



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ميسان
كلية التربية الاساسية
مقسم معلم الصفوف الاولى

انماط القلق لدى طلبة المرحلة المتوسطة

بحث تقدمت به الطالبتان

زهراء عادل حسين

زهراء صبري محمد

الى مجلس كلية التربية الاساسية / قسم معلم الصفوف الاول

وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس

في قسم معلم الصفوف الاولى

بإشراف

أ.م. زينب جمعة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ

وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ

بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾

صدق الله العلي العظيم

(سورة المجادلة ، آية 11)

الاهداء

قال تعالى ...

(وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتًا بَلْ أَحْيَاءٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ)

الى الاكرم منا جميعاً (شهداء الوطن) لروح كل شهيد روى تراب الارض
بدمائه الطاهرة والذين لو لا صمودهم ما كانت لنا اليوم فرصة لطلب العلم
ولارتقاء نهدي ثمرة جهدنا المتواضع عرفاناً بتضحياتكم التي لا تنسى

نتم قريري العين فالعراق بكم سعيد

الشكر والتقدير

اللهم لك الحمد كله . ولك الملك كله بيدك الخير كله . واليك يرجع الامر كله . لك الحمد والفضل ان اتممت علي باكمال عملي هذا والصلاة والسلام على صفوة خلقه وخاتم انبيائه ورسله سيدنا محمد وعلى ال بيته الاطهار وصحبة الاخيار ... انطلاقاً من قول رسولنا محمد الصادق الامين (لايشكر الله من لايشكر الناس) ... اعترافاً منا بالجميل لا يسعنا إلا ان نبعث خالص شكرنا وتقديرنا الى أستاذتنا الفاضلة (الاستاذة زينب جمعة حنون) المشرفة على بحثنا ، والتي عودتنا أن لا أنتردد في الاخذ من وقتها الثمين وبذلت معنا الوقت والجهد وأفاضت علينا من آراء وتوجيهات ، إذ كان لجهودها المميز ودقتها العلمية ومتابعتها المستمرة الأثر الكبير في إنجاز البحث فكانت خير عون ، سائلين الله تعالى أن يطيل عمرها ويسدد خطاها لخدمة العلم والمجتمع... كما أتوجه بالشكر إلى إدارة جامعة ميسان وقسم معلم الصفوف الاولى على توفير البيئة الأكاديمية المناسبة ، وإلى كل من أمد لنا يد العون لإنجاز هذا البحث ليرقى إلى المستوى المطلوب . ولا أنسى عائلتنا الكريمة ، الذين كانوا سنداً لنا طوال فترة الدراسة ، وذوي أخص بالذكر والدينا العزيزين اللذين غرسا فينا حب العلم والتعلم ، نهدي هذا البحث تعبيراً عن شكرنا وامتناننا العميقين .

الباحثان

زهراء عادل حسين

زهراء صبري محمد

اقرار المشرف

اشهد ان هذا البحث الموسوم " انماط القلق لدى طلبة المرحلة المتوسطة
" المقدم من قبل الطالبتان (زهراء عادل حسين . زهراء صبري محمد)
قد جرى تحت إشرافي في جامعة ميسان كلية التربية الأساسية / قسم معلم
الصفوف الأولى، وهو جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في
التربية الأساسية/معلم الصفوف الأولى.

توقيع المشرفة

الاسم : أ.م زينب جمعة

توصيات رئيس القسم

بناء على التوصيات المقترحة ارشح هذا البحث

التوقيع :

الاسم : أ.م.د. عدي هاشم علوان

رئيس قسم معلم الصفوف الاولى

التاريخ /

اقرار لجنة المناقشة

نحن أعضاء لجنة المناقشة نشهد أننا اطلعنا على البحث الموسوم (اناط
القلق لدى طلبة المرحلة المتوسطة) الذي قدم من قبل الطالبتان (زهراء
عادل حسين .زهراء صبري محمد) وقد ناقشنا الطالبتان في محتوياته وما
له علاقة به، ونرى أنه جدير بالقبول لنيل درجة البكالوريوس في (قسم
معلم الصفوف الأولى).

وبتقدير ()

رئيس اللجنة

التوقيع :

الاسم :

التاريخ:

المشرف

عضو اللجنة

عضو اللجنة

التوقيع:

التوقيع:

التوقيع:

الاسم:

الاسم:

الاسم:

التاريخ:

التاريخ:

التاريخ:

الفهرست

ب.....	الآية القرآنية
ت.....	الأهداء
ث.....	الشكر والتقدير
ح.....	اقرار المشرف
ج.....	اقرار لجنة المناقشة
س.....	المحتويات
ق.....	ملخص البحث
١_٤.....	الفصل الاول
١.....	مشكلة البحث
٢.....	اهمية البحث
٢.....	هدف البحث
٣.....	حدود البحث
٣.....	تحديد المصطلحات
٥_١٤.....	الفصل الثاني (الاطار النظري _ الدراسات السابقة)
٥.....	اهمية القلق
٥.....	مستويات القلق
٦.....	النظريات التي فسرت مفهوم القلق
٩.....	انواع القلق

اعراض القلق	١٠
اسباب القلق	١٢
الدراسات السابقة	١٣
الفصل الثالث	١٥_١٦
منهج البحث	١٥
مجتمع البحث	١٥
عينة البحث	١٥
اداة البحث	١٦
الفصل الرابع	١٧_١٩
عرض النتائج وتفسيرها	١٧
الاستنتاجات	١٩
التوصيات	١٩
المقترحات	١٩
المصادر	٢٠
الملحقات	٢٢_٢٨

ملخص البحث

يهدف البحث الحالي الى التعرف على (انماط القلق لدى طلبة المرحلة المتوسطة)

يشكل القلق سمة ملاحقة للعصر الحالي وذلك لأسباب عديدة ويتناول بحثنا الحالي القلق لدى شريحة مهمة للمجتمع وهم طلبة المرحلة المتوسطة والذين يشكلون فئة المراهقين الذين يركز عليهم المجتمع في تطويره وبناءه مستقبلا ولذلك لابد من دعم ومساندة ومساعدة هذه الشريحة في التغلب على كل ما يسبب لهم القلق متجاوزا بذلك سلبيات الماضي والإحساس باليأس. لذا انبثقت أهمية الدراسة الحالية لطلبة المرحلة المتوسطة نتيجة للتغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تعصف بهم بهذه المرحلة بالإضافة إلى تأثرهم الحاد بكل الظروف المحيطة بهم وكانت أهداف البحث على النحو الآتي

١_ التعرف على مستوى أنماط القلق لدى طلبة المرحلة المتوسطة

٢_ التعرف على الفرق في مستوى أنماط القلق لدى طلبة المرحلة المتوسطة وفق متغير النوع (ذكور _ اناث)

طبقت الأداة على عينة قوامها (١٠٠) طالب وطالبة بواقع (٥٠) لكل نوع من طلبة المرحلة المتوسطة للعام الدراسي ٢٠٢٥ _ ٢٠٢٦ وقد استخدمت بعض الوسائل الإحصائية منها

