وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي الأغواط

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

رقم: ...../2023

ميدان العلوم الاجتماعية والإنسانية

شعبة: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

العنوان:

أنماط الشخصية وعلاقتها باستجابة القلق لدى عينة من معلمي التعليم الابتدائي

دراسة ميدانية بمدرسة على بوزياني بمدينة الاغواط

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في علم النفس تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالبتين:

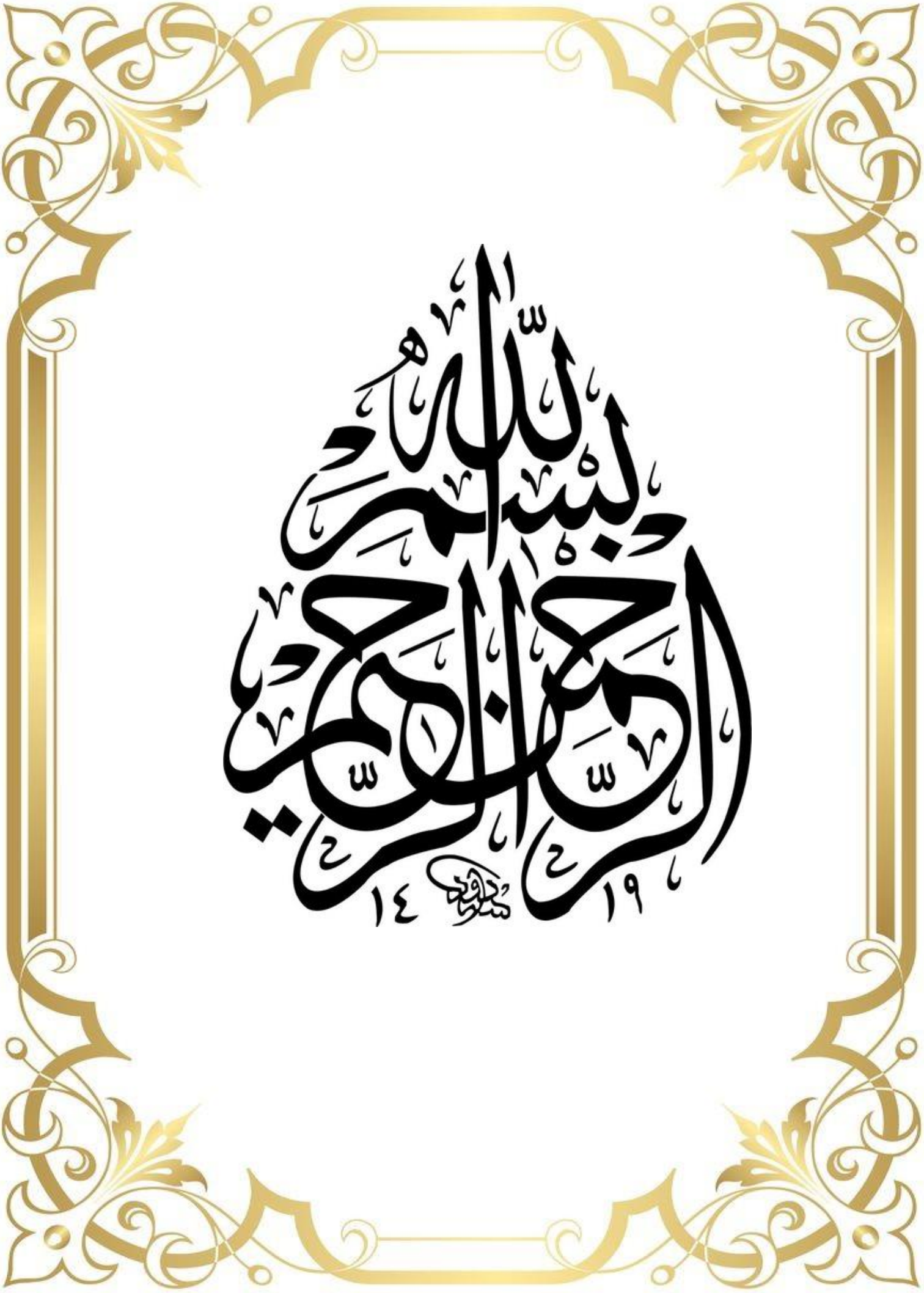
- النحوي زينب
- رمضاني حياة

إشراف الأستاذ (الدكتور):

- د/ بن بوقرين عبد الباقي

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	العضوية
أ.د عاجب بومدين	أستاذ التعليم العالي	جامعة عمار ثليجي الأغواط	رئيساً
د. بن بوقرين عبد الباقي	أستاذ محاضر ب	جامعة عمار ثليجي الأغواط	مشرفا ومقرراً
د. فطام جمال الدين	أستاذ محاضر أ	جامعة عمار ثليجي الأغواط	مناقشاً

الموسم الجامعي: 2022-2023


بسم الله الرحمن الرحيم
١٩
١٤

التشكرات

في مثل هذه اللحظات يتوقف اليراع ليفكر قبل أن يخط الحروف ليجمعها في كلمات...

تتبعثر الأحرف وعبثاً أن يحاول تجميعها في سطور

سطوراً كثيرة تمر في الخيال ولا يبقى لنا في نهاية المطاف إلا قليلاً من الذكريات وصور تجمعنا برفاق كانوا إلى جانب

فواجب علينا شكرهم ووداعهم ونحن نخطو خطوتنا الأولى في غمار الحياة

ونخص بالجزيل الشكر والعرفان إلى كل من أشعل شمعة في دروب عملنا و

وإلى من وقف على المنابر وأعطى من حصيلة فكره لينير دربنا

إلى الأساتذة الكرام في كلية العلوم الاجتماعية بجامعة عمار ثليجي الاغواط ونتوجه بالشكر الجزيل إلى

الاستاذ الدكتوربن **بوقرين عبد الباقي**

الذي تفضل بالإشراف على هذا البحث فجزاه الله عنا كل خير فله منا كل التقدير والاحترام

الذي لم يبخل علينا بالمساعدة طوال رحلة بحثنا

الذي نقول له بشراك قول رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"إن الحوت في البحر ، والطير في السماء ، ليصلون على معلم الناس الخير"

إهـــــــــداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات هذه ثمرة جهدي منالاجتهاد

إلى نبع الحنان وكل الحنان ...إلى من تفرح لفرحي وتحزن لحزني إلى

بر الأمان ... أمي العزيزة.

إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة إلى الذي كان يزيد في عزيمتي وقوتي ... أبي العزيز.

إلى أخواتي اللاتي أقاسمهن الماء والهواء.

إلى فاطمة،مرية، رتاج..

إلى كل الصديقات والحبيبات.

الى المرحومة توأم الروح وساو حميدات

إلى كل من أدركه القلب ولم يدركه القلم.

إلى كل الزميلات اللاتي جمعتني بهن أيام الدراسة بجامعة الأغواط دون استثناء.

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

زينب

إهـــــــــــداء

بعد مسيرة دراسية دامت سنوات حملت في طياتها الكثير من الصعوبات والشقة والتعب ، هاأنا اليوم أقف على عتبة تخرجي أقطف ثمار تعبي وأرفع قبعتي بكل فخر فاللهم لك الحمد قبل أن ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا لأنك وفقتني لإتمام هذا العمل واليوم أرفع قبعتي بكل فخر وأهدي هذا العمل إلى:

داعمتي الأولى في تحقيق أحلامي وأهدافي التي سهرت وكانت معي في أسوء حالاتي وظروفي وضغوطاتي أمي حبيبتي أجمل النساء أطال الله عمرك بالصحة والعافية

إلى من أحمل اسمه بكل فخر إلى من شاب رأسه لتربيتنا قدوتي وفخري أبي حبيبي الغالي

"إلى أختي توأم قلبي وروحي "يسرى

إلى من بهم أكبر وعليهم أعتمد سندي إخوتي " بدر الدين ، حسام الدين ، " سندس

" إلى أختي التي لم تنجبها أمي رفيقتي وصديقة عمري "إبتسام

"إلى رفيقي وزوجي المستقبلي " محمد

وإلى كل العائلة والأحباب من دون إستثناء إلى كل من شجعني ولو بكلمة طيبة أهدي هذا العمل

حياة

الفهرس

فهرس المحتويات

المحتوى	الصفحة
شكر وعرفان	
الاهداءات	
ملخص الدراسة	أ
فهرس المحتويات	ب
مقدمة	1
الفصل الاول إشكالية الدراسة واعتباراتها	
1.اشكالية الدراسة	03
2.الفرضيات	05
3. اهداف الدراسة	05
4. اهمية الدراسة	05
5. أسباب اختيار الموضوع	06
6. تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة	06
7. الدراسات السابقة	06
الفصل الثاني انماط الشخصية	
تمهيد	10
1. مفهوم الشخصية	11
2.تعريف الشخصية	11

الفهرس:

