: يحدث لدى الفرد حالة من التنبيه العام، وتزداد في تيقظه، وترتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية، كما تزداد قدرته على محاربة الخطر، وعندما يصبح الفرد في حالة تحفّز وتأهب لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، وبذلك يكون القلق في المستوى المنخفض إشارة إنذار الخطر وشيك الوقوع.

(1)- عبد اللطيف حسين فرج، الاضطرابات النفسية، مرجع نفسه، ٢٠٠٩م، ص ١٤٣.

(2)- عمر عبد الرحيم نصر الله، تدني مستوى التحصيل والانجاز المدرسي، أسبابه وعلاجه، دار وائل للنشر، عمان، ٢٠١٠م، ص ٣٧٨.

٢ - ١ - ٢ المستوى المتوسط: في هذا المستوى يصبح الفرد أكثر قدرة على السيطرة، حيث يزداد السلوك في مرونة وتلقائية، وتسيطر المرونة الكافية بوجه عام على تصرفات الفرد في مواقف الحياة، وتصبح استجابته وعاداته هي تلك العادة الجديدة، وتكون لدى الفرد القدرة بزيادة الابتكار وبذل مجهود أكثر للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

٢ - ١ - ٣ المستوى العالي: أما المستوى العالي فيحدث اضمحلال وانهيار الفرد بسلوكه، ويحدث لديه التكوّن إلى أساليب بدائية، التي كان الفرد يمارسها وهو في مرحلة الطفولة حيث ينخفض التأزر والتكامل انخفاضاً كبيراً، وبالتالي لم يعد الفرد عاجزاً عن الاستجابة المتميزة، ويظهر ذلك في الصورة الكئيبة للمصاب بالقلق النفسي في ذهوله وتشتت فكره، ووحدته، وسرعة تهيجه، وعشوائية سلوكه، وكأنّ أجهزة الضبط لديه قد اختلفت<sup>(١)</sup>.

٢ - ٢ أهمية القلق النفسي: تكتسب دراسة القلق أهمية قصوى في هذا العصر، لأنّ القلق له قوة الإعداد والتهيؤ لمواجهة المواقف والمشكلات الحياتية ويعتبر شيء إيجابي، ويمكن أيضاً أن يكون للقلق أثر سلبي في تشويه نفسية الفرد إذا كان قوياً، إذ يعقد له المواقف والمشكلات ويجعلها رغم كونها عادية، تهدد لدى الفرد الراحة والطمأنينة. فالطفل أو المراهق مثلاً يؤدي به القلق إلى التلعثم والأثر في مجال التحصيل، قد يجد نفسه ضحية لقلقه، أو قد يشكّل القلق له حالة تجمّد في مواجهة الخطر بدلاً من الاستعداد له. والقلق الإيجابي له وظيفة هامة، يمكن الاستفادة منها وهي كالآتي:

٢ - ٢ - ١ القلق ينشط المراكز العصبية العليا، فتزيد من قوة التركيز والاستنتاج، وحل المشكلات و اتخاذ القرارات الصائبة بعد تفكير عميق.

٢ - ٢ - ٢ يشكّل القلق دافعاً للإنجاز والإبداع، ومواجهة الخبرات والاستفادة منها.

(١)- فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط١، ٢٠٠١م، ص ٢٨.

٢- ٣ إضافةً إلى أن القلق يشكّل دافعيةً نحو السلوك الهادف<sup>(١)</sup>.

خلاصة: القلق النفسي يكون أحياناً شيئاً إيجابياً لدى الفرد وفي بعض الأحيان يعتبر سلبي، يؤثّر ويعيق في مجالات حياته وفي مجاله العلمي خاصةً.

٣- أهداف القلق النفسي: لا شك أنّ كل سلوك يصدره الإنسان يكون وراءه دافع، وكذلك كل اضطراب يتعرض له الإنسان يكمن وراءه أهداف، ومن العجيب إن يكون لكل اضطراب أهداف كامنة؛ وأخرى معلنة، ويعد اضطراب القلق من الاضطرابات التي يعانى منها نسبة كبيرة من الأفراد على مستوى مراحلهم التعليمية والعمرية المختلفة، ويهدف القلق إلى:

٣- ١ لفت الانتباه أو إثارة اهتمام الآخرين.