الاختبار التائي لعينه واحده

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

ارتباطا يرسون

الفصل الاول

مشكلة البحث

اهمية البحث

هدف البحث

حدود البحث

تحديد المصطلحات

الفصل الاول : التعريف بالبحث

مشكلة البحث

نلاحظ أن عصرنا الحالي مليء بالصراعات والقلق التي تكون ناتجة اما من الماضي وخبراته السلبية أو من الحاضر وضغوطه ومشاكله ، فعندما نتطرق لموضوع مثل القلق اقرب مجتمع يمكن تناوله بالدراسة هو المجتمع العراقي لأنه يتصف على المستوى الفردي والجماعي بالتوتر والقلق والصراعات نتيجة الحروب المتتالية التي مر بها العراق والتي كان آخرها وأكثرها ضراوة ووحشية هي الحرب الداعشية وما خلقتة من ظروف عصيبة تاركة وراءها فقرا ودمارا وانتشارا للأمراض الجسمية والنفسية التي أدت إلى خلق جو من القلق بمختلف أنماطه ومستوياته وخاصة لمرحلة عمرية حرجة كمرحلة المراهقة لان فئة هذه المرحلة تتصف بعدم الاتزان الانفعالي والحساسية الزائدة لجميع المؤثرات الخارجية ومحاولة التطلع للمستقبل وهذا كان من جانب . ومن جانب آخر فان الانفتاح والتقدم العلمي والتكنولوجي والانتشار للتقنيات الحديثة وما افرزته الحياة المعاصرة كان له تأثير مباشر على افكار الشباب كافة والمراهقين خاصة . خصوصا بعد 2003 وكانت معظم هذه الأفكار تتعارض مع . عادات وأعراف ومعتقدات المجتمع مما خلق فجوة بين أفكار المراهق وسلوكه الاجتماعي الذي له اثر على نفسيته ويخلق له جو من الصراع بين الواقع الخيالي والواقع الحقيقي مما يجعله في قلق دائم ويؤثر على ردود أفعال المراهق في التعامل مع مواقف الحياة اليومية المختلفة ، فالثورة العلمية الشاملة التي يمر بها العالم اليوم وما يرافقها من تطورات تقنية بارزة متسارعة وتعدد حضاري وتغيرات اجتماعية سريعة ادت الى تعقد ادوار الفرد ومسؤولياته الحيوية وتنوعها وبالنتيجة زيادة مخاوفه وقلقه (بشرى احمد ٢٠٠٠ ص ٧) واستنادا لما سبق شعرت الباحثتان بمشكلة البحث ووجدن إن الموضوع يستحق الدراسة العلمية الدقيقة وان أحساس الباحثتان بأهمية دراسة هذه المشكلة هو تناولهن لشريحة مهمة يعتمد عليها بالمستقبل طلبة المرحلة المتوسطة الذين يواجهون متطلبات الحياة المعاصرة المليئة بالضغوط النفسية حيث أكدت العديد من الدراسات أن القلق يعد عصب الحياة النفسية السوية وغير السوية ونظرا للآثار السلبية الناتجة عن القلق في جميع الميادين التربوية والنفسية والاجتماعية والصحية وحتى الاقتصادية تظهر ضرورة دراسة هذا المتغير من خلال طرح التساؤل الآتي :-هل يعانون طلاب المرحلة المتوسطة من القلق ؟

اهمية البحث

يستمد هذا البحث اهميته من اهمية الفئة (طلبة المرحلة المتوسطة) هؤلاء هم اساس المجتمع في المستقبل حيث يساهم البحث في القاء الضوء على معرفة مستوى القلق لدى طلبة المرحلة المتوسطة ان القلق في عصرنا الحالي هو القاعدة الأساسية التي يستند عليها في تفسير السلوك الإنساني وتوجيهه لأنه يؤثر على حياة الإنسان إما يكون سبب لتقدمة ونجاحه أو مشكلة تؤدي إلى شعوره بالخوف والتوتر وتبعده عن الحياة الاجتماعية وتسيطر على تفكيره لان القلق يؤثر على سلوكيات الفرد وأسلوبه في التعامل مع أمور الحياة المعتادة ويؤثر على ردود أفعاله في المواقف اليومية ويتعرض الإنسان في مجرى حياته لكثير من الأزمات الناجمة عن طبيعة الحياة نفسها فهو معرض للكوارث الطبيعية والحروب والمشكلات الاجتماعية والأسرية وحتى المهنية التي تسبب له الإرهاق النفسي وتترك لديه اثار عابرة في بعض الأحيان وشديدة في أحياناً أخرى العصر الحديث لم يقف الأمر عند هذا الحد، إذ أصبح الإنسان يواجه ظروف أكثر فهو الآن يعاني من مواجهة التعقيد الحضاري والتغيير الاجتماعي والتفكك الأسري بمختلف إشكاله وضعف القيم الدينية والخلقية وزيادة أعباء الحياة ومتطلباتها و انتشار الفقر والجهل والصراع الطبقي والطانفي بالإضافة إلى الحروب الوحشية التي كانت أكثر ضراوة ونتيجة الحروب المتتالية التي مر بها المجتمع العراقي والتي كان آخرها وأكثرها وحشية هي الحرب الداعشية تمكنا من القول إن هذا المجتمع قد مر بحقبة زمنية أكتفنها القلق والخوف والتوتر (إذ لاشك في إن الحياة في جو وبيئة على هذا النسق لا تخلو من التوتر والضيق والقلق والاحباط (امل ابراهيم التونسي ٢٠٠٢ ص ١) (ويعد القلق المنطلق لكل الانجازات البشرية، والأساس لكل اختلال في الشخصية واضطرابات السلوك واضطرابات (وحيد كامل مصطفى ٢٠٠٣ ص ١) اذ إن القلق العادي يعمل على دفع السلوك نحو العمل والبناء إما في حالات القلق الشديد يصبح السلوك متغيرا غير منتظم

هدف البحث : يهدف البحث على التعرف على :

١_ (انماط القلق لدى طلبة المرحلة المتوسطة)

٢_ (التعرف على مستوى دلالة ذات فروق فردية في انماط القلق لدى طلبة المرحلة المتوسطة وفق متغير الجنس (ذكور _ اناث)

حدود البحث

الحد البشري : طلبة المرحلة المتوسطة

الحد المكاني : مدارس المرحلة المتوسطة في محافظة ميسان قضاء المجر الكبير

الحد الزمني: 2025_2026

الحد الموضوعي : انماط القلق

تحديد المصطلحات

اولاً :القلق عرفه كلاً من

(حامد عبد السلام زهران ٢٠٠٧ ص ٢٩٧) يعتبر القلق من أكثر الأمراض النفسية شيوعاً وانتشاراً بين الناس حيث يمثل دوراً هاماً في اضطراب وظائف الجسم ،خاصة في ظل هذا التقدم التكنولوجي الهائل والسريع في هذا العصر الذي يزيد من أعباء ومعاونة الفرد والقضاء على طاقات الإنسان وإبداعاته

(حبيب صموئيل ١٩٩٤)

حالة وجدانية تتملك الإنسان ،ترتبط بشيء غير واضح ، قد يكون موجوداً أو غير موجود تسبب له كثيراً من الكدر والضيق والالام

تعريف القلق لغة :

تعددت تعريفات القلق وتنوعت تبعاً لاختلاف آراء العلماء كما وردت في المعاجم الآتية :في لسان العرب لابن منظور (القلق هو الانزعاج وأيضاً أنه مالا يستقر في مكان واحد وهو لا يستمر على حالة واحدة (المطيري ٢٠٠٥ ص ٢٩٧)

تعريف القلق اصطلاحاً:

هو شعور عام مبهم بالخوف والتوجس والتوتر ،دون إدراك مصدر الخوف ،ويكون مصحوب بأحاسيس جسمية تتكرر بين الحين والآخر بشكل ضيق في الصدر أو التنفس أو التسرع في نبضات القلب (نور الدين ٢٠٠٩ ص ٩٧)

يعرفه (فاروق السيد عثمان ٢٠٠٨ ص ١٨) أنه استعداد الفرد لأن يعاني من حالات القلق الوجداني نتيجة خطر خارجي معروف . " ويعرفه أيضاً بحالة من الخوف

الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ،ويسبب له كثيراً من الكدر والضيق والألم ، والقلق يعني الانزعاج ،والشخص القلق يتوقع الشر دائماً ،مُتَشائماً ،ويبدو ومتوتر الأعصاب ،ومضطرباً. كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه ،ويبدو متردداً عاجزاً عن البت في الأمور ، ويفقد القدرة على التركيز."