3. مكونات الشخصية	12
4.محددات الشخصية	13
5. أنماط الشخصية	15
6. تقسيم أنماط الشخصية	16
حلاصة الفصل	20
الفصل الثالث قلق	
تمهيد	22
1.تعريف القلق	23
2.أعراض القلق	24
3.أسباب القلق	25
4.النظريات المفسرة للقلق	28
5.أنواع القلق	33
6.تشخيص القلق	34
7.علاج القلق	35
خلاصة الفصل	38
الفصل الرابع منهجية الدراسة و اجراءاتها	
تمهيد:	40
1.. منهج الدراسة	40
2. مجتمع وعينة الدراسة	41
3. أدوات الدراسة	41
4. الخصائص السيكومترية	42
5. الاساليب الاحصائية	46

خـــلاصـــة الفصل:	48
الفصل الخامس نتائج الدراسة	
1- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى	50
2- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية	52
3- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة	53
4- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة	54
الاستنتاج العام	56
الخاتمة	58
قائمة المراجع	60
الملاحق	65

فهرس الجداول

الرقم	التعيين	الصفحة
01	يوضح خصائص العينة حسب مؤشر نوع الجنس	**41**
02	يمثل قيمة "ت" لدلالة الفروق بين الثلث الأعلى والثلث الأدنى لمقياس الأنماط الشخصية	**43**
03	اختبار ألفاكرومباخ لمقياس الأنماط الشخصية	**43**
04	يمثل قيمة "ت" لدلالة الفروق بين الثلث الأعلى والثلث الأدنى لمقياس قلق	**44**
05	اختبار ألفاكرومباخ لمقياس قلق	**44**
06	يوضح نتائج الفرض الأول توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية الانبساطي حسب كارل يونغ واستجابة القلق لدى افراد العينة	**50**
07	يوضح نتائج الفرض الثاني توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية الانطوائي حسب كارل يونغ واستجابة القلق لدى افراد العينة	**52**
08	**يوضح نتائج الفرض الثاني قيم المتوسطات الحسابية وانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة**	**54**
09	يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق في مستوى قلق الموت تعزي لمتغير الجنس	**54**

ملخص الدارسة:

تهدف الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين نمط الشخصية والقلق لدى أساتذة التعليم الابتدائي، ولتحقيق أهداف الدراسة تّم تطبيق مقياس ايزنك ترجمة احمد محمد عبد الخالق سنة 1991 ومقياس القلق لتايلور ترجمة كل من مصطفى فهمي ومحمد احمد غالي على عيّنة قوامه (30) معلم الابتدائي بولاية الاغواط ، وتم التوصل إلى النّتائج التّالية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية الانبساطي حسب هانز ايزنكواستجابة القلق
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية الانطوائي حسب هانز ايزنك واستجابة القلق
- مستوى قلق لدى عينة من معلمي التعليم الابتدائي مرتفع
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق تعزي لمتغير الجنس

الكلمات المفتاحية: الانماط ، الشخصية ، القلق

Abstract

The study aims to reveal the nature of the relationship between personality style and anxiety among primary education teachers, and to achieve the objectives of the study, the Eysenck scale, translated by Ahmed Mohamed Abdel-Khalek in 1991, and Taylor's anxiety scale, translated by Mustafa Fahmy and Mohamed Ahmed Ghaly, were applied to a sample of (30) primary teachers in the state of lapses, and the following
results were reached:

- There is a statistically significant correlation between the extraverted personality style according to Hans Eysenck and the anxiety response
- There is a statistically significant correlation between the introverted personality style according to Hans Eysenck and the anxiety response

- The level of anxiety among a sample of primary education teachers is high
- There are statistically significant differences in anxiety due to the gender variableKeywords: stereotypes, personality, anxiety

مقدمة

مقدمة

تختلف الضغوط باختلاف مصادرها فبعضها يرتبط بظروف الحياة اليومية الاعتيادية كالمطالب االجتماعية، بينما ينبع البعض الآخر من مطالب وظروف العمل، وتكاد تكون تلك المرتبطة بظروف العمل من اكثر الضغوط تأثيرا على حياة الأفراد والمجتمعات نظرا لآثارها السلبية على الصحة العامة للفرد وعلاقته مع الآخرين وتدني مستوى أدائه بالرغم من انتشار ظاهرة الضغوط في جميع المهن والوظائف، إلا أنها تتباين في شدتها وطبيعتها من مهنة ألخرى .بحيث أنها قد تولد لديهم عدة نتائج سلبية منها شعوره باالكتئاب واالحباط والقلق و اليأس ....الخ كل هذا قد يرجع الى عدم تحمله مشاق وصعوبات ،ضغوطات التي عرقلت مسار حياته في الجانب العملي وقد أدت في بعض الحالات الى حدوث احتراق نفسي أو مرض نفسي أو اضطرابات في صحته النفسية ويعود السبب في ذلك إلى وجود صراعات داخل المدرسة من حيث عالقات المعلمين مع: الزملاء، التلميذ، الإدارة ...الخ .أما خارجيا وجود مشاكل عائليه في المجتمع مع أولياء الأمو التلاميذ ...الخ، كل هذه الأسباب قد تؤدي إلى عدم الرغبة في التدريس ،تقل تضعف قدراتهم ،مهاراتهم المهنية في تدريس التالميذ.

تعد مهنة التدريس احدى المهن الضاغطة، ومن أهم المهن التي تخدم الإنسانية في المجتمع الحديث، لذا خصصناها دون غيرها من المجاالت الأخرى، لما لها من أهمية عظمى. فالأستاذ حين يواجه معوقات تحول دون قيامه بدوره بشكل كامل، فإن ذلك يؤدي إلى احساسه بالعجز والقصور في تأدية العمل المطلوب منه مما سيترتب عليه ضغطا نفسيا على ذاته ،على التلميذ ،الفعالية الكلية للنظام التعليمي(دايلي،2013،ص19)

فالضغط الذي يقع على المدرس يخلق الشعور بالقلق وخاصة عند معلمي التعليم الابتدائي بالأخص معلمي الذين يدرسون الاقسام النهائية فالخصائص النفسية للمعلمين تعتبر أيضا عامل مسبب لقلق فقد يكون القلق مجرد حالة عابرة سببها ضغط المترتب على المهنة و قد يكون سمة من سمات الشخصية للمعلم فجميع المعلمين معرضون للضغوط المهنية

وبناء على ما سبق ،فقد جاءت هذه الدراسة التي تناولت أنماط الشخصية وعلاقة باستجابة القلق لدى عينة من معلمي التعليم الابتدائي

وقد قسمت دراستنا الى خمس فصول جائت على نحو التالي:

ـ **الفصل الأول:** وتم التطرق فيه إلى إشكالية الدراسة ، أهدافها ،أهمياتها،حدودها،مصطلحات الدراسة وكذا الدرسات السابقة والفرضيات.

ـ **الفصل الثاني:** وخصص انماط الشخصية ،بدء بالتمهيد ،مفهوم الشخصية (تعريفها،مكونتها) ،تعريف أنماط الشخصية ،تقسيماتها،نظريات أنماط، إنتقدات التي وجهت للنظرية وأخيرا خلاصة الفصل

ـ **الفصل الثالث:** وكان مخصصا للقلق بدء بالتمهيد ،تعريف القلق،أعراض القلق،أسباب القلق،نظريات المفسرة للقلق،أنواع القلق ، تشخيصو العلاج واخيرا خلاصة الفصل

ـ**الفصل الرابع:** وتم التطرق فيه الى اجرءات الدراسة الميدانية من التمهيد،منهج الدراسة ،مجتمع و عينة الدراسة ،ادوات الدراسة،الدراسة الاستطلاعية ،خصائص السيكومترية واخيرا الاساليب الاحصائية

ـ **الفصل الخامس:** جاء فيها عرض نتائج الدراسة وتفسيرها ،مناقشتها،أستنتاج العام.

الفصل الاول

اشكالية الدراسة واعتباراتها

1. اشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. أسباب اختيار الموضوع
6. تحديد المفاهيم
7. الدراسات السا

1. إشكالية الدراسة

تعيش المدرسة الجزائري تغيرات و تطورات شأنها شأن المجتمع المنبثقة منه, ومن البديهي أن هذه التغيرات مست أحد الركائز التيتقة عليها المدرسة هي المعلم.

فالاهتمام بالتعليموالوصول به إلى مرحلة جد متطورة، يعد من أهم الخطوات لبناء جيل قادرعلى تحملأعباء المسؤولية، فتطوير نوعية التعليم لا تتم إلا من خلال المعلم والاستاذ، إذ أنه يلعب دورا هاما فيتحقيق الأهداف التعليمية، وعليه يعتمد نجاح المخططات التربوية والنظم التعليمية، فهو بذلك يمثل العاملالمهم وحجر الزاوية في العملية التعليمية.

اذ أن المدرسة هي منظمة اجتماعية وجدت لتحقيق أهداف معينة لإشباع بعض الاحتياجات في المجتمع ،تقوم بتحقيق هذه الأهداف من خلال مجموعة من الأفراد المعلمين والأساتذة الذين يعملون بها ،لذلك فقد يتعرض هؤلاء الأفراد الى مجموعة من الضغوط التي قد تعيق المدرسة عن تحقيق أهدافها (محسن،2000،ص12).