٣- ٢ جذب عواطف الآخرين للمساعدة على القيام بعملٍ فيه راحة المريض وهدوئه.

٣- ٣ تخلّصه من المسؤولية أو السيطرة والتحكّم على الآخرين. الهروب من المواقف أو الأوضاع المؤلمة و الصعبة<sup>(٢)</sup>.

### المبحث الثالث

#### أعراض القلق النفسي

١- أعراض القلق النفسي: عندما يصبح القلق حالة مرضية، تسيطر على الفرد مشاعر التهديد والخطر، وتسود الأفكار التشاؤمية، حينها يستجيب الجسم لهذه المشاعر، وتظهر مجموعة كبيرة من الأعراض على المريض، وتختلف تلك الأعراض من حالة إلى أخرى، ومن شخص لآخر، وتتراوح شدتها حسب نوع القلق؛ (بسيط أو متوسط أو حاد)، وقد تصل شدة الأعراض لدى البعض للإغماء أو فقدان السيطرة على الذات، لاتقتصر الأعراض على الناحية الجسميّة فقط، لكنها قد تظهر أيضاً على

(١)- نبيهة صالح السمراي، أعراض الأمراض النفسية العصابية تربوياً ومهنياً، دار المناهج، عمان، ط١، ٢٠٠٧م، ص ٥١.

(٢)- نبيهة صالح السمراي، أعراض الأمراض النفسية العصابية تربوياً ومهنياً، مرجع سابق، ٢٠٠٧م، ص ٥١.

الجوانب النفسية<sup>(١)</sup>، وللقلق أعراض شتى تلحق بالجوانب: النفسية والجسمية وهي كالاتي:

١ - أعراض جسمية: هذه الأعراض تكون شائعة غالباً لدى مرضى القلق، ويعود السبب إلى أنّ جميع الأجهزة الحشوية في الجسم متصلة وتتغذى بالجهاز العصبي اللاإرادي، والذي ينظمه الهيپوثلاموس المتصل بالمراكز المسؤولة عن الانفعالات، ولذا فقد تؤدي الانفعالات مثل الخوف الشديد، والغضب الحاد، والغيرة الزائدة، نقص الطاقة الحيوية والنشاط والمثابرة وغيرها إلى تشبيه هذا الجهاز، وظهور أعراض عضوية في أحشاء الجسم المختلفة، والمريض أحياناً يكبت انفعاله ولا تظهر لديه إلا الأعراض العضوية، ونستعرض هذه الأعراض كالاتي:

١ - ١ - الجهاز القلبي: يشعر المريض بآلام عضلية، وبعدم انتظام ضربات القلب وسرعة دقاته، والإحساس بالتبضات منتشرة في كامل جسمه، وكذلك الإحساس بالتبضات في الرأس والدماغ، مما يجعله في ذعر من احتمال حدوث انفجار، ويزداد لديه الشعور بالرعب عند قياس ضغط الدم ويجده مرتفعاً من جرّاء الانفعال، ويبدأ المريض في زيادة قلقه على حياته من أعراض الآلام والتبضات والضغط، وهكذا تنشأ لدى المريض حالة من التّوهم المرضي، وعندها يقوم بالتردد على عيادات أطباء القلب.

١ - ٢ - الجهاز الهضمي: إنّ الجهاز الهضمي يعدّ من أول الأجهزة المعبرة عن القلق النفسي ويأخذ صور متعدّدة منها؛ صعوبة بلع الطّعام، وشعور الحلق بغيصة، وسوء عملية الهضم، إضافة إلى الانتفاخ والغثيان والقيء وكذلك الإسهال والإمساك، هذه الحالات كلها مرتبطة بالانفعالات.