يعرفه (احمد عزت ١٩٦٤ ص ١٠٥) خوف داخلي المصدر غير مفهوم لا يعرف له الفرد اصلاً او سبباً ولا يستطيع ان يجد له مبرراً موضوعياً واضحاً وصريحاً. فهو خوف أسبابه لاشعورياً مكبوتة

التعريف الإجرائي للقلق

هو حالة انفعالية تنتاب الفرد وتظهر على شكل شعور بالاضطراب وعدم الارتياح اتجاه موضوعات تتعلق بقيمة حياة الفرد أو المجتمع

ثانياً:-المرحلة المتوسطة

هي مرحلة دراسية تقع ما بين المرحلة الابتدائية والاعدادية، تتكون من ثلاث سنوات دراسية سواء في التعليم العام أو الخاص وتتراوح أعمار الطلبة ما بين ١٢- ١٥ سنة.

الفصل الثاني

الأطار النظري

الدراسات السابقة

الفصل الثاني : الاطار النظري والدراسات السابقة

اهمية القلق :

- زيادة التركيز والتحفيز :يساعد القلق الخفيف إلى المتوسط في رفع وتيرة الأداء المعرفي وتحفيز الأفراد لتحقيق الأهداف
- آلية دفاعية للنجاة :يتهيأ الجسم من خلال القلق لمواجهة التهديدات أو تجنب الخطر ،مثل اليقظة قبل مواقف خطيرة .
- علامة تحذيرية :ينبه القلق إلى وجود مخاطر مثل التحقق من حالة الطقس و ضغوطات نفسية تستوجب الاهتمام .
- تحسين الأداء في المواقف الضاغطة الرياضيون والمتميزون يستخدمون القلق والتوتر كعامل لتحقيق أفضل اداء (<https://modsleyhealth.com>)

مستويات القلق:

يقسم بازوفيتير (Basaowiter) مستويات القلق إلى ثلاثة مستويات وهي كالتالي:

١ .المستوى المنخفض للقلق :

يحدث حالة تنبيه عام للفرد، ويزداد تيقظه مع ارتفاع درجة حساسيته نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد القدرة على المقاومة والتحفز على المواجهة ودرجة استعداده وتأهليه لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه " إنذار لخطر على وشك الوقوع، ويظهر من هذا المستوى أن درجة القلق ترتفع عندما يحدث تنبيه عام للفرد، أي في البيئة التي يعيش فيها ويعتبر هذا المستوى من القلق، قلق عادي عند الفرد الا ان وظيفته تنبيه لخطر على وشك الوقوع" (عبد الحميد محمد شاذلي ، ٢٠٠١ ص ١١٠) وهذا المستوى من القلق يحدث عند الفرد بدرجة منخفضة في البيئة التي يعيش فيها، ويعتبر قلق عادي لأن وظيفته تنبيه الفرد لخطر ما وشيك الحدوث.

٢_ المستوى المتوسط للقلق :

يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة على استجاباته، حيث يفقد السلوك مرونته وتلقائيته، وتزداد قوة الفرد على الابتكار، ويستولي الجمود بوجه عام على امتحانات الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة المتعددة. ويظهر هذا المستوى أن الفرد يصبح أقل قدرة في السيطرة على استجاباته في مختلف المواقف التي يواجهها في الحياة، حيث يفقد السلوك مرونته وعلى الفرد أن يبذل أقصى جهده للمحافظة على سلوك مناسب في مواجهة هذه المواقف (عبد الحميد محمد شاذلي ، ٢٠٠١ ص ١١٠)

٣_ المستوى المرتفع للقلق

"يتأثر التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة، ولا يستطيع الفرد التمييز الدقيق بين المثيرات الضارة وغير الضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي" (عبد الحميد محمد شاذلي ، ٢٠٠١ ص ١١٠) وهنا يحدث اضمحلال وانهيار للتنظيم السلوكي للفرد، ويصبح الفرد غير قادر على التمييز الدقيق بين المنبهات الضارة وغير الضارة، ويظهر ذلك في صورة المصاب بالقلق العصابي في ذهوله، وتششت فكره، ووحدته، وسرعة تهيجه وعشوائية سلوكه" (عثمان، ١٩٩٤ ص ٢٨).

النظريات التي فسرت مفهوم القلق

هناك عدة نظريات تناولت مفهوم القلق ومن تلك النظريات :

١ - نظرية التحليل النفسي

يرى فرويد انه اذا شعر الشخص بخطر في موقف معين فإنه يأخذ بعد ذلك بتوقع الخطر في شعر ايضا من خلال القلق المستقبلي في المواقف المشابهة واذا توقع الشخص وقوع الخطر , كأن الخطر وقع فعلاً , ويؤدي القلق في هذه الحالة الأخيرة وظيفة هامة . بمثابة اشارة تنذر بحالة الخطر المقبلة حتى تستطيع(الانا) تستعد لمواجهة الخطر المتوقع (لهيتي ١٩٨٥ ص ٧٤) اشارة) بأن الخطر مقبل لا شك ان ادراك الفرد للخطر قبل ان يباغته فعلاً امر

مفيد لحفظ حياته , وهو يدل على تقدم مهم في قدرته على حفظ ذاته . (سيغموند فرويد , ١٩٨٩ ص ٣٠) ان الاخطار التي تثير القلق تختلف باختلاف مراحل الحياة , فالعجز النفسي وعدم القدرة على السيطرة التنبيهات الشديدة التي يتعرض لها الانسان هو العامل الذي يثير القلق . وكذلك الخوف من الانا الاعلى هو الذي يثير القلق في مرحلة ما من حياة الإنسان.

٢_ النظرية السلوكية

أ_ النظرية التقليدية

يركز اصحاب هذه النظرية على عملية التعلم , فهم يؤكدون ان الانسان يتعلم القلق والخوف والسلوك المرضي كما يتعلم السلوك السوي , ويرى واتسن ان القلق خوف مرتبط بالتاريخ التعليمي لحياة الفرد الذي يشمل الاشتراطات والمعززات كافة وان هناك استجابة خاصة لكل مثير , وان كل استجابة مثيرها الخاص (ارميا ٢٠٠٥ , ٣٤) واكد (بافلوف Pavlov ١٩٠٦) ان القلق ينجم عن اشارة الخطر التي ترد من المنبه الشرطي , ليأخذ نفس رد الفعل الذي ينتج سابقا بالتأكيد الحقيقي الذي يرد فيه المنبه الطبيعي . (العيسوي , ١٩٨٩ ص ٧٩ .) (اما سكر ١٩٠٤ Skinner ,) فيرى ان القسم الاكبر من التعلم يتم عن ضمن نموذج التعلم الإجرائي , اذ يشكل السلوك المتعلم عن طريق التعزيزات الخارجية , وان القلق ينشأ بسبب الاضطرابات في عمليتي الاستثارة والكف للنظام العصبي