ومن المشكلات التي تنقضي البحث في الأطوار المدرسية المشكلات النفسية التي يتعرض لها الاستاذ والمعلم وسبل مواجهتها حسب شخصية كل معلم حتى يستطيع الأخير أن يكون في توافق النفسي ويتكيف مع ظروف عمله وحياته في مجتمعه واسرته.

حيث تناولت الدراسات السابقة عن طبيعة العلاقة بين أنماط الشخصية وعلاقتها بمتغيرات أخرى وقد تشابهت دراستنا الحالية مع دراسة (كرميان،2001)التي هدفت الى البحث عن اكتشاف العلاقة بين سمات الشخصية وقلق المستقبل

وما سنحاول تحليله في دراستنا ، حيث سنبحث في مسألة العلاقة بين نمط الشخصية باستجابة القلق لدى معلمي التعليم الابتدائي.

وعليه يمكن صياغة إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية :

1_ ماهي طبيعة العلاقة بين أنماط الشخصية و أستجابة القلق لدى عينة من معلمي التعليم الإبتدائي ؟

3_ ما هو مستوى القلق لدى معلمي التعليمي الإبتدائي في ظل التعليم؟
4_هل توجد فروق في مستوى القلق لدى أساتذة التعليم الابتدائ ي في ضل التعليم تعزى إلى متغير الجنس؟

2. الفرضيات:

إجابة على التساؤلات التي انطلقت منها الدراسة واعتمادا على ما تم تناوله فيما يخص نمط الشخصية وعلاقة استجابة القلق لدى أساتذة التعليم الابتدائي

1_توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين أنماط الشخصية الانبساطي حسب هانز ايزنك واستجابة القلق لدى عينة من معلمي التعليم الإبتدائي

2_ توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين أنماط الشخصية الانطوائي حسب هانز ايزنك واستجابة القلق لدى عينة من معلمي التعليم الإبتدائي

3_مستوى القلق لدى معلمي التعليم الإبتدائي في ضل التعليم مرتفع

4_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى معلمي التعليم الإبتدائي في ضل التعليم تعزى الى متغير الجنس

3. أهداف الدراسة:

تكمن اهداف الدراسة في ما يلي :

_التعرف على مختلف أنماط لشخصية معلمي التعليم الابتدائي

_التعرف على مختلف استراتجيات التي يستخدمها أساتذة في مواجهة القلق

_الكشف عن مستويات القلق لدى معلمي التعليم الابتدائي

4. أهمية الدراسة :

تتضح أهمية هذه الدراسة من خلال:

_ايضاح موضوع القلق من زاوية أخرى ورؤية جديدة بربطه بنمط الشخصية

_ الوقوف على لعلاقة بين نمط الشخصية وبين استجابة القلق لدى اساتذة التعليم الابتدائي

_رصد بعض خصائص وسمات الاستاذ الجزائري من حيث مستوى القلق لدى كل نمط وكذا أعراض القلق حسب كل نمط ،والنمط أكثر استجابة للقلق وأساليب واستراتجيات المعتمدة لمواجهة الحالة ومامدى تأثير الظروف البيئية والنفسية على الاستاذ

5. مصطلحات الدراسة :

القلق :

يوشير إلى توقع لتهديد مستقبلي ،ويرتبط القلق في كثير من الأحيان بتوتر العضلات واليقضة والسلوك الحذر أو التجنبي استعداد لخطر مستقبلي(dsm5,2013,p46)

النمط:

تمثل مجموعة من السمات التي تميز كل شخصية عن الأخرى

الشخصية:

جملة من الخصائص و الوظائف العقلية والجسمية والوجدانية التي تساهم في تحديد سلوكيات الأفراد وطريقة تفكيرهم

7. الدراسات السابقة:

تعددت الدراسات التي مست موضوع نمط الشخصية:

1/ **أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد(** المستوى، الأعراض ، المصادر واستراتيجيات المواجهة) دراسة ميدانية على عينة من العاملين بالحماية المدنية، البريد، مصلحتي الاستعجالات والتوليد بولاية أم البواقي.

هدفت هذه الدراسة على معرفة العلاقة بين أنماط الشخصية وبين الإجهاد من حيث دلالتها وطبيعتها وتحديد مستوى الإجهاد لدى أفراد العينة والأعراض الأكثر ظهورا ومصادره واستراتيجيات المواجهة(بن زروال، 2008 ، ص. 22)

نتائج الدراسة :

- دلالة العلاقة بين أنماط الشخصية وأعراض الإجهاد تختلف باختلاف فئات المتغيرات الديمغرافية تتحقق جزئيا على مستوى الجنس.
- دلالة العلاقة بين أنماط الشخصية وأعراض الإجهاد تختلف باختلاف فئات المتغيرات الديمغرافية تتحقق كليا على مستوى متغير العمر.

– دلالة العلاقة بين أنماط الشخصية وأعراض الإجهاد تختلف باختلاف فئات المتغيرات الديمغرافية تتحقق كليا على مستوى متغير الاقدمية.

تتجلى أهمية هذه الدراسة بالنسبة لموضوعنا الحالي في العلاقة بين نمط الشخصية الانبساطي والمنطوي للأستاذ ومستوى استجابة القلق، باعتبار أن مستوى الإجهاد والقلق كلاهما يدخلان في جانب واحد ألا وهو الانفعالات، وعليه يمكن الانطلاق مما توصلت إليه الد راسة من خلال الكشف عن مدى تأثير نمط الشخصية سلبا أو إيجابا على استجابة القلق لدى أساتذة التعليم الابتدائي .وكذا أشكال التعبير عن القلق لدى كل أستاذ وعلاقتها بنمط الشخصية.

2/ **استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية :** دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي بولاية البويرة.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة دلالة الفروق بين المعلمين في مستويات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وكذا دعوة الباحثين والجهات الوصية للعمل على وضع ا ستراتيجيات إدارة هذه الضغوط لجعلها في مستويات صحية إذا ما بلغت هذه الضغوط مستويات خطيرة على صحة المعلمين(.شداني، 2011 ، ص06)

نتائج الدراسة:

– هناك فروق في الاستراتيجيات تظهر أليا من اجل التكيف والتوافق النفسي في الوسط المدرسي لمواجهة الضغط النفسي بأنواعه لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى للمتغيرات الديمغرافية(الجنس والسن.)

وباعتبار موضوع القلق من بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم بشكل يومي خلال أدائه لعمله، فإن معرفة مصادر القلق في الوسط المدرسي وكذا من الناحية النفسية للمعلم في حد ذاته تسمح لنا برصد مختلف الاستراتيجيات المنتهجة من قبل المعلمين لمجابهة القلق، ومختلف الاستجابات لديهم(انفعالية، التكيف مع الوضع، أو الانسحاب.)..

3/ **نمط الشخصية(أ) ونمط الشخصية(ب) وعلاقتها بالضغط المهني.**

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغط المهني ونمط الشخصية(أ)، وكذلك

معرفة العلاقة بين الضغط المهني ونمط الشخصية(ب)، ودراسة الفروق بين الضغط المهني لدى كل من ذوي نمط الشخصية(أ) و(ب)حسب متغير الجنس والسن.

-نتائج الدراسة :

- وجود علاقة ارتباطيه موجبة قوية بين نمط الشخصية والضغوط المهنية لدى العمال.
- ظهور الضغوط المهنية لدى العمال بسبب العلاقة المتوترة بين العمال ورؤسائهم على اختلاف أعمارهم وجنسهم ونمط شخصيتهم.

-الظروف السائدة بأماكن العمل تشكل ضغط مهني وقلق بالنسبة للعمال.

وانطلاقا من هذه النقاط التي عالجتها الد راسة أعلاه، يمكننا القول بأن القلق في مجال التعليم يختلف تبعا لنمط الشخصية الانطوائي والانبساطي بدون أن ننسى تأثير المتغيرات الديمغرافية المتمثلة أساسا في الجنس والسن.

4/ دراسة صالح (2011): العوامل الخمسة للشخصية واتخاذ القرار المهني

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اتخاذ القرار المهني و العوامل الخمس الكبرى للشخصية .تكونت عينة الدراسة من (230) طالب و طالبة من الملتحقين بالمدارس الثانوية في سلطنة عمان. لجمع البيانات تم استخدام مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية و مقياس معايير اتخاذ القرار المهني و هما من إعداد الباحث. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية و عملية اتخاذ القرار بالنسبة للقرار المهني بينما كانت العلاقة سلبية مع خاصية العصابية .كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين القلق المصاحب لعملية اختيار القرار المهني والعصابية.(جبر,2012)

5/ دراسة كرميان (2001) العلاقة بين السمات الشخصية وقلق المستقبل المهني .