١ - ٣ - الجهاز التنفسي: اضطرابات الجهاز التنفسي هو شعور بأعراض مختلفة، والمريض يشكو من سرعة التنفس، وتهديدات متكرّرة يصاحبها الشعور بضيق

(١)- علا عبد الباقي إبراهيم، الخوف والقلق التعرف على أوجه التشابه والاختلاف بينهما وعلاجهما وإجراءات الوقاية منهما، عالم الكتب، القاهرة، ط١، ٢٠١٠م، ص ١٣٥-١٥٤.

الصدر، وضعف قابلية استنشاق الهواء، مما يؤدي هذا الوضع إلى الإفراط في التنفس لطرده ثاني أكسيد الكربون، وتغيير حموضة الدم وقلّة الكالسيوم النشط في الجسم، مما يجعل المريض عرضة للشّعور الدائم بالتّميل في أطراف جسمه، إضافة إلى تقلص العضلات، والتشنّجات العصبية، ويشعر بالإغماء عند تعرّضه للانفعال الشّديد عند فقدان عزيز مثلاً، فيشعر المريض بالتّميل، ثمّ الدوخة، وكذلك التشنّج والإغماء، وتفسير ذلك هو أنّ القلق النفسي أدّى إلى فرط التنفس في اللاشعور.

١ - ١ - ٤ الجهاز العصبي: المريض تظهر لديه أعراض القلق في شدة الانعكاسات العميقة عند فحص الجهاز العصبي للمريض، مع اتساع حدقة العين، وارتجاف الأطراف خاصة اليدين، ويشعر كذلك أيضاً بالدوّار والصداع.

١ - ١ - ٥ الجهاز البولي والتناسلي: عندما يشعر الفرد بالانفعال الشّديد يتعرّض لكثرة التبوّل والإحساس الدائم بضرورة إفراغ المثانة، ويحدث ذلك كثيراً لدى الطّلاب قبل الامتحانات، أو في المواقف الحاسمة، ويمكن أحياناً أن يحدث العكس وهو احتباس البول، عند الرّجل تظهر أعراض القلق لديه بفقدان القدرة الجنسيّة، أو ضعف الانتصاب، أو سرعة القذف، وعند المرأة أيضاً البرود الجنسي، أو عدم الاستجابة، أو اضطرابات في الطّمث؛ والسبب الرّئيسي يعود في ظهور هذه الأعراض هو تنبيه الجهاز السّمبثاوي أو الباراسمبثاوي من جرّاء هذا القلق.

١ - ١ - ٦ الجهاز العضلي: في الجهاز العضلي تظهر أعراض الناتجة عن القلق في صور متعدّدة، وذلك من خلال شكاوى المرضى من آلام عضليّة مختلفة في الجسم، مثل آلام في السّاقين أو الدّراعين، أو الطّهر، وكذلك فوق الصّدر، سبب ظهور هذه الأعراض لدى معظم الأفراد هو القلق النفسي، حيث لا يستطيع الفرد أحياناً التّعبير عنه وعن الصّراعات المختلفة إلا من هذه الآلام العضليّة، ممّا يتطلّب في هذه الحالة التّدخل العلاج النفسي هذه الأعراض لا تعالج بعمليات جراحية وما إلى ذلك، لأن هذه الآلام لا تختفي بل تبقى مستمرة لديهم، إلا بعد معالجتها نفسياً.

١ - ١ - ٧ أعراض جلدية: تظهر في جلد الإنسان أعراض كثيرة بسبب القلق النفسي، منها: حب الشباب والأكزيما، الارتكاريا، الصدفيّة، البهاق، ويصيب أيضاً بسقوط الشعر، هذا ممّا دفع أطباء الجلد إلى تركيز اهتمامهم بعلاج المريض نفسياً.

١ - ١ - ٨ جهاز الغدد الصّماء: بسبب القلق النفسي تنشأ لدى الفرد أمراض الغدد الصّماء، وأهمّها زيادة إفراز الغدّة الدرقيّة والبول السّكري، إضافةً إلى زيادة هرمون الأدرينالين من الغدّة الدرقيّة فوق الكلويّة.

١ - ٢ - ١ أعراض نفسيّة: إنّ الأعراض النفسيّة الناشئة عن القلق النفسي خطيرة في حياة المريض، وتأخذ صوراً متعدّدة شأنها شأن الأعراض الجسميّة المتنوّعة.