ب_ النظرية المعرفية

يرى اليس ان الم الكائن الحي يصدر عن مصدين الاول , هو محيط خارجي الذي يؤثر على الجسد من الجوع او المرض ...الخ فتكون هناك علاقة مولدة للألم ويرى ان انسب طريقة لعلاج القلق هو ازالة الاضطرابات الانفعالية او خفضها لدى الفرد ويشمل هدفين :

الاول : تقليل القلق الى اقل قدر ممكن

ثانياً : تزويد العملاء بطريقة تمكنهم من ان يكون لديهم اقل مستوى من القلق وذلك من خلال تحليل الأفكار والاحاديث الذاتية ومهاجمتها . (الصهقان , ٢٠٠٥ ص ١٧ .) اذ يرى اليس بأن الناس الذين يختارون بفعالية ويتمسكون بإصرار بالمعتقدات التي تسبب لهم القلق والإحباط ان يغيروا افكارهم ومشاعرهم وسلوكهم اذا ما تم تعليمهم وانهزام الذات يمكنهم ايضا. (Ellis , ١٩٩٢ ص ١٩٩ - ٢٠٠) وتوجيههم

٣_ النظرية المنظور الانساني :

ويرى اصحاب هذه النظرية الى القلق من زاوية تختلف جوهريا عما سبقها من نظريات اذ تؤكد خصوصية الإنسان بين الكائنات الحية , فتركز على موضوعات مثل : الارادة , الحرية , المسؤولية , الابتكار , والقيم . وترى ان التحدي الرئيسي امام الانسان يتمثل في تحقيق وجوده وذاته كإنسان .(اسماعيل , ١٩٩٤ ص ٤٩) وعلى وفق هذا المنطلق يرون ان القلق ال ينشأ من ماضي الفرد , وانما هو خوف من المستقبل وما قد يحمله من احداث تهدد وجود الانسان وانسانية الفرد . (شلتز , ١٩٨٣ ص ٣٠٧)

القلق عند كاتل وسبيلبرجر

بين (محمد عودة وكمال إبراهيم ١٩٩٩ ص ١٤٢) إن كل من (كاتل وسبيلبرج) قد ميزابين نوعين من القلق هما القلق كحالة (Anxiety Stats) والقلق كسمة. (Anxiety Trait) نظريتهما عرفا القلق كحالة بأنه حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان عندما يدركه تهديد في الموقف، فينشط جهازه العصبي اللاإرادي أو المستقل وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة هذا التهديد، وبمعنى آخر حسب نوع وشدة التهديد الذي يدركه الإنسان في كل منها فتزداد في مواقف الشدة وتنخفض في مواقف الأمان. (نعيمة، ١٩٩٣ ص ٧٠) وعرفا القلق كسمة بانه عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب في معظمه، ويظل كامناً عند الإنسان حتى تنبيهه وتنشطه منبهات داخلية أو خارجية، فتثير حالة القلق ويتوقف مستوى إثارة القلق عند الإنسان على مستوى استعداده للقلق أي مستوى القلق كسمة، فعنداً للقلق، ويجعله يدرك التهديد في مواقف كثيرة ويستجيب

لها بحالة قلق زائدة ال تتناسب مع ما فيها من تهديد حقيقي لذا نجده يقلق بسهولة ولأسباب بسيطة قد تثير القلق عنده. (القريطي ١٩٩٨، ص ١٣٣) ويرى (سبيلبرجر) إن سمة القلق لا تظهر مباشرة فى السلوك بل تستنتج أو يستدل عليها من تكرار ارتفاع حالة القلق وشدها لدى الفرد على امتداد الزمن ويتميز الأفراد ذو الدرجة المرتفعة فى سمة القلق بميلهم إلى إدراك العالم باعتباره خطر ويهدد حياتهم وهؤلاء الأفراد أكثر تعرضاً للمواقف العصبية (غريب، ١٩٩٨، ص ٣٥٦)

انواع القلق

١ _ القلق الطبيعي

يلاحظ هذا القلق عند جميع الناس وفي مختلف الأعمار تقريبا في مواقف مختلفة من حياتهم، فالطالب يخاف من الامتحان ومن الفشل والفتاة تخاف من عدم زواجها والتاجر يقلق من الخسارة وتقلق الأم عندما تلد لأول مرة ويقلق الاب وهو يتوقع المولود الجديد، والقلق في هذه الحالات البد من وجوده بمستوى معقول وهو ضروري للطالب لكي يستعد وينجح في الامتحان بعكس الطالب غير المبالي الذي يقلق أن نجح أو فشل ويعتبر القلق أيضا وسيلة دفاع أو عملية تهدف الى أن يتكيف الفرد مع الموقف، فاذا رأى الفرد حيوانا شرسا فإنه يصاب بالقلق والخوف على حياته وهو في هذه الحالة أما أن يهاجم الحيوان أو أن يهرب

٢ _ القلق العصابي

يتميز القلق العصابي بأن مصدره داخلي وأسبابه لا شعورية وكبوته وغير معرفة ولا يتناسب مع الظروف التي تدعو إليه ، كما أنه يعوق التوافق والإنتاج ، فهو يستثار عند إدراك الفرد بأن غرائزه قد تجد منفذاً لها للخارج. (رشاد عبد العزيز ٢٠٠٢)

عرفة فرويد (١٩٨٩)

خوف غامض غير مفهوم، ولا يستطيع الشخص الذي يشعر به إن يعرف سببه ويأخذ هذا القلق يتحين الفرص لكي يتعلق بأي فكرة او اي شيء خارجي اي ان هذا القلق يميل الى الاسقاط على اشياء خارجية (سيجموند فرويد ١٩٨٩ ص ١٤)

٣_ القلق الخلقي

يحدث نتيجة الصراع الذي يحدث داخل الشخص ، وليس الصراع بين الشخص والعالم الخارجي، أي أنه ناتج عن ضمير الشخص وخوفه منه عند قيامه بسلوكيات تحالف عادات وتقاليد المجتمع الذي يعيش فيه ، والقلق الخلقي كامن داخل تركيبه الشخصي وعادة يظهر عقب حالات الاحباط (محمود عبد الحليم، ٢٠٠١)

عرفة فرويد(١٩٦٢)

القلق الذي يكون على شكل إحساسات كبيرة بالذنب يثيره إدراك الضمير الذي هو عامل باطني للسلطة الأبوية والذي يهدد الشخص بالعقاب لإقدامه على ارتكاب فعل قبيح أو مجرد التفكير في شيء من شأنه إن يثير سخط الأنا الأعلى(سيجموند فرويد ١٩٦٢ ص ٢٧)

اعراض القلق

نموذج فريد للتغيرات التي تصيب الناس في حالات القلق والذعر وهي تغيرات تمس الأركان الرئيسية الثلاثة لشخصية الإنسان، أي الجانب العضوي العضلي، وجانب الوجدان أو الشعور ثم جانب التفكير والقلق له أعراض كثيرة ومتعددة، منها ما يظهر على الجانب النفسي، ومنها ما يظهر على الجانب الجسدي، وفيما يلي سيحاول الباحثة إبراز بعضاً منها في كل جانب:

_الأعراض النفسية:

وتشمل القلق العام والقلق على الصحة، وعدم الاستقرار، والشعور بانعدام الأمل والراحة النفسية، والحساسية المفرطة وسرعة الإثارة، الخوف الشديد حيث يكون الفرد خائفاً لا يعرف مصدر الخوف، عدم الشعور بالأمن والضيق وتوهم المرض، عدم القدرة على التركيز والانتباه، عدم الثقة والطمأنينة والرغبة في الهروب من