هدفت إلى اكتشاف العلاقة بين السمات الشخصية و قلق المستقبل. اختبرت العينة من العاملين بصورة مؤقتة من الجالية العراقية في استراليا وكان عددها (197) فرد واعتمد الباحث على قائمة العوامل الخمس الكبرى لقياس سمات الشخصية.كما صمم الباحث (33) فقرة لقياس قلق المستقبل. و توصل إلى وجود مستوى عال من قلق المستقبل لدى عينة البحث.ولم يتوصل إلى وجود فروق دالة إحصائيا في مقياس قلق المستقبل تعزى إلى متغير الجنس و

الحالة الاجتماعية.بينما وجد فروق دالة في المقياس تعزى إلى متغير العمر بين .(1-21)سنة و (32-45) سنة و كانت لصالح الأخيرة. (زقاوة, 2013)

_ التعقيب على الدرسات السابقة :

أ_من حيث الموضوع : تشابهت دراستنا الحالية إلى حد ما مع بعض الدرé اسات السابقة في الموضوعات التي تناولتها على غرار دراسة (بن زروال.2008) التي درست أنماط الشخصية وعلاقتها بالاجهاد،في حين تناولت درسات اخرى استرتيجيات المواجهة الظغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية ،كدراسة (شداني،2011). اما عن الدراسات التي تناولت دراسات عن دلالة العلاقة نجد دراسة (صالح،2011)العوامل الخمسة للشخصية واتخاذ القرار المعني وايضا دراسة (كرميان،2001)العلاقة بين السمات الشحصية وقلق المستقبل المهني

ب_من حيث الاهداف: تتقاطع دراستنا مع بعض الدراسات السابقة في الهدف المتمثل في البحث عن طبيعته العلاقة بين انماط الشخصية وعلاقتها بمتغيرات اخرى لكنها تختلف في هذه المتغيرات كدراسة (كرميان 2001) التي هدفت الى البحث عن اكتشاف العلاقة بين السمات الشخصية وقلق المستقبل .ودراسة ايضا (بن زروال،2008)التي هدفت للبحث عن طبيعة العلاقة بين انماط الشخصية و الاجهاد.

ج_من حيث العينات :تنوع استخدام العينات في الدراسات السابقة حيث نجد عينة دراسة (بن زروال 2008) تمثلت في العاملين بالحماية المدينة البريد مصلحتي الاستعجلات و التوليد ودراسة (شداني2011) اساتذة التعليم الابتدائي ودراسة (صالح2011)كانت عينته الطلبة الملتحقين بالمدراس الثانوية في سلطانة عمان وايضا دراسة (كرميان2001)حيث اختبرت العينة من العاملين بصورة مؤقتة من الجالية العراقية في استراليا

د_من حيث ادوات الدراسة :لم تتشابه دراستنا بالدراسات السابقة من حيث استخدام المقايس حيث استعملنا في دراستنا لانماط الشخصية مقياس ايزينك اما القلق فاستخدمنا في دراستنا مقياس تايلور للقلق

هـ_من حيث الاساليب الاحصائية :فقد تنوعت حسب الاهداف وطبيعة العينة .

الفصل الثاني

الانماط الشخصية

1 مفهوم الشخصية

2 عريف الشخصية

3مكونات الشخصية

4محددات الشخصية

5تعريف أنماط الشخصية

6 قسيم أنماط الشخصية

تمهيد:

تعتبر شخصية الفرد حصيلة لمجموعة من الاستعدادات الفطرية إضافة إلى الظروف الخارجية، وهذه الأخيرة تعد بمثابة بناء يمتاز بالديناميكية والتغير، تساه في إنجاز وبناء مراحل النمو التي يمر بها الإنسان منذ الولادة إلى الوفاة. ولكل مرحلة سلوكياتها وقدراتها المختلفة من حيث السرعة والانسجام.

وما قدمناه هو نظرة بسيطة عن مفهوم الشخصية جعلنا نرغب في معرفة صورة أدق وأوضح عن الشخصية من حيث التعريف وخاصة أن موضوعها تناوله العديد من العلماء وخاصة علماء النفاس منه بالدراسة وغيره من الباحثين

1. تعريف الشخصية:

والبداية طبعا ستكون بتقديم التعريف اللغوي:

أ لغة: اشتقت كلمة " شخصية " في اللغة العربية من " شخص ": جماعة شخص الإنسان وغيره، وهو:" كل جرس له ارتفاع وظهور، والمراد به إثبات الذات فاستعير لها لفاظ "الشخص" وقد ورد في المعجم الوسيط وهو معج حديث أن الشخصية:

صفات تميز الشخص من غيره. ويقال فلان ذو شخصية قوية، ذو صفات متميزة، وإرادة وكيان مستقل وهذا استخدام حديث **(عبد الخالق، 1996، ص 19)**

أما في اللغات الأوروبية فإن" كلمة Personality هي لفاظة مشتقة من لفاظة برسونا " Persona، ومعناها القناع، وهذه الكلمة بدورها مركبة من لفاظتين بير Per ومعناها عبر وسوماريا Sonare ومعناها عن طريق الصوت''**(مجيد، 2015، ص 19)**

ب اصطلاحا- :

عرف ألبورت ALPORT- الشخصية بأنها " التنظيم الدينامي في الفرد لتلك الأجهزة الجسمية النفسية التي تحدد مطابقة الفرد في التوافق مع بيئته."

أما شيلدونإ SHELDON- فقد ذهب إلى القول بوجود ثلاثة أنماط أساسية من التكوين الجسمي: النمط الداخلي، التركيب (الحشوي) والنمط المتوسط التركيب(العظمي) والنمط الخارجي التركيب (الجلدي) ويرى كاتل CATTELL- في تعريفاه لمفهوم الشخصية على القيمة التنبئية، فيذهب إلى أن الشخصية هي ما يمكننا التنبؤ بما سيفعله الشخص عندما يوضع في موقف معين فالشخصية تختص بكل سلوك يصدر عن الفرد سواء كان ظاهرا أم خفيا **(عبد الواحد، 2014، ص 16)**

ويعرف ايزنيك AYSENEK- الشخصية على أنها "التنظيم الثابت المستمر نسبيا لخلق الشخص ومزاجه وعقله وجسده، وهذا التنظيم هو الذي يحدد تكيف الفرد مع محيطه

ومن خلال التعاريف التي تعرضها يمكننا تعريف الشخصية بأنها نظام دينامي متكامل من الخصائص والسمات الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي تجعل الفرد مميزا عن غيره من الأفراد وتمكننا من التنبؤ بسلوكه في موقف معين خلال تعامله وتفاعله مع البيئة المحيطة به.

2. مكونات الشخصية :

تتميز مكونات وعناصر الشخصية بتداخلها واستمرار تفاعلها مع بعضها البعض، مما جعل محاولة عد أو تصنيف هذه العناصر والمكونات شيئا صعبا.

وإذا فحصنا مختلف القواي لمكونات الشخصية التي قام بوضعها العلماء نجدها حتى وإن اختلافات في ظاهرها من حيث العدد والتفاصيل فإنها تتفق على الأبعاد الرئيسية التالية:

31.2المكونات الجسمية: يختلف الأفراد بعضه عن بعض من حيث التكوين الجسمي، وعليه هناك من يعتقد أن هذا الاختلاف في المظهر الجسمي كالطول، العرض، وضخامة الجس مثلا له علاقة بالشخصية، وقد أثبتت هذه الدراسات وجرود ارتباط ضئيل جردا بينهما، مما يؤكد أن التكوين الجسمي له أثر مجرب في تحديد ملامح الشخصية ولكنه أثر ضئيل جدا وأثر ضعيف في تشكيل أبعادها النفسية. (عبد الواحد، 2014، ص 20)

وعليه بإمكاننا أن نصنف المكونات الجسمية إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي:

–الأعضاء الحسية المستقبلة للمؤثرات الحسية الخارجية والداخلية المفصلية

– الجهاز العصبي الذي تصل إليه الإحساسات الآتية عن طريق الأعصاب الحسية المستقبلة، ويعتبر حلقة الاتصال بينهما وبين التكوينات الجسمية التي تقوم بردود الأفعال المناسبة.

– التكوينات الجسمية التي تقوم بردود الأفعال وتتكون من: العضلات والغدد الصماء .

2.2 المكونات العقلية المعرفية: تعد النواحي العقلية المعرفية واحدة من أه نواحي مكونات الشخصية، وتتضمن العمليات العقلية كل ما له علاقة بالإدراك والتصور والتخيل والقدرة على التذكر والتفكير والتعلم، وبمعنى آخر كل العمليات العقلية التي يقوم بها العقل في تكوين الخبرات المعرفية.