وفيما يلي الأعراض النفسية للقلق:

١ - ٢ - ١ - المخاوف: تعدّ المخاوف باختلاف أنواعها المظاهر الرئيسيّة للقلق، ويعدّ الخوف من أكثر الأمراض شيوعاً، فالخوف والقلق إنذار بما يهدّد الإنسان، وكلاهما يعبران عن انفعال مؤلم كرد طبيعي وآليّة تكيفيّة تجاه المواقف التي يصادفها الإنسان فهناك مخاوف كثيرة منها، الخوف من أمراض القلب والسرطان، والإيدز، أو الخوف من انسداد مجرى الهواء في البلعوم أثناء تناول الطّعام، أو الخوف من ابتلاع لسانه.

١ - ٢ - ٢ - التوتّر النفسي: يعاني المريض من التوتّر النفسي أو التهيّج العصبي، وترتفع لديه درجة الحساسيّة لأيّ مثير خارجي كسماعه رنين الهاتف أو صوت فرامل السيارة، ويفقد أعصابه لأسباب أخرى كثيرة وبسيطة والتي لا تستحق ذلك.

١ - ٢ - ٣ الصّراع النفسي: يشعر المريض بقسوة من حالات الصّراع النفسي بين الإقدام والإحجام، نحو المواقف التي تواجهه، وتتطلّب قيامه بالأداء المناسب، فيتردّد في اتخاذ القرار وتضعف ثقته بنفسه.

١ - ٢ - ٤ فقدان الطمأنينة والأمن النفسي: من الأعراض النفسية الواضحة لدى المريض بالقلق؛ أنّه يتوقّع الفشل والهزيمة في أي شيء وبأي وقت، ويتوقّع دائماً الأذى

والمصائب، وينتابه الإحساس بانعدام الطمأنينة والأمن النفسي، والرغبة في الهرب من الواقع، ويشعر أيضاً بالخوف من الناس؛ ومن مواجهة مواقف الحياة.

١ - ٢ - ١٥ اختلال العمليات العقلية: تظهر لدى المريض علامات التشتت في الانتباه، وضعف قدرته على التركيز والمتابعة، والاستيعاب، إضافة إلى ضعف الذاكرة، وتزداد لديه معدلات النسيان للأحداث التي يمرّ بها.

١ - ٢ - ٦ فقدان الشهية للطعام: إنّ من بين الأعراض التي تظهر على المريض بالقلق نقص في الوزن، حيث تنعدم لديه الشهية.

١ - ٢ - ٧ اضطرابات النوم: يقاسي المريض صعوبة في النوم العميق، وكثرة حالات الأرق في بداية النوم، فهو يتقلب على فراشه ساعات دون أن يغفو؛ وإذا نام فيرى أحلاماً وكوابيساً مزعجة، مما يجعل فترات نومه سلسلة من الألام النفسية.

١ - ٢ - ٨ انعدام الدافعية: يشعر المريض بانخفاض ثمّ انعدام مستوى دافعيته نحو ممارسته للأعمال المطلوبة منه، وعجزه عن تحقيق أهدافه المهمة في حياته، فيظهر عليه العجز في دافعيته نحو الإنجاز، وتتعهد لديه دافعيته للمثابرة، وتموت طموحاته، وهذه الدوافع النفسية المتمثلة بالدافع للإنجاز والمثابرة والطموح التي تتأثر تأثيراً مباشراً بمرض القلق النفسي الذي يعانيه المريض حتى أصبح من بين خصائص شخصية المريض بالقلق أنّه لا يمتلك الدافعية كغيره من الناس، في تكيّفه مع مطالب حياته العامة<sup>(١)</sup>.

❖ ملاحظة: تطرقنا إلى كل هذه الأعراض؛ لكن ليس بالضرورة أن تجتمع

كلها لدى المريض.

(١) - أديب محمد الخالدي، مرجع في علم النفس الإكلينيكي (المرضي) الفحص والعلاج، دار وائل للنشر، العراق، ط١، ٢٠٠٦م، ص ٢١١-٢١٦.