مواجهة المواقف توقع حدوث شيء ما دون معرفة ماهو ذلك الشيء، وهذا بالإضافة إلى الشك، والتردد في اتخاذ القرار " (جبل ٢٠٠٠ ص ١٣١)

"الشعور بالخوف، وعدم الراحة الداخلية، وترقب حدوث مكروه، ويترتب عليه تشتيت الانتباه، وعدم القدرة على التركيز والنسيان، والأرق وعدم القدرة على النوم والتوتر، أو التهيج العصبي، والشعور بالاختناق، والأحلام والكوابيس المزعجة، وسيطرة مشاعر "القلق" (محفوظ عثمان ، ٢٠٠٠ ص ٤) بالتالي نلاحظ هذه الأعراض مؤشرات لحدوث القلق عند الفرد، إضافة إلى هذه الأعراض نجد العصبية، والحساسية الزائدة، الإنهاك النفسي، قلة النوم بسبب الشعور بالإرهاق، الأحلام المزعجة والكوابيس الليلية، وكل تدل على أن الفرد يعاني من القلق نتيجة لخبرة أو موقف معين

الاعراض الجسمية

تشمل : الضعف العام ونقص الطاقة الحيوية والنشاط والمثابرة وبرود الأطراف، وتوتر العضلات، والنشاط الحركي الزائد والأزمات العصبية الحركية (حامد عبد السلام زهران، ١٩٩٨ ص ٣٩٩- ٤٠٠) ضافة إلى تصبب العرق، وعرق الكفين وارتعاش اليدين، وبرودة الأطراف، وشحوب الوجه، وسرعة النبض، والخفقان، وارتفاع ضغط الدم، الصداع المستمر، واضطرابات في المعدة، وسرعة ضربات القلب، فقدان الشهية، الدوار، والغثيان والقيء، والشعور بالضيق في الصدر (جبل، ٢٠٠٠ ص ١)

الاعراض المعرفية

التطرف في الأحكام: "فالأشياء إما بيضاء أو سوداء أي أن الشخص المتوتر يفسر المواقف باتجاه واحد وهذا يجلب له التعاسة والقلق. كذلك ميل العصائبيين إلى التصلب أي مواجهة المواقف المختلفة المتنوعة بطريقة واحدة من أجل التفكير تبني أيضاً اتجاهات ومعتقدات عن النفس، والحياة لا يقوم عليها دليل منطقي كالتسلطية، والجمود العقائدي، مما يحول بينهم وبين الحكم المستقل واستخدام المنطق بدل من الانفعالات. وهم يميلون للاعتماد على الأقوياء ونماذج السلطة وأحكام التقاليد، مما يحولهم إلى أشخاص عاجزين عن التصرف بحرية انفعالية عندما تتطلب لغة الصحة النفسية ذلك" (إبراهيم ١٩٩٤ ص ٢٥) ويرى الباحثة ان الأشخاص القلقين يتسم بالبعد عن المنطقية، وتبنى الأفكار والمعتقدات المطلقة، وغير الواقعية أحياناً.

اسباب القلق

غالبا ما ينجم القلق والخوف عن التعرض للضغط فهما شعوران ينتابان المرء عندما يكون في وضع حرج أو يشعر بأنه في خطر ما. علما بأنه لانعرف دائما ما الذي يهدد بالتحديد. لدينا جميعا مخاوف ثانوية، بعضها تلقناها، وبعضها الآخر فطري. في البداية يشعر الطفل بالسعادة عندما يحملهم أي شخص كان ولكن بعد بضعة أشهر يبدأون بالخوف من الغرباء ويميلون للبكاء وإذا ما حملهم أشخاص يعرفونهم. وهذه ردة فعل تكون عادة من مصلحة الطفل ثمة مخاوف أخرى تبدو موروثة جينيا ، مثل الخوف من الحيوانات التي تعدو بسرعة ، ومن الأفاعي والمرتفعات. ويمكن ألي شخص أن يفكر بأسباب معتدلة لهذا الخوف فالحيوانات يمكن أن تنقل بعض الميكروبات القابلة، كما يمكن ان يقع الفرد من المرتفعات ويلحق بنا الاذى. لكن بعض الأمثلة اليمكن فهمها بالعقل أبدا، فالأشخاص الذين يخافون من السيارات قليلون جدا، على الرغم من انها واحدة من المسببات الأولى بحوادث في بلدان العالم مثال الولايات المتحدة وبالمقابل فهناك الكثير من الأشخاص الذين يخافون ركوب الطائرة ، على الرغم من أن ركوب الطائرات هي أكثر وسائل النقل أمانا في الواقع. وهذا ما يجعل البعض يعتقدون أن لديهم استعداد للخوف من بعض الأمور دون غيرها (كوام مكنزي ٢٠٠٣ ص ٦)

ويمكن تلخيص اسباب القلق في

- ١_ الاستعداد الوراثي: وقد تختلط العوامل الوراثية بالبيئة.
- ٢_ الاستعداد النفسي: الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تعرفه بعض الظروف البيئية
- ٣_ مواقف الحياة الضاغطة والضغط الثقافي والبيئية والحضارية الحديثة.
- ٤_ عدم التطابق بين الذات الواقعية والمثالية وعدم تحقيق الذات.
- ٥_ التعرض للخبرات الحادة عاطفيا، تربويا، اقتصاديا(كذلك الخبرات الجنسية الصادمة خاصة في الطفولة والمراهقة.
- ٦_ تشير هورني الي البيئة وما تحويه من تعقيدات ومتناقضات وحرمان واحباط وكل ذلك يجعل الفرد يشعر بأنه يعيش في عالم ملئ بالغش والخداع (سامي الختاتنة ٢٠١٢ ص ٢١٣)

الدراسات السابقة

١_دراسة (سعيد ٢٠٠٥)

هدفت الدراسة الى بناء برنامج ارشادي في توكيد الذات , اضافة الى التعرف على اثر توكيد الذات في تنمية الذات للطلبة ذوي القلق من طلبة كلية التربية الاساسية في الجامعة المستنصرية وفاعلية الذات ومقياس القلق عاليا وتكونت العينة من (١٦) طالب وطالبة ممن لديهم شعور بالقلق وقد تم اعدادها من قبل الباحث واسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط عكسي بين فاعلية الذات والقلق , اي انه كلما تمتع الفرد بفاعلية ذات مرتفعة انخفض الشعور بالقلق وبالعكس , ووجد ان الذكور اعلى قلقاً من البنات التخصص فوجد الباحث ان التخصص الإنساني اكبر من العلمي

٢_دراسة (البديري ٢٠٠٩)

جريت هذه الدراسة في العراق وهدفت الى معرفة انماط القلق وعلاقته بالمعاملة الوالدية لطلبة المرحلة الاعدادية , على عينة مؤلفة من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة الصف الخامس الاعدادي, اختيرت بالطريقة العشوائية الطبقية. واعتمد الباحث مقياس (الجبوري ١٩٩٩) لأساليب المعاملة الوالدية , وتم معالجة البيانات احصائياً باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون واسفرت النتائج ان نمط القلق السائد لدى طلبة المرحلة الاعدادية هو القلق الخلفي واسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح الاناث.