3.2 المكونات الانفعالية: ونقصد بالانفعال عموما، حالة التوتر التي تكون مصحوبة بتغيرات فيسيولوجية داخلية وتغيرات حركية أو لفظية خارجية، وكلما تعرض الفرد لمنبهات مفاجئة له يستعد لها بنمط معين من الاستجابة، فإن شدة هذا التوتر أو الانفعال يزداد، وكذلك عند المواقف التي يزداد فيها الخطر على ذاته الجسمية والنفسية، أو عند تحقق الأهداف الجوهرية، أو عند إثارة الدوافع أو عند إشباعها. وتتضمن المكونات الانفعالية للشخصية ما يلي:

– العقد النفسية – العواطف

- الاتجاهات العقلية.
- الميول.
- المزاج والسمات الانفعالية العامة والنوعية.

4.2 **المكونات الخلقية:** الخلق هو جانب الشخصية المتصل بالمظهر الاجتماعي والتوافق في المواقف المتعلقة بالدينية والمثل العليا، العرف، القانون والمعايير السائدة في البيئة التي يعيش فيها الفرد، وبعبارة أخرى نقول إن الخلق: هو نظام من الاستعدادات النفسية التي تمكننا من التصرف بصورة ثابتة نسبيا حيال المواقف الأخلاقية والدينية والاجتماعية المختلفة.

5.2 المكونات البيئية: ونقصد هنا بالبيئة جميع العوامل الخارجية التي تؤثر في الفرد منذ بداية نموه سواء كان ذلك متصلا بعوامل طبيعية أو اجتماعية، أو ما له علاقة بالعوامل الثقافية كالعادات والنظم التربوية أو الظروف الأسرية أو المدرسية، وبالتالي يمكن دراسة تأثير البيئة في تكوين الشخصية بدراسة البيئة المنزلية أو المدرسية وبيئة المجتمع العام.

ولابد أن نأخذ بعين الاعتبار أن تقسي الشخصية إلى مكونات منفصلة هو ضرورة علمية يقتديها الشرح وليس حقيقة واقعية **(شحاتة، 2014، ص 20)**

3. محددات الشخصية:

والمقصود بالمحددات هو مجموع المتغيرات أو المنظومات الأكثر حسما في تحديد الشخصية ونحوها وتنقس المحددات إلى المنظومة البنائية والمنظومة الاجتماعية على النحو التالي:

1.3المنظومة البنائية: وهي تركيب الإنسان من الناحية الجسمية، وكما حددها العال ريتشارد لازاروس في كتابه ووضع محددات الشخصية منها العوامل البيولوجية، لأن الإنسان كائن حي مكون من العديد من المواد البيوكيماوية، وأنه يخضع إلى القوانين البيولوجية، وأن شخصية الإنسان عامة لا يمكن فهمها فهما صحيحا دون إدراك التفاصيل البيولوجية المناسبة، وهناك أساسيات في سلوكه وشخصيته.

2.3التطور البيولوجي: يعتبر التطور البيولوجي عملية مستمرة بطيئة جردا، مع العل أن التطور المستمر يتنوع بتنوع الكائن الحي نتيجة اختلاف التكوين بين الكائنات الحية وداخل النوع ولقد أشار العال البيولوجي داروين في نظريته الشهيرة النشء والارتقاء عام 1859 أن

الكائن الحي يواري نفاسه وأن الخصائص سواء العقلية أو الجسمية موروثة، وأنها تطورت من الصراع من أجرل البقاء.

3.3**الوراثة:** ونعني بالوراثة الخصائص التي تنتقل مباشرة من الآباء إلى الأبناء مع بداية الحمل فهذه الأخيرة تلعب دورا كبيرا في تحديد الفروق الفردية في سمات الشخصية، وقد أفاد العالم هاينزز إيزنيك سنة 1976 أن هذا الاختلاف في سمات الشخصية راجع إلى تطور نماذج ومقاييس الشخصية التي أتيحت للباحثين المعاصرين، في حين يؤكد كاتل على أن الوراثة تلعب دورا في تحديد بعض عوامل الشخصية كالمغامرة والخجل وقوة الإرادة، بينما لا يكن لها دور في عوامل شخصية أخرى مثل التبلد والانطلاق والسيطرة، فالأفراد يختلفون بعضه عن بعض تحت تأثير العوامل الوراثية، وأما خصائص الوراثة فتنتقل عن طريق الجينات التي تحملها الكروموسومات حيث يتحدد جنس الجنين. **(شحاتة، 2014، ص 20)**

4.3التأثيرات الفيسيولوجية: تتكون من الأجهزة العضوية: كالجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي المستقبل ووظائفهما وعلاقة ذلك بأنماط الشخصية، والتكوين البيوكيميائي والغدد للفرد، وما يدل على وجرود تأثيرات واضحة للهرمونات في الشخصية هو اختلاف إفرازات الغدد عن أوله مع الإشارة إلى أن هناك بعض من العلماء ممن بالغوا في اعتباره أن الغدد هي أولى المحددات للشخصية، علما بأن الحياة النفسية للإنسان تقوم على التكامل بين الجهاز العصبي والنفسي ولكل منهما تأثير على الآخر، فالغدد الصماء تقوم بإفرازاتها مباشرة في الدم وهي المسؤولة عن النمو الجسمي والعقلي والانفعالي والخصائص الثانوية الجنسية كذلك.

"وخلاصة القول فإنه لا يمكن أن يحدث تطور للشخصية بدون ميكانزيم وراثي تنتقل بواسطته المحددات البيولوجية من جيل إلى آخر، وأن العوامل الوراثية التي يحملها الفرد معه تحتل مكانة خاصة في تكوين شخصيته." (مجيد، 2015، ص 26)

5.3 المنظومة الاجتماعية: ونعني بها الثقافة التي يعيش فيها الفرد وينخرط فيها إضافة إلى التراث التاريخي والحضاري، فمن غير الممكن دراسة الشخصية بطريقة مجردة في المجتمعات المختلفة لأنها ضرورة تعكس هذا التراث الحضاري، وكذلك ظروف البيئة المادية والاجتماعية التي تحيط بالفرد ومن بين المحددات الاجتماعية نذكر محدد الثقافة والشخصية، كون الثقافة لها أثرها الواضح على شخصية الفرد حيث أن هذه الأخيرة تختلف باختلاف الثقافة، علما بأن الثقافة تنتقل من جيل إلى آخر فهي نتاج إنساني للتفاعل الاجتماعي بين الأفراد.

5.3 الأسرة: وتعتبر الأسرة البيئة الأولية التي يترعرع فيها الفرد وعليه فإن نمو شخصيته يعتمد على توفر الإمكانيات المتاحة من الرعاية والحنان، وبالتالي تنمو شخصية الفرد في جو تسوده الراحة من جميع الجوانب.

6.3 **المدرسة:** تعد بيئة جديدة بالنسبة للفرد وذلك بسبب ما تتضمنه من نظم وقوانين وواجبات تجعل الفرد أكثر اتصالا بالمحيط، فالمدرسة تعد بمثابة مجتمع صغير يميز فيه الفرد الثقافات والعادات والمبادئ والأسس وتنمو شخصيته فيها وتتكون لديه مفاهيم جديدة منها الصداقة والزملاء.

7.3**التنشئة الاجتماعية:** ونعني بها عملية تحويل الكائن الحي إلى كائن اجتماعي، وهي عملية تقوم على التفاعل الاجتماعي تتضمن التعلم والتعليم والتربية، بهدف اكتساب الفرد سلوكا ومعايير واتجاهات مناسبة لأدوار اجتماعية معينة من مسايرة الجماعة والتوافق الاجتماعي معها، كما تيسر له الاندماج في الحياة الاجتماعية.(ربيعة, 2014، ص 53.)

.

2.أنماط الشخصية

1.2تعريف أنماط الشخصية

تعتبر الشخصية تعريفا لباطن الإنسان وظاهره عن طريق الميول لديه وتصوّره وبماذا يعتقد ويفكر ومواصفاته في الحركة وحاسة الذوق عنده؛ فالشخصية هي عبارة عن قناع يرتديه الشخص ليقوم بدور خاص به من خلال ويعرف نمط الشخصية بأنه سمة ملحوظة أو تجمع ملحوظ من السمات، وهو نوع من التّنظيم أكثر شمولاً وعمومية، والسمة جزء مكون من الأنماط، ويعبِّر نمط الشخصية عن مختلف العمليات النفسية الفاعلة في داخلنا التي يشترك فيها مجموعة من الأفراد من دون غيرهم، وتعكس التفاعل الدينامي بين مراكز بناء الشخصية الثلاثة" الغريزة والمشاعر والتفكير ".