## المبحث الرابع

### أسباب القلق النفسي وأنواعه

#### ١ - أسباب القلق النفسي:

تتعدّد أسباب القلق، ونحاول أن نستعرض أهمّها كالآتي:

١ - ١ الاستعداد الوراثي: إنّ من أهمّ الأسباب التي تؤدّي إلى القلق الوراثية، أي وجود عوامل وراثية واضحة في القلق النفسي، وقد تختلط بالعوامل البيئية؛ تأكّدت بعض الأبحاث الحديثة إلى أنّ العوامل الوراثية تتفاعل مع العوامل البيئية وتؤدّي إلى ظهور القلق عند الفرد، إذ لا يمكن عزلها أبداً، فكلّ العاملين يتفاعلان ويؤدّيان إلى ظهور القلق عند الإنسان<sup>(١)</sup>.

١ - ٢ أسباب عادية وحضارية: إنّ القلق ينشأ عن ظروف العصر والحضارة، فسرعة التطور في المجتمع، والتغيرات الكثيرة التي هي من طبيعة المجتمع المعاصر التي تثير قلق الإنسان، فالحياة الاجتماعية تفرض نفسها على الإنسان في مواقف عديدة، وتؤثر به بشكل مباشر أو غير مباشر، ممّا يدفع الفرد إلى حالة القلق<sup>(٢)</sup>.

١ - ٣ العوامل الاجتماعية: إنّ العوامل الاجتماعية تعتبر من المثيرات الأساسية للقلق لدى أغلبية نظريات علم النفس، إذ تؤكد أهمية هذه العوامل كعوامل أساسية لإحداث القلق، لاشكّ أنّ مثل هذه الأسباب مستحيل حصرها وتعدادها وتشعب جوانب الحياة المقلقة خاصّة في عصر اتّسم بالقلق، وهذه العوامل تشمل مختلف الضغوط كالأزمات الحياتية، والضغوط الحضارية والثقافية والبيئية المشبّعة بعوامل الخوف والحرمان والوحدة وعدم الأمن وتفكيك الأسر، واضطراب الجو الأسري، وأساليب

(١) - عبد اللطيف حسين فرج، الاضطرابات النفسية الخوف-القلق-التوتر-الانفصام، دار الحامد، مكة المكرمة، ط١، ٢٠٠٩م، ص ١٥١. أحمد محمد الزّغبي، مشكلات الأطفال النفسية والسلوكية والدراسية أسبابها وسبل علاجها، دار الفكر، دمشق، ط١، ٢٠٠٥م، ص ٤٩.

(٢) - صموئيل حبيب، سيكولوجية القلق حالة وجدانية تبني أو تهدم، دار الثقافة، القاهرة، ط١، ١٢٩٨، ص١٣.

التعامل الوالدي القاسية، وتوفر النماذج القلقة ومنها الوالدان، والفشل في الحياة ومن ذلك الفشل في المجالات الدراسية والمهنية والزواجية.

١ - الاستعداد النفسي العام: توجد بعض الخصائص النفسية تساعد على ظهور القلق ، ومن ذلك الضعف النفسي العام، والشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه، والتوتر النفسي الشديد والشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعه، والكبت يعود إليه بدلاً من التقدير الواعي لظروف الحياة، وعدم تقبل مد الحياة وجزرها، وكذلك فشل الكبت يؤدي إلى القلق وذلك بسبب طبيعة التهديد الخارجي الذي يواجه الفرد أو لطبيعة الضغوط الداخلية التي تسببها رغبات الفرد الملحة<sup>(١)</sup>.

١ - ٥ الجنس: تتحوّل الطاقة الجنسية إلى القلق حين تمنع الرغبة الجنسية من الإشباع؛ والقلق النفسي ينشأ عندما يحرم الشخص بالعرائز القويّة غريزتي "الجنس والعدوان" نحو التحقيق ويعجز الفرد عن كبتها والمجتمع يمنع ظهورها<sup>(٢)</sup>.