٣_دراسة (السلمي ٢٠١٣)

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى القلق ومدى تأثيره على طالب كل من القرية والمدينة لحضر بمدينة مكة المكرمة وذلك خلال العام الدراسي (١٤٣٣_١٤٣٢ هـ) وقد استخدم الباحث مقياس سارسون للقلق على عينة تكونت من (١٢٠) طالبا من والمدينة (٦٠) طالب المرحلة الثانوية موزعين بين القرية (٦٠) طالب أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالب الريف وطالب الحضر في مقياس القلق لصالح طالب القرية، وأوضحت أيضا وجود فروقات دلالة إحصائية بين

طالب التخصص الطبي وطالب التخصص الشرعي في مقياس القلق، ووجود فروق في الدرجات على مقياس القلق بين المستويات المختلفة من التحصيل الدراسي لصالح المستوى الأدنى، ووجود عالقة ارتباطية سلبية بين مستوى القلق ومستوى التحصيل الدراسي لدى عينة الدراسة

٤_دراسة (محمود صبري عبد لفتاح ٢٠١٣)

هدفت الدراسة إلى فحص العالقات بين قلق الاختبار والذاكرة العاملة والتحصيل الدراسي لدى طالب المرحلة الابتدائية في ضوء نظرية كفاءة المعالجة وقد تكونت عينة الدراسة من (١٥٩) طالب وطالبة بالصف الخامس الابتدائي (٨٤) اناث (٧٥) ذكور وأظهرت النتائج في نتائج نموذج المعادلة الابتدائية .أن الاضطراب والانفعالية كان لهما تأثيرات سلبية على المنفذ المركزي، ودائرة الملفوظ، والمخطط البصري المكاني كان لهما تأثيرات إيجابية على التحصيل الدراسي، وأظهرت نتائج التحليل المعدل أن جنس الطلبة يعدل العالقات بين الانفعالية والاضطراب والوجدان، المنفذ المركزي ودائرة الملفوظ والمخطط البصر المكاني، والتحصيل الدراسي

الاهمية من الدراسات السابقة

تحديد الفجوات البحثية: تساعد في اكتشاف ما توصلت إليه البحوث السابقة وتسلط الضوء على المجالات غير المفهومة جيداً، مثل تأثير العوامل الأسرية على القلق الاجتماعي لدى المراهقين أو الربط بين الأعراض المحددة وقياسات فيزيولوجية معينة

• **تطوير المنهجيات والادوات :** توفر إطاراً لاختيار المناهج البحثية المناسبة مثل الاستبيانات أو التحليلات التلوية وتطبيقها لضبط المتغيرات.

فهم الأسباب والنتائج: توضح الأسباب الكامنة وراء القلق مثل الخلل الأسري ونتائجه ،مثل تأثيره على تدني التحصيل الدراسي ،أو دور اليقظة الذهنية في الحد من أثره

الفصل الثالث

منهج البحث

مجتمع البحث

عينة البحث

اداة البحث

الوسائل الاحصائية

الفصل الثالث : منهجية البحث

اولا / منهج البحث

اعتمدت الباحثتان في هذا البحث على المنهج الوصفي لأننة الانسب لدراسة انماط القلق لدى طلبة المرحلة المتوسطة . اذ يهدف الى وصف الظاهرة كما هي في الواقع . وتحليلها وتفسيرها استناداً الى البيانات التي يتم جمعها . كما يساعد هذا المنهج على تحديد مستوى القلق وأنماطه لدى الطلبة بصورة دقيقة اعتماداً على مؤشرات واضحة وأساليب علمية مناسبة

ثانياً / مجتمع البحث :- حيث يتمثل بطلبة المرحلة المتوسطة التابعة لمديرية تربية ميسان للعام الدراسي (٢٠٢٥_٢٠٢٦) في قضاء المجر الكبير

ويعرف مجتمع البحث :- هو جميع الافراد او الأشياء او الاشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث لذا فان الباحث يسعى الى اشتراك جميع افراد المجتمع.
(محمد عبد مطشر اللامي)

ثالثاً / عينة البحث: و هي جزء مصغر ومُمثِّل لمجتمع الدراسة الأكبر، يتم اختيارها بعناية لدراساتها، بهدف استخلاص نتائج يمكن تعميمها على المجتمع بأكمله بتوفير الوقت والجهد (يحيى سعد)

حيث اعتمدت الباحثتان الطريقة العشوائية البسيطة في اختيار عينة البحث اذا تم اختيار (١٠٠) طالب وطالبة من طلبة المرحلة المتوسطة/ بواقع (٥٠) طالب و (٥٠) طالبة موزعين بالتساوي وفق متغير (الجنس_ الصف الدراسي)

جدول رقم (1)

عينة البحث موزعة حسب متغيرات (الجنس _ الصف الدراسي)

العدد	الجنس	نسبة المجتمع
50	ذكر	50%
50	انثى	50%

رابعاً / اداة البحث

اعتمدت الباحثتان مقياس انماط القلق بعد اطلاعهن على الادبيات التربوية والدراسات السابقة المتعلقة بأنماط القلق اذا اختارت الباحثتان (٣٠) فقرة مع التدرج الرباعي (تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة ، لا تنطبق علي)

التطبيق النهائي

طبقت الباحثتان مقياس انماط القلق بصيغته النهائية على افراد عينة البحث البالغ عددهم (١٠٠) طالب وطالبة

الصدق

تحققت الباحثتان من الصدق الظاهري لأداة البحث من عرضها على عدد من المحكمين المختصين في مجالي طرائق تدريس الصفوف الاولى والقياس والتقويم وطلب منهم الحكم على فقرات الاستبانة من حيث السلامة اللغوية والوضوح ومناسبة الفقرات التي تنطوي ضمنها وقد اخذت الباحثتان بملاحظات المحكمين وإجراء التعديلات المناسبة عليها.

الوسائل الاحصائية

- 1 -الاختبار التائي لعينة واحدة
- 2 -الاختبار التائي لعينتين مستقلتين
- 3 -معامل ارتباط بيرسون

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

الاستنتاجات

التوصيات

المقترحات

الفصل الرابع _ عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الاول :-

التعرف على انماط القلق لدى طلبة المرحلة المتوسطة بعد تطبيق مقياس انماط القلق على طلبة المرحلة المتوسطة والبالغ عددهم 100 طالب وطالبة والمكون من (30) فقرة قد تبين ان الوسط الحسابي لدرجات افراد العينة قد بلغ (81,49) درجه و بانحراف معياري قدره ، (12,67) وعند مقارنه الوسط الحسابي بالوسط الفرضي للمقياس الي بلغت قيمته (75) باستعمال الاختبار التائي لعينة واحده ؛ اظهرت القيمه التائيه المحسوبة والبالغة (512) درجة , لانها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,98) فهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0,05) كما موضح بالجدول ادناه:

نتائج التعرف على انماط القلق لدى طلبة المرحلة المتوسطة

العدد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة
100	75	81,49	12,67	5,12	1,98	دالة

ويتضح مما سبق ان طلبة المرحلة المتوسطة يعانون من القلق لان المراهق في هذه المرحلة يشعر بالقلق على دراسته ومستقبله الدراسي وخوفه من الفشل وما يصاحب ذلك من التوتر في الاختبارات كذلك ,الخوف والقلق حيال ما يمر به المجتمع من معاناة نفسية وصحية واقتصادية خصوصا بعد الحروب والازمات التي مر بها مجتمعنا العراقي والتي كان اخرها الحرب الداعشية والازمة الاقتصادية التي يعاني منها البلد لكونه قد انفق كل احتياطياته من اجل شراء الاسلحة والمعدات لمواجهة الدواعش ,وهذا الوضع قد فرض على المراهق الشعور بالمسؤولية الذي يرتفع مستواه في هذه المرحلة هذا من جانب اما من الجانب البايولوجي فان المراهق في هذه المرحلة ينمو الدافع الجنسي لدى المراهق ويرى فرويد ان هذا الدافع يسبب للمراهق القلق الشديد كونه يقابله على الجانب الآخر النمو الديني والخلقي للقيم والعادات والمعايير الخاصة بذلك المجتمع فيحدث هنا صراع بين رغبة المراهق على تلبية دوافعه ورغباته وبين مقتضيات المجتمع وتقاليده مما يزيد من خوف وقلق المراهق بسبب هذا الصراع وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (البديري 2009) حيث اشار الى ان