حيث تعد شخصية الفرد مجموعة من الفعاليات والأنشطة التي يتم اكتشافها من خلال الاختلاط الفعلي للسلوك عبر فترة من الزمن ذات فتره كافيه، لإعطاء معلومات يمكن الاعتماد عليها، حيث أن الشخصية هي فقط النتاج النهائي لمجموع العادات التي يحوزها ويركز هذا العالم على الاستجابات كعناصر محددة للشخصية أو الأفعال السلوكية الظاهرة وتعد الشخصية كوحدة مميزة خاصة بالفرد حتى ولو كانت هناك سمات مشتركة بينه وبين

غيره من الأفراد، وتعد تنظيما متكاملا حتى وان لم يتحقق هذا التكامل في الشخصية فهو هدف يسعى الفرد دائماً إلى تحقيقه، كما تعد الشخصية نتاج لمكونات عدة) جسمية وعقلية وانفعالية، وتتغير باستمرار نتيجة للتفاعل بين العناصر المكونة لها، والشخصية خاضعة للقياس من خلال قياس مظاهر السلوك الخارجي والداخلي(**الساعاتي، 2012، ص 65)** يعرف عبد الخالق الأنماط بأنها مجموع سمات أو اتجاهات بحيث يمكن تمييزها عن غيرها من التجمعات. والنمط هو مجموعة من السمات أو مستوى أرقى في تحليل الشخصية وفي هذا الإطار يجد الباحثان أن مفهوم النمط أكثر ملاءمة من مفهوم السمة في دراستهما، لأن طبيعة الدراسة تتطلب تصنيف الأفراد حسب تجمع عدد من سمات الشخصية. الخصية.

(عبد الخالق، 2003، ص 26)

2؟2تقسيم أنماط الشخصية

ويمكن تقسيم أنماط الشخصية إلى أنماط جسمية ومزاجية؛ أولاً :الأنماط الجسمية وهي النمط الواهن، والنمط المكتنز والنمط الرياضي، ولكل نمط منها خصائص تميزه عن النمط الأخر، وثانياً :الأنماط المزاجية وتقسم إلى أربعة أنماط رئيسية، وهي :

المزاج الدموي وهو شخص يسهل استثارته في غير عمق أو اتساع،

المزاج الصفراوي: وهو شخص شديد الانفعال والعصبية مع تغلب الجانب الجدي وقلة السرور،

المزاج السوداوي :يتغلب على الشخص المزاج السوداوي ويمتاز بأنه حزين ومكتئب

المزاج المتبلد :وهو شخص متبلد في الشعور قليل الانفعال غير مكترث بشيء.

(الأنصاري، 2009، ص 336)

ومن التصنيفات الشهيرة لأنماط الشخصية (Carl Jumg) المبني على نظرية يونغ (Myers–Briggs Type Indicator تصنيف مايرز بريجز للأنماط، وهو يقوم على قياس شخصية الفرد في أربعة أبعاد مختلفة (مصدر نشاط الفرد (الانبساط مقابل الانطواء)، وفهم الفرد للعالم من حوله (الحس مقابل الحدس)، وحكم الفرد على ما حوله من أمور التفكير مقابل الشعور)، وعلاج الفرد للأمور الحسم مقابل التصرف العرضي)، لكل بُعدِ مجموعتان متقابلتان ومتناقضتان من الصفات، بحيث يمتلك كل فرد مجموعة واحدة من الصفات في كل بعد من الأبعاد الأربعة، بما يمكن أن يولد (16) نمطا مختلفًا من أنماط الشخصية هي (انطوائي–

حسي- شعوري- إدراكي)، وانطوائي- حدسي شعوري- إدراكي)، وانبساطي حسي- شعوري إدراكي)، وانبساطي - حسي- تفكيري - إدراكي) (انبساطي حدسي شعوري- إدراكي)، وانبساطي - حدسي - تفكيري - إدراكي) وانطوائي حدسي شعوري - حكمي) و(انطوائي- حسي- تفكيري- إدراكي) وانبساطي شعوري- حكمي) و(انطوائي- حدسي تفكيري- إدراكي)، و(انطوائي حكمي)، و(انبساطي - حسي- تفكيري- حكمي)، و(انبساطي- حدسي تفكيري- حكمي)، وانبساطي- حدسي- شعوري- حكمي)، و(انطوائي - تفكيري- حكمي) و(انطوائي - حسي- تفكيري- حكمي **(Myers& Myers, 1995)**.

3.2نظرية الأنماط

تعريف نظرية الأنماط:

أ-تعريف النمط: يعرف أيزنك النمط أنه مجموعة من السمات المرتبطة تماما بالطريقة نفسها التي تعرف بها السمة بوصفها مجموعة من الانفعال السلوكية

ج-مفهوم نظرية الأنماط:

يعتبر أبقراط أو بقراط أو بقرات Hippocrates من رواد ومؤسسي هذه نظرية الأنماط وهو من أكثر أطباء اليونان تجديداً وشهرة في زمانه حتى إنه لقب في بعض المقامات بأبي الطب. ولد في جزيرة قوس Cos إحدى جزر الدوديكانيز، وتوفي في مدينة لاريسة Larissa من منطقة تسالية في جنوبي اليونان. وهو من أسرة أسقلبيادس.Asclepiades

أصبح طبيباً جوالاً ينتقل من مدينة إلى أخرى يعالج المرضى ويغني معلوماته. فكان كثير الترحال. سنة نحو 420 ق.م أسس فيها مدرسة للطب، وكان من دعاة الابتعاد عن المفاهيم الفلسفية والإعتماد على التجربة ومن أشهر أقواله: «إن النظريات الفلسفية لاشأن لها بالطب ولاموضع لها فيه، وإن العلاج يجب أن يقوم على شدة العناية بالملاحظة، وعلى تسجيل كل حالة من الحالات السريريّة وكل حقيقة من الحقائق المرضية، وإن الاهتداء بالأعمال الطبية إنما يكون بالخبرة والتجربة العملية». وأسس نظرية الأخلاط التي سميت فيما بعد بنظرية الأنماط والتي ترتكز على وجود الأخلاط الأربعة: الدم والبلغم والصفراء والسوداء وهم العناصر الأساسية في تكوين شخصية الفرد والتي سنتطرق إليها بالتفصيل في البنود اللاحقة.

تعتبر نظرية الأنماط كأسلوب لدراسة الشخصية قديمة العهد جدا فهي من أقدم نظريات الشخصية، وحاولت تصنيف شخصيات الناس إلى أنماط تجمع بين الأشخاص الذين يندرجون

تحت نمط واحد، ولكل نمط خصائص متميزة ، ومن أقدم التصنيفات التي صنفت ذلك التصنيف الذي قسم الناس إلي) ناري – وترابي – ومائي – وهوائي) ويرجع هذا التصنيف إلي الفلاسفة الطبيعيين الأوائل مثل طاليوس وانكسمندريس وغيرهما، فمنذ القدم والإنسان يميل إلى تصنيف من حوله من الناس إلى أنماط معينة على أساس ما يمتازون به أو يمتلكونه من صفات جسمية أو عقلية أو مزاجية، فالنمط يطلق على فئة أو مجموعة من الناس يشتركون في صفة من الصفات مع اختلافهم في درجة اتسامهم بهذه الصفة وهي لا تزال قائمة إلى يومنا هذا رغم الرفض المتواصل من قبل علماء النفس لعدم إيمانهم بأن شخصيات الأفراد يمكن أن تصنف بشكل مقبول عن طريق عدد محدد من الأنماط، إذن كيف يتكون مفهوم الأنماط.

إننا نكون نمطا ما عن طريق ملاحظة مجموعة من الصفات أو السمات أو القدرات المختلفة التي نستدل على وجودها من ملاحظة مجموعة من الاستجابات السلوكية الجزئية تمر بعملية تحرير عقلية تخرج إلى تكوين مفهوم السمة ومن مجموع السمات يتكون مفهوم النمط. فالنمط مفهوم فتراضي تجريدي نظري، فقد يرغب المرء في معرفة الخطوط الكبرى لطبع من الطباع كأن يريد أحد رؤساء مشروع من المشروعات أن يعرف ما إذا كان أحد المرشحين سيتكيف مع المهنة التي يطلبها منه فلا بد في هذه الحالة من أن يكتشف سمات الطبع الرئيسية على وجه السرعة وأن يتم التنبؤ بتطوره في المستقبل. **(سفيان، 2004، ص 56)**

2–أنواع الأنماط:

قسم علما ء النفس الأنماط إلى أربع تصنيفات مزاجية وجسمانية ونفسية واجتماعية

1.2–الأنماط المزاجية (نظرية الأخلاط)

قسم هيبوقراط Hipocrates (400م.ق) الناس إلى أربعة أنماط على أساس الأخلاط أو سوائل الجسم الأربعة (الأخلاط الأربعة) التي افترض أن الجسم يتكون منها. وهذه الأنماط تقوم على أساس كيمياء الجسد وتوازن الإفرازات الهرمونية إذا تقسم الأمزجة إلى أربعة أنماط مبني على ما كان يعرف اتزان كيمياء الجسد وهذه الأنماط هي التي تعرف بالأسماء التالية: الدموي، البلغمي، السوداوي والصفراوي وذهب ابقراط إلى أن سيادة أحد هذه الأخلاط يؤدي إلى سيادة أحد الأمزجة على الإنسان. وعلى أساس سيادة أحد الأخلاط في الجسم ويتصف كل مزاج من الأمزجة بخصائص معينة كما يلي:

ا – النمط الدموي: وهو نسبة إلى الدم يتميز بالنشاط، والمرح، والتفاؤل، بسهولة الاستثارة، وسرعة الاستجابة.