١ - ٦ مرحلة المراهقة: تؤثر تغييرات النمو الجسميّة والفسيوولوجيّة والانفعالية والاجتماعية، كذلك انتقال المراهق من مرحلة إلى مرحلة في حياته، فتضطرب انفعالاته، فكثير من المراهقين تصيبهم حالة من التوتّر بسبب الحرج والخجل الاجتماعي، فالقلق يكون أكثر في مرحلة المراهقة لأنها غالباً ما تكون مرحلة حرجة فتجعله متوتّر ومضطرب، إذ أنّ المراهق يتعرّض لجميع أنواع الضغوط في هذه الفترة من حياته؛ إذ لا تصدق عليه صفة الرشد ولا صفة الطفولة ممّا يجعله مضطرباً ومتوتّراً. إضافة إلى شعوره بعدم الأمن والاطمئنان، ويمثّل القلق من أهمّ الاضطرابات النفسيّة المحتملة كنتائج للاضطرابات الوظيفيّة<sup>(٣)</sup>.

(١) - عبد اللطيف حسين فرج، الاضطرابات النفسية، مرجع سابق، ٢٠٠٩م، ص ١٥٢، ١٥١.

(٢) - أنس شكك، علم النفس العام القوى النفسيّة المعرفيّة والقوى النفسيّة المحرّكة للسلوك، دار النهج، حلب، ط١، ١٤٢٩م/٢٠٠٨م، ص ٢٠٤.

(٣) - جيمس ويليس، جون ماركس، الطب النفسي المبسّط محاضرات مختصرة في الطب النفسي، تر، طارق بن علي الحبيب، دار الحضارة،

الرياض، ط١، ٢٠١٢م، ص ١٥٠، علا عبد الباقي، الخوف والقلق، مرجع سابق، ٢٠١٠م، ص ١٧١.

١ - ٧ عدم القدرة على الإشباع النفسى: إنَّ الإنسان يحتاج لمطالب نفسية أساسية، تؤمن له حياته، وتعطي له الأمن والاطمئنان على السلوك اليومي في الحياة، وكل منّا أيضاً يحتاج إلى تقديره الذاتي الذي يشعره بأهميته ووجوده، وكذلك الإنسان يريد أن يكون محبوباً لأن الشعور المتبادل يعطي شبع النفس. إضافة إلى أنه يهتم بتحقيق أهدافه في الحياة، فمتى وجد عائقاً يقف في طريقه، يشعر بعدم إشباع ذاته، فعندها يسيطر عليه القلق والتوتر<sup>(١)</sup>.

١ - ٨ أسباب نفسية واجتماعية: يقصد بها ضغوط الحياة التي نعيش فيها في هذا العصر الذي سمي بعصر القلق والضغوط النفسية؛ والعلاقات الإنسانية المضطربة، والاضطرابات الأسرية وكذلك التّعرض للخبرات العاطفية والاقتصادية والثقافية والحضارية المؤلمة، فالقلق يمثلُ استجابة لعدم الشعور بالأمن النفسى من قبل الشّخص النّاجم عن التّقدّم المستمر من قبل الآخرين والزّملاء، كما يشعر بعدم الثقة بالنفس، والعجز والنقص في المواقف والخبرات الجديدة.

كما وجد أنّ فقدان العلاقة مع الآخرين يؤدي إلى القلق، فقد دعمت بحوث كثيرة عن أهمية فقدان المعنى كعامل مولد للقلق عند الإنسان، حيث ظهر أنّ مزاج الأفراد الذين تربطهم علاقة قوية يمتلكون القدرة على جعل القلق في أدنى درجاته، أمّا العكس؛ أي ضعف قدرة الشّخص في مواصلة علاقاته مع الآخرين، وتفاعله معهم سيشعره بالقلق الذي يؤثر بدوره على أدائه العقلي وعلى مستويات هذا الأداء.

كما أن ضغوط الحياة النّاجمة عن متطلبات المدينة الحديثة، والتّغييرات المتتابعة التي تشعر الفرد بالخوف من المستقبل وتوقّعاته، وعدم الأمن تؤدي به إلى القلق، إضافة إلى تأثير الظروف الاجتماعية خلال تنشئة الطّفل ونموّه تعدّ مصدراً أساسياً للقلق<sup>(٢)</sup>.