طلبة المرحلة المتوسطة يعانون من القلق كظاهرة موجودة بين هذه الفئة بكافة أنماطه حتى وان كان بنسب متفاوتة من نمط الى اخر

الهدف الثانى :-

التعرف على مستوى دلالة الفرق في انماط القلق لدى طلبة المرحلة المتوسطة وفق متغير الجنس (ذكور -اناث) بعد تطبيق مقياس انماط القلق على طلبة المرحلة المتوسطة البالغ عددهم (100) طالب وطالبة والمكون من (30) فقرة فقد كان عدد الذكور (50) واطهرت النتائج ان الوسط الحسابي للذكور (80,86) وانحراف معياري (11,21) اما عينة الاناث التي كان عددها (50) فوسطها الحسابي كان (82,12) والانحراف المعياري (14,07), والقيمة المحسوبة تساوي (495) عند مستوى دلالة (0,05) ولأنها اصغر من القيمة الجدولية البالغة (1,98) فهي غير دالة احصائيا كما هو موضح في الجدول ادناه:

نتائج انماط القلق لدى طلبة المرحلة المتوسطة حسب النوع (ذكور – اناث)

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة
ذكور	50	80,86	11,12	-495	1,98	غير دالة
اناث	50	82,12	14,07			

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمستوى انماط القلق بين الذكور والاناث ,وتفسير ذلك ان عينة الذكور والاناث تنتمي الى نفس البيئة الاجتماعية وتعرض لنفس الضغوط والظروف الاقتصادية والاجتماعية.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث الحالي تم التوصل الى الاستنتاجات التالية:-

- ١_ ان طلبة المرحلة المتوسطة لديهم قلق
- ٢_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير النوع (ذكور - اناث)

التوصيات

- بناء على ما توصل اليه البحث من نتائج توصي الباحثان بما يلي
- ١_ ضرورة تنشيط دور المرشد التربوي والارشاد في كل المدارس المتوسطة للتغلب على مشكلات القلق التي تواجههم ووضع الحلول المناسبة له
 - ٢_ اضافة بعض المناهج النفسية والتربوية المتخصصة في علم نفس المراهقة وخصوصا في المرحلة المتوسطة من اجل مساعدة المراهق على فهم هذه المرحلة التي يمر بها
 - ٣_ اشراك الطلبة في فعاليات لا صفية تدعم طاقاتهم ومواهبهم من مهرجانات وندوات ، والتشجيع على المشاركة في السفرات العلمية والترفيهية التي تخلق اجواء مناسبة مع الآخرين والتخفيف من مستوى قلقهم .
- للتفاعل
- ٤_ انشاء برامج ارشادية لمساعدة الطلبة اللذين يعانون من القلق بشكل فردي للتخفيف من حدته التي يعاني منها بعض طلبة المراهقة - .

المقترحات

- ١_ اجراء دراسة عن انماط القلق وعلاقته بالمستوى الاقتصادي للأسرة
- ٢_ اجراء دراسة تتناول فعالية البرامج الارشادية في تخفيض القلق . اجراء دراسة عن العلاقة بين مستوى القلق واساليب التفكير .

المصادر والمراجع

الآية القرآنية

امل ابراهيم التونسي (٢٠٠٢) اثر برنامج ارشادي في توكيد الذات وخفض قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للبنات .رسالة ماجستير غير منشورة -كلية التربية للبنات-جامعة بغداد.

احمد عزت (١٩٦٤) اصول علم النفس .مكتب المصري الحديث دار القلم بيروت

ارانيا ريمودا اشعيا (٢٠٠٥) قلق فقدان الحب والرعاية وعلاقته بالتنشئة الاسرية رسالة ماجستير(غير منشورة) كلية الآداب-جامعة بغداد.

بشرى احمد العكاشي : (٢٠٠٠) قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعات (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية جامعة المستنصرية
بافلوف (١٩٠٦)

حامد عبد السلام(١٩٧٧) الصحة النفسية والعلاج النفسي عالم الكتب القاهرة ط2

حبيب صموئيل(١٩٩٤) القلق حالة تبنى وتهدم دار الثقافة ،القاهرة ط1

خير الله مجدي (١٩٩٠) دراسة في الشخصية بين السواء والاضطراب دار المعرفة الجامعية الكويت

عبد الرحمن العيسوي (١٩٨٩) الاسلام والعلاج النفسي ، دار النهضة ،بيروت ط١

عبد المطلب امين القريطي(١٩٩٨) في الصحة النفسية دار الفكر العربي- القاهرة

عثمان فاروق السيد(٢٠٠١) القلق وادارة الضغوط النفسية دار الفكر العربي ،القاهرة

عثمان محفوظ (٢٠٠٢): يوم دراسي بعنوان التدخل السريع في الأزمات ومدى قابلية التطبيق في الواقع الفلسطيني، جامعة القدس المفتوحة غزة

عبد الفتاح غريب (١٩٩٨) علم الصحة النفسية مكتبة الانجلو المصرية القاهرة مجلد ٢٧

علي محمود الجبوري : اضطراب القلق المعمم رسالة ماجستير

رشا عبد العزيز : علم النفس الدافعي رسالة ماجستير

سيغموند فرويد (١٩٨٩) الكف والعرض والقلق ترجمة عثمان نجاتي ,دار النهضة العربية –القاهرة ط4 رسالة ماجستير

سيغموند فرويد (١٩٦٢) ، القلق ، ترجمة : عثمان نجاتي ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ط2.

شلتز ، داون (١٩٨٣) نظريات الشخصية ، ترجمة: حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي
مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، ط1

كوام مكنزي (٢٠٠٣) ترجمة اهلا امان الدين ، القلق ونوبات الذعر الرياض دار المؤلف

الشناوي محمد محروس وخضر علي السيد (١٩٨٨) الاكتئاب وعلاقته بالشعور بالوحدة وتبادل العلاقات الاجتماعية بحوث المؤتمر الرابع لعلم النفس في مصر مركز التنمية البشرية والمعلومات الجيزة .

الهييتي عبد السلام (١٩٨٥) علم الشخصية ،مكتبة الشروق الجديدة بغداد
البديري ، نبيل عبد العزيز عبد الكريم (٢٠٠٣) القلق وعلاقته ببعض المتغيرات طلبة الجامعة : رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية – جامعة تكريت.

محمد عودة محمد، كمال إبراهيم مرسى(١٩٩٩) صحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام. ط3. دار القلم . الكويت.

ناصر الصهقان (٢٠٠٥) تقييم فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض درجة القلق الافكار اللاعقلانية لدى مدمني المخدرات رسالة ماجستير غير منشورة جامعة نايف الرياض

وحيد كامل مصطفى (٢٠٠٣) علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى اطفال ضعاف السمع رسالة ماجستير ، كلية التربية .جامعة الزقازيق

الملاحق

ملحق رقم (١)

جامعة ميسان

كلية التربية الاساسية

قسم معلم الصفوف الاولى

م / استبانة اراء الخبراء والمحكمين

حضرة الاستاذ.....المحترم

تحية طيبة وبعد...