ب – النمط السوداوي: نسبة إلى المرارة السوداء ويتميز بالانطواء، والتأمل وبطء التفكير، والتشاؤم، والميل للحزن والاكتئاب.

ج – النمط الصفراوي: نسبة إلى المرارة الصفراء ويتميز بسرعة الانفعال والغضب وحدة المزاج والصلابة، والعناد، والقوة.

د – النمط البلغمي: نسبة إلى البلغم ويتميز بالخمول، وتبلد الشعور، وقلة الانفعال، وعدم الاكتراث، وبطء الاستثارة والاستجابة والميل إلى الشراهة. **(بالهول، 2010، ص 89)**

2.2-الأنماط الجسمية

هذا التصنيف تعرض له العديد من العلماء في عدد من النظريات نذكر منها:

أ – نظرية كر تشمر:

قام الطبيب النفسي الألماني كر تشمر ما بين سنوا 1920 و1930 بملاحظة عينة يقدر عدد ها بـ 260 من مرضاه المصابين بالفصام والجنون الدوري، وتبين له أن معظم المرضى بالفصام من النمط النحيل أو الرياضي بينما المرضى بالجنون الدوري هم من النمط البدين ولما حاول تطبيق نظريته على الأسوياء وجد أنهم من ذوي النزعة الدورية أي أوليائك المتقلبون في عواطفهم الذين يتذبذبون في مزاجهم بين الفرح والحزن من النمط السمين ووجد أن ذوي النزعة الفصامية ممن يتقلبون بين الحساسية والزائدة والبرود العاطفي.

ب-تصنيفات كر تشمر:

صنف كرتشمر أنماط الشخصية إلى:

1- النمط المكتنز (البدين): وهو الشخص القصير السمين غليظ العنق مستدير الجسم ويتميز باتساع الحوض وسمنة الأطراف مع قلة العضلات يمتد عرضا أكثر من نموه طولا ويكون أكثر استعدادا للإصابة بالجنون الدوري الذي يبدو في صورة نوبات من الهوس وإفراط في الزهو والثرثرة وحدة النشاط.

2- النمط الواهن (النحيل) : وهو رفيع ، طويل مستطيل الأطراف، ويتصف بضيق العظام وفقر الدم وجفاف الجسد وطول الذراعين ونحافتهم، وضعف العضلات ويمتد طولا ويتقلص

عرضا والوجه مثلث الشكل ولديه استعداد للانتقام، متردد في سلوكه وتفكيره وعواطفه ويميل إلى الانسحاب من الواقع ويفضل المعتقدات الزائفة.

3- النمط الرياضي : وهو شخص عضلي قوي وضخم ذو قائمة جيدة وصدر عضلي ، الوجه بيضاوي ممتد العنق متين ، طويل والعضلات منشدة في جسمه ، نحيف الخصر، ضيق الحوض وساقيه وذراعيه مكسوات بالعضلات ومعروف بنشاطه وعدوانية.

4- النمط المشوه : وهو خليط بعض سمات الأنماط الثلاثة السابقة وتشوهها بسبب مرض أحد الغدد الصماء وهو قابل للتأثير بأي مرض عقلي. . **(بالهول، 2010، ص 102)**

الانتقادات التي وجهت إلى النظرية:

1- أن كرتشمر في دراسته للعينة أغفل عوامل كثيرة قد تؤثر في النتائج ،كعامل السن لأفراد العينة. وخاصة عند المصابين بذهان الفصام الذي يصيب صغار السن

2- أنه يصعب تصنيف الشخص في هذا النمط أو ذاك ،لأن معظم الناس يجمعون صفات الأنماط المختلفة ،ولا تظهر الصفات واضحة إلى في الحالات المتطرفة. (وهذا الانتقاد عام على جميع نظريات الأنماط).

ب-نظرية شيلدون:

يعتبر وليام شلدون (1898-1977) وهو طبيب وعالم نفسي أمريكي أن الناس ذوي الأنماط الجسمية المعينة يميلون أن ينمو أنماطا معينة من السلوك وفسر ذلك بأن البشر لديهم خصائص جسمية وراثية تحدد الأنشطة التي ميلون إليها

انتقد شيلدون نظرية الأنماط القائمة على أساس تقسيم الناس على أساس بدني فقط وأهملت الجانب النفس والاجتماعي ووضع نظريته التي أخذت هذا الجانب بعين الاعتبار وقد وضع لكل نمط بدني نمطا مزاجيا ووضح السمات الشخصية لكل نمط مزاجي:

1-النمط البطني المستدير (الحشو) : وهو قصير، سمين يستجيب للمؤثرات ببطيء ، اجتماعي معتدل المزاج، يحب الاسترخاء الشراهة في الأكل ولهذا يسمى صاحب المزاج الحشوي ، أحشاؤه مستديرة.

2- النمط العقلي (المستطيل) : يتميز بطول القامة ، رفيع، يؤثر الوحدة، خجول، يحب الأعمال العقلية ويتحلى بفاعلية نفسية في حالة تأهب باستمرار وتفكير عميق ، مهذب.

3- النمط العضلي (المفتول) : وهو عضلي وعظمي في بنيان الجسم، عدواني، لا يهتم بمشاعر الآخرين، يحب المغامرة والنشاط العضلي، ميال إلى السيطرة، يميل إلى العمل القوي.

الانتقادات الموجهة لنظرية شيلدون:

قام بتقدير النمط الجسمي والنمط المزاجي ومن المحتمل أن حجم الارتباطات بينها يعكس رأيه أكثر مما يعكس ارتباطات حقيقية بين الجسم والمزاج نتيجة لأخطاء التغيير

النقد الموجه لنظريات الأنماط الجسمية:

أنها تفترض أن تكوين الجسم يحدد سمات الشخصية، على الرغم من أن معظم علماء النفس يرون أن الارتباط بين التكوين الجسمي وسمات الشخصية لا يعنى بالضرورة كون التكوين الجسمي هو الذي أدى لتلك الصفات، بل قد تتكون الصفات نتيجة عوامل أخرى مثل الإفرازات الهرمونية والانفعالات النفسية. **(سفيان، 2004، ص 89)**

-3.2الأنماط النفسية:

أ-نظرية كارل يونج: يونج وهو عالم نفس سويسري (1875-1961) أطلق نظرية وهي من أفضل النظريات القائمة على الأنماط السلوكية والتي قسم الأفراد إلى مجموعتين هما الإنبساطيين والإنطوائيين حيث رأى كارل يونج أن علاقة الفرد بالعالم الخارجي تتم من خلال إحدى طريقتين، الانبساط والانطواء.

-1النمط الانبساطي : وهو يتميز بأن انتباهه وتركيزه موجهان نحو البيئة الخارجية ،ويحب التواجد بين الناس ،وتكوين العلاقات معهم ،متوافق، مقبل على الدنيا في حيوية وصراحة، وتصدر أقواله وأفعاله عن عوامل موضوعية ،وهو واقعي ،ويحب العمل الذي يجعله بين الناس ، ويتفرع هذا النشاط الرئيس إلى أربعة فروع وهي:

أ) النمط الانبساطي التفكيري: واهم صفاته التفكير والاهتمام بالحقائق الموضوعية والتفكير العلمي والواقعي والقدرة على إنتاج أفكار جديدة.

ب) النمط الانبساطي الوجداني: ويتصف بانه اجتماعي وسهل الاختلاط، مندفع وانفعالي وحسن التوافق الاجتماعي.

ج) النمط الانبساطي الحسي: يستمد لذته من خبراته الحسية، سريع الملل ويحب التجديد والتنويع.

د) النمط الانبساطي الإلهامي والحدسي : يعتمد على الحدس ويتصف بأنه مغامر ومندفع ومتسرع في عمل الأحكام ولا يحترم العادات.

2- **الانطوائي** : وهو يحب العزلة ،ويبتعد عن الاختلاط بالناس ،وتصدر أقواله وأفعاله من عوامل ذاتية ،وهو يحب التأمل وأحلام اليقظة ،ويفتقر إلى الثقة بالنفس وهو يفضل العمل الذي يبعده عن الناس. ويتفرع الى:

أ) النمط الانطوائي التفكيري : وهو متفلسف باحث نظري ويهتم بالافكار , خجول وكثير الصمت وغير عملي..

ب) النمط الانطوائي الانفعالي : وهو قوي ومتطرف في انفعالاته , حيث أنه يحب ويكره بعنف وتحكمه العوامل الذاتيه..

ج) النمط الانطوائي الحسي : وهو ذاتي في إدراكه ويحب تأمل المحسوسات والطبيعية.

د) النمط الانطوائي الحدسي الإلهامي : ويهتم بالجانب السلبي والأسود من الخبرات ومتقلب ويهتم بالطقوس ويأخذ بها.

وإلى جانب هذين القسمين ،رأى يونج أن هناك أربعة وظائف أساسية يستخدمها الفرد في توجيه نفسه في العالم وهي : التفكير والوجدان والإحساس والحدس.