(١) - صمونيل حبيب، سيكولوجية القلق حالة وجدانية تبني أو تهدم، مرجع سابق، ١٢٩٨، ص ١٨.

(٢) - أحمد محمد الرّغبي، مشكلات الأطفال النفسية والسلوكية والدراسية أسبابها وسبل علاجها، مرجع سابق، ٢٠٠٥م، ص ٤٦، ٤٧.

١- ٩ توجد عوامل أخرى تسبب القلق وهي كالآتي:

خبرات الطفولة، أساليب التنشئة الاجتماعية، وجود شخصية يقظة بدرجة عالية، ضعف الإيمان والبعد عن ذكر الله، زيادة مستوى الطمّوح، ووجود بعض العوائق والعقبات، التعرض المفاجئ المستمرّ والأزمات الطارئة<sup>(١)</sup>، (عدم التطابق الذات الواقعية مع الذات المثالية، الكوارث الطبيعية)، ..... الخ.

٢- أنواع القلق النفسي:

اتفق علماء النفس على تقسيم القلق إلى عدّة أنواع أساسية ونأخذ أهمّها على الآتي: القلق العادي أو الموضوعي، القلق العصابي، القلق الأخلاقي.

٢- ١١ القلق العادي أو الموضوعي:

إنّ هذا النوع من القلق يكون أقرب إلى الخوف لأن مصدره عادةً يكون واضحاً ومعروفاً، تتناسب شدّته مع موضوعه، ويتأثر بالخبرة السابقة للفرد، فالقلق العادي هو: استجابة واقعية للخطر المدرك الناجم عن البيئة التي يعيش فيها الفرد، فمثلاً: يشعر الفرد بالقلق عند اقتراب الامتحان ويستمرّ هذا القلق لدى الفرد فترة زمنية معينة، ويزول كأنه لم يكن بعد زوال الامتحان أي أنّ قلق الامتحان عبارة عن حالة من التوتر الشامل التي تصيب الفرد في المجال العقلي مثل الانتباه والتركيز والتفكير؛ والمحاكاة العقلية والتذكر، والتي قد تكون من متطلبات النجاح في الامتحان حيث يشير موقف الامتحان مشاعر وأحاسيس، وقد تكون للطالب محفزاً وللآخر إحياطاً.

٢- ٢ القلق العصابي:

وهو القلق الشديد الذي لا يعرف سببه ولا باعته؛ كل الذي يدركه الفرد هو أنّه يشعر بالخوف والقلق، حتّى وإن كان الموقف عادياً يفسّره إلى أكثر من سبب، وقد

(١)- فاطمة الزهرة بوعامر، فضيلة ليقع، قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مذكرة ليسا نسغير منشورة، قسم علم النفس، المركز الجامعيغرداية، الجزائر، ٢٠٠٩/٢٠١٠م ص ١٦، ١٥.

يكون شعور بالتهديد تلازمه اضطرابات نفسية مثل: الهستيريا أو أعراض نفسية جسدية، رغم أن القلق في معظم الأحيان يكون عرضاً لبعض الاضطرابات النفسية إلا أنه في هذه الحالة قد تغلب فتصبح هي نفسها اضطراباً.

إنّ القلق لا يقتصر سببه على الخوف فقط؛ بل يكون لاشعورياً مكبوتاً، لذا فإنّ الفرد يكون فيه حالة خوف لا يعرف أصله ولا سببه ولا يستطيع حتى إن يجد لها مبرراً موضوعياً صريحاً، فهو خوف لأسباب لاشعورية مكبوتة.