تروم الباحثان بأجراء دراسة بعنوان

(انماط القلق لدى طلبة المرحلة المتوسطة)

والذي عرفه (فرويد ١٩٨٩) ((بانه الخوف من خطر خارجي معروف كالخوف من حيوان مفترس أو من الحريق أو الغرق وهذا النوع من الخوف امر مفهوم ومعقول فالإنسان عاده يخاف من الاخطار الخارجية))

وتحقيقاً لأهداف البحث تبنت الباحثتان مقياس (نبيل عبد العزيز البديري ٢٠٠٩) ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ومكانة علمية في هذا المجال فأن الباحثتان تودان الاستشارة بأرائكم السديدة في بيان مدى صلاحية فقرات المقياس وتعديل ما ترونه مناسباً

علماً ان الاجابة على المقياس وفق التدرج الثلاثي .

صالحة	غير صالحة	بحاجة الى تعديل
-------	-----------	-----------------

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	بحاجة الى تعديل
١	انظر للحياة نظرة متشائمة			
٢	اخاف من بعض الحيوانات والحشرات			
٣	ألوم نفسي عند تفوهي بكلمات غير مقبولة مع الآخرين			
٤	تنتابني المخاوف من دون سبب ظاهر			
٥	احرج بسهولة عندما يوبخني احد المدرسين امام زملائي			
٦	اتلعثم بالنطق اثناء التحدث مع الآخرين			
٧	اخشى ان افشل في دراستي			
٨	اشعر بالتقصير في أداء واجباتي الدينية			
٩	تنتابني تقلبات في المزاج والعواطف			
١٠	استاء من حالات القتل والاختطاف			
١١	اشعر بالخجل من التحدث مع الجنس الآخر			
١٢	ارى ان فرص العيش تتضاءل في المستقبل			
١٣	اخشي الاصابة بالأمراض المعدية			
١٤	اتردد في اتخاذ القرارات المصيرية			
١٥	تراودني افكار غير معقولة يصعب علي التخلص منها			
١٦	انزعج حينما ينظر الي الناس في الشارع او الاماكن العامة			
١٧	عند تعرضي لموقف مفاجئ اشعر ان معدتي تضطرب			
١٨	اشعر بالحزن لتقصيري اتجاه والدي			
١٩	عندما انام اخشي ان لأستيقظ ابدا			
٢٠	لا اعرف ماذا يجبى الي المستقبل			
٢١	اميل الي البكاء كلما تذكرت اخطائي			
٢٢	اشعر بأن المتاعب تتراكم علي لدرجة اني لا استطيع التغلب عليها			

٢٣	اخشى ان اقع في اخطاء ارتكبتها في الماضي .		
٢٤	اشعر ان ذنوبي تزداد باستمرار		
٢٥	تربكني الافعال السيئة التي تصدر من اصدقائي المقربين		
٢٦	اتجنب المناسبات الاجتماعية (كالأعراس والمأتم)		
٢٧	احس بأن يدي ترتعش عند قيامي بعمل ما لأول مرة امام التجمع الطلابي .		
٢٨			
٢٩	اشعر بالخوف من نتائج اي عمل جديد اقوم به تحسبا للفشل		
٣٠	اشعر بالضيق عندما احصل على درجات متدنية في الامتحان		

ملحق رقم (٢)

جامعة ميسان

كلية التربية الاساسية

م/استبانة عينة استطلاعية

اخي الطالب

اختي الطالبة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تود الباحثتان اجراء بحث بعنوان

(انماط القلق لدى طلبة المرحلة المتوسطة)

بين يديك مجموعة من الفقرات تتناول العديد من المواقف اليومية يرجى الإجابة عن هذه الفقرات بدقة واهتمام وذلك باختيار احد البدائل المتاحة ووضع علام (√) في الحقل الذي تراه يناسبك ويمثل ما تشعر به علما ان إجابتك لن يطلع عليها احد سوى الباحثتان لأنها تستعمل لإغراض البحث العلمي فقط فلا داعي لذكر الاسم يرجى الإجابة بكل صراحة وأمانة على الفقرات الواردة جميعا مع الشكر والامتنان

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
١	انظر للحياة نظرة متشائمة				
٢	اخاف من بعض الحيوانات والحشرات				
٣	ألوم نفسي عند تفوهي بكلمات غير مقبولة مع الآخرين				
٤	تنتابني المخاوف من دون سبب ظاهر				
٥	اخرج بسهولة عندما يوبخني احد المدرسين امام زملائي				
٦	اتلثم بالنطق اثناء التحدث مع الآخرين				
٧	اخشى ان افشل في دراستي				
٨	اشعر بالتقصير في أداء واجباتي الدينية				
٩	تنتابني تقلبات في المزاج والعواطف				
١٠	استاء من حالات القتل والاختطاف				
١١	اشعر بالخجل من التحدث مع الجنس الآخر				
١٢	ارى ان فرص العيش تتضاءل في المستقبل				
١٣	اخشي الاصابة بالأمراض المعدية				
١٤	اتردد في اتخاذ القرارات المصيرية				
١٥	تراودني افكار غير معقولة يصعب علي التخلص منها				
١٦	انزعج حينما ينظر الي الناس في الشارع او الاماكن العامة				
١٧	عند تعرضي لموقف مفاجئ اشعر ان معدتي تضطرب				
١٨	اشعر بالحزن لتقصيري اتجاه والدي				
١٩	عندما انام اخشي ان لأستيقظ ابدا				
٢٠	لا اعرف ماذا يجب علي المستقبل				
٢١	اميل الي البكاء كلما تذكرت اخطائي				
٢٢	اشعر بأن المتاعب تتراكم علي لدرجة اني لا استطيع التغلب عليها				

٢٣	اخشى ان اقع في اخطاء ارتكبتها في الماضي .			
٢٤	اشعر ان ذنوبي تزداد باستمرار			
٢٥	تربكني الافعال السيئة التي تصدر من اصدقائي المقربين			
٢٦	اتجنب المناسبات الاجتماعية (كالأعراس والمأتم)			
٢٧	احس بأن يدي ترتعش عند قيامي بعمل ما لأول مرة امام التجمع الطلابي .			
٢٨				
٢٩	اشعر بالخوف من نتائج اي عمل جديد اقوم به تحسبا للفشل			
٣٠	اشعر بالضيق عندما احصل على درجات متدنية في الامتحان			

ملحق رقم (٣)

اسماء الخبراء والمحكمين

ت	اسم المتخصص	اللقب	التخصص	مكان العمل
١	علي طالب محمد	م.د	مناهج و ط.ت عامة	جامعة ميسان /كلية التربية الاساسية
٢	عدي هاشم	أ.م.د	ط.ت رياضيات	جامعة ميسان /كلية الاربية الاساسية
٣	حيدر عبد الزهرة	م.د	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان / كلية التربية الاساسية
٤	شفاء حسين	أ.م	مناهج و ط.ت عامة	جامعة ميسان / كلية التربية الاساسية
٥	اسماء سلام	أ.م.د	ط.ت لغة عربية	جامعة ميسان / كلية التربية الاساسية
٦	ستار خلف	أ.م	مناهج و ط.ت عامة	جامعة ميسان / كلية التربية الاساسية
٧	احمد عبدالمحسن	أ.م	مناهج و ط.ت عامة	جامعة ميسان / كلية التربية الاساسية
٨	زهراء عبد الزهرة	م.م	مناهج و ط.ت عامة	جامعة ميسان / كلية التربية الاساسية
٩	همسة رشيد	م.م	مناهج و ط.ت عامة	جامعة ميسان / كلية التربية الاساسية