## ٢- ٣ القلق الأخلاقي:

وهو شعور الفرد بالذنب والخزي عند مخالفته للمبادئ الأخلاقية أو بمجرد التفكير به، وهو قلق داخلي لا يعكس خوفاً من أي شيء مهدد في البيئة، ولكن الفرد يشعر بوجوده، فالفرد لا يخاف فقط من المرض أو القنابل أو فقد عمله، أو من الأمور الأخرى، وإنما يخاف أيضاً من ضميره إن أخطأ أو قام بعمل غير صالح، ويخاف السيطرة على دوافعه المحيطة والمحظورة، لأنّ الفرد لا يستطيع بأي حال من الأحوال الهروب من نفسه لذلك يصاب بالقلق والتوتر<sup>(١)</sup>.

## المبحث الخامس

### طرق قياس وعلاج القلق النفسي

#### ١- طرق قياس القلق النفسي:

إنّ القلق النفسي يعدّ سمة من سمات الشخصية التي يمكن قياسه كغيره من السمات، إذ توجد طريقتان لقياس القلق النفسي وهي كالآتي:

١- ١- الطرق الإسقاطية: يعرض الفاحص لمفحوصه مشير غامض ويطلب منه تفسيره وهذا بعد إعطائه تعليمات خاصة بكل زائر، ومن ضمن هذه الاختبارات الإسقاطية نجد:

(1)- عمر عبد الرحيم نصر الله، تدني مستوى التحصيل والانجاز المدرسي أسبابه وعلاجه، دار وائل للنشر، عمان، ط٢، ٢٠١٠م، ص٣٨٦، ٣٨٥.

١ - ١ - ١ اختبار الرورشاخ Rorschach: نشأ هذا الاختبار في سنة - ١٩٢٠ من طرف العالم السيكاتري السويسري هيرمان رورشاخ، ويعتبر هذا الاختبار عبارة عن بقع حبر مختلفة الأشكال لعشرة ألواح، تقدّم للمفحوص الواحدة تلو الأخرى، ومن خلال هذه الألواح تقدّم له تعليمة للإدلاء بأحاسيسه ومخاوفه.

١ - ١ - ٢ اختبار تفهّم الموضوع: وهذا النوع من الاختبار قد نشأ في سنة ١٩٣٥م من الدكتور البيو كيميائي الأمريكي هنري موراى، ويتكون هذا الاختبار من ٣١ لوحة تشمل مشاهدة وضعيات مختلفة وعلى ظهر كل لوحة رقم يشير إلى ترتيبها من ضمن اللوحات الأخرى للزائر، وكذلك وجود أحرف باللغة الانكليزية تشير إلى الفئة التي تنتمي لها اللوحة وتعطى للمفحوص الواحدة تلو الأخرى وتقدم له التعلّم اللازم والمحدّد ويعبّر المفحوص قصّته التي يسقط أحاسيسه ومخاوفه من خلال هذه اللوحات.

١ - ٢ - الطّرق الموضوعيّة: في هذه الطّريقة يتبع فيها مصمّم الاختبارات بأسلوب الاستعانة بتقارير عن سلوكيات الفرد إذ يقوم بوضع عبارات أو أسئلة تشمل الموضوع أو المظاهر المختلفة للسّمة المراد قياسها منها - الاستبيان - وهذه الطّريقة قد اكتشفت خلال الحرب العالميّة الأولى من طرف العالم وود وارت Wood wart الذي وضع مجموعة من الأسئلة تشبه التي يضعها الأخصائيون النفسانيون لفحصهم من النّاحية الانفعاليّة، ومن جملة هذه الاختبارات اختبار Spelberger، وهو من أهمّ الاختبارات الموضوعيّة التي يقاس بها القلق، وبالتالي يمكن الاعتماد على هذه الطّرق وغيرها لقياس القلق وهي إمّا إسقاطيه، أو موضوعيّة، الذي سنعتمد عليه في هذه الدّراسة اختبار..... لملاءمته للموضوع.

### ٣ - طرق علاج القلق النفسي:

كلما بدأ العلاج مبكراً، كانت النتائج أفضل و اختفت مظاهر المشكلة على نحو أسرع، فالتدخل السريع وطلب مساعدة الاختصاصين سلوك حكيم باستمرار صحة المريض، وتوجد طرق لعلاج القلق النفسي وتنقسم إلى قسمين: علاج نفسي،