الإنتقادات التي وجهت إلى نظرية يونج في الأنماط:

لا يوافق علماء النفس المحدثون على رأي يونج القائل أن الناس ينقسمون إلى منبسطون وانطوائيين بل هم ينظرون إلى الانبساط والانطواء باعتبارهم طرفي بعد متصل بحيث يتوزع الناس على هذا البعد توزيعا اعتداليا . فإذا طبقنا اختبارا للانبساط والانطواء على عدد من الناس لوجدنا أن فئة قليلة منهم هم المنبسطون جدا وفئة أخرى قليلة هم المنطوون جدا وأن معظم الناس يقعون بين هذين الطرفين ويتصف سلوكهم أحيانا بالانبساط وأحيانا بالانطواء.

ب- نظرية التحليل النفسي:

لا يعتبر فرويد من أصحاب نظرية الأنماط ولكن حينما طور نظريته في النمو النفسي الجنسي ذهب إلى أن هناك ثلاث أنماط أساسية للشخصية ويتوقف النمط على مرحلة النمو النفسي الجنسي التي وصل إليها الفرد أو التي حدث عندها تثبيت لقدر هائل من الطاقة الجنسية وقد أطلق على هذه الأنماط المصطلحات التالية:

1-النمط الشبقي الفمي: هذا النمط من الأشخاص يكون قد وقع لهم تثبيت في المرحلة الأولى من مراحل النمو النفسي التي تسمى بالمرحلة الفمية أو النرجسية . ويمتاز أفراده بأنهم يرفضون الخضوع للآخرين وتسيطر الأنا على تصرفاتهم بحيث لا يعاني أي صراع بين أناه وأناه الأعلى، والهاجس الوحيد للنرجسي هو الحفاظ على أناه ولهذا فهو خاضع أو تابع للآخرين. ويحنون إلى أن يكونوا أطفالا يحتاجون إلى الرعاية الأبوية ويمتازون بالإتكالية

2-النمط الشرجي : هذا النمط من الأفراد يمتاز بالشح والعناد والجمود وهذا الذي وقع له تثبيت على مستوى المرحلة الثانية من النمو النفسي وهي المرحلة الشرجية أو البينية

3- النمط القضيبي : ويتميز بالنرجسية (عشق الذات) والطموح الزائد والميول إلى الاستعراضية ويسعى دائما أن يكون محور الاهتمام ويصيبه الإحباط كلما فشل في تحقيق رغباته، كما يمتاز أفراد هذه المرحلة في الاتزان بين الأنانية والغيرة وبين التواكل والاستقلال وبين الطموح والقناعة ، وعادة ما تكون هي صفة الأفراد الذين يمرون بسلام على المرحلتين الأولى والثانية من مراحل النمو النفسي لأن هذه المرحلة يثبت فيها الجميع. والحقيقة أن للنرجسي ميولاً عدوانية متطورة ممكن أن تتفجر في حالة إحساسه بأي خطر أو خسارة

-4.2النمط الاجتماعي: (نظرية سبرانجر)

ذكر عالم النفس الألماني سبرانجر بأن الناس يتوزعون في ستة أصناف هي النمط الديني، الاجتماعي، السياسي، الجمال والاقتصادية ويتوزعون حسب تقلب قيمة من القيم الست التالية: (الدينية، الاجتماعية، السياسية، الجمالية، والاقتصادية والنظرية) وهذه القيم موجودة عند جميع أفراد الجنس البشري بينما الفرق بينهم يكمن في ترتيب هذه القيم عند الناس في سلم هم القيمي وإذا ما تم التعرف على القيمة التي تسير على الفرد أو ذاك نستطيع التنبؤ بمعظم سلوكه، وبالتالي حسب سبرانج أصناف البشر حسب نظريته يصنفون حسب الأنماط التالي:

1-النمط الإجتماعي : نجد فيه الفرد يميل إلى غيره من الناس ويحبهم ويميل إلى سعادتهم ويتميز بالعطف والحنان.

2- النمط النظري : يتميز الفرد المنتمي إليه أنه يهتم باكتشاف الحقائق والمعارف ويسعى إلى حب معرف العالم المحيط به ويهتم بالقوانين التي تحكم الأشياء بقصد معرفتها دون الاهتمام بقيمتها العلمية أو صورتها الجمالية.

3-النمط الاقتصادي : يميل صاحب هذا النمط إلى ماهو نافع وعملي ، يبحث عن الثروة وزيادتها عن طريق الاقتصاد (انتاج، تسويق، استثمار...إلخ)

4-النمط الجمالي : يهتم صاحبه بكل ماهو جميل من جانب الشكل أو التوافق

5- النمط السياسي : يفضل صاحبه السلوك القيادي وتوجيه الأخرين وممارسة القوة والسيطرة ومعالجة المشكلات وحب السلطة الشخصية والنفوذ والشعرة

6- النمط الديني : يهتم بالمعايير الدينية المطلقة والتفكير في الأمور الميتافيزيقية كأصل الحياة ومصير الإنسان وخلود الروح ،..الإخ من أمور الدين

نقد نظرية الأنماط:

دراسة الأنماط تقف موقفا وسطا بالنسبة لمشكلة الفردية ولا شيء أكثر من ذلك ، فعالم نفس الأنماط قد تخلى عن فكرة المتوسطات و الانحرافات ، لأنه يريد وضع تصنيفات للطبيعة البشرية، ولكنه في الوقت نفسه لم يصل إلى اكتشاف الحقيقة الهامة في دراسة الشخصية ونعني بها الفردية أو أن كل فرد يعتبر وحدة في ذاته ومن هنا كان الموقف الوسط الذي اتخذته نظرية الأنماط ، فالنمط لا يعني شيئا أكثر من أن بعض الناس يشبهون أناسا آخرين في سمات معينة . فمن الممكن مثلا القول بأن هذا الشخص يندرج تحت النمط المنطوي أو تحت الانبساطي أو أنه من النوع التسلطي أو أنه بدين أو من الصنف الرياضي.

فالمشكلة بالنسبة لنظرية الأنماط هي أنه من الممكن أن نصنف الفرد تحت العديد من الأنماط ومع ذلك لا نمس الفرد نفسه كفرد ، فالشخص (أ) مثلا شبه هذه المجموعة من الناس في الانطواء ، كما يشبه مجموعة أخرى في بعض الخصائص الجسمية كالبدانة مثلا ويشبه مجموعة أخرى في بعض الخصائص وهكذا **(غنيم، 2008، ص 36)** .

معنى هذا أن نظرية الأنماط تتعامل مع صفات مجردة شأنها شأن علم النفس العام، ميزتها الوحيدة كما يقول ألبورت هي أن هذه السمات التي تدرسها هذه النظرية لا ينظر إليها على أنها موزعة توزيعا كليا عام وإنما توجد لدى بعض الناس فقط.

خلاصة القصل

إن نظرية الأنماط ، حاولت تفسير شخصية الإنسان، ولكن تفسيرها كان جزئيا لا كليا فالناس قد لا يثبتون على نمط واحد كل حياتهم ، وقد نجد كل الأنماط أو جزء منها تجتمع في شخص واحد فنجده دموي ونجده بدين ونجده سياسي أو ديني إلخ ، ولكن هذه ليس عيبا أو انتقاصا من قيمة هذه النظرية لكن نقول أي علم من علوم لا بد أن يتميز بالتكاملية وعلى هذا الأساس وأن نظرية الأنماط ما هي إلا نظرية ممهدة لنظريات أخرى مكملة لهذه النظرية مفسرة للشخصية بشكل أشمل وعلى رأسها نظرية السمات

الفصل الثالث: القلق

1.تعريف القلق

2.أعراض القلق

3.أسباب القلق

4.النظريات المفسرة للقلق

5.أنواع القلق

6.تشخيص القلق

7.علاج القلق

تمهيد:

يعد القلق من الامراض الاكثر شيوعا في عصرنا لحالي اذ يمكن ان نسمي العصر الحالي بعصر بالقلق حيث اصبح السمة السائدة في المجتمع والموضوع الاهم من بين الموضوعات التي تفرض نفسها دائما على اجتهادات الباحثين في علم النفس لما له من اهمية وعمق وارتباط ببعض المشكلات النفسية فهو العرض المشترك للكثير من الاضطرابات النفسية والامراض النفسية العقلية بل في امراض عضوية شتى، لذلك يعتبر القلق المفهوم الاساسي علم النفس الحديث خاصة في علم الامراض النفسية فهو حالة نفسية تنطوي على مشاعر بغيضة كما قد يكون ايضا حالة سيكولوجية اولية والتي تعتبر المنطلقا لعمليات الدفاع او حالة مرضية ينتج عن انهيارها.

وفي هذا الفصل تناولنا موضوع القلق من حيث التعريف باعتباره حالة انفعالية والتي تعد مشكل مهم في العصر الحالي وايضا تطرقنا لانواعه واعراضه وفي الاخير العلاج المناسب للقلق

1. تعريف القلق:

حسب حسين فايدا (فايدا،2003 ،ص33-34). هناك تعاريف عديدة للقلق:

أ لغة: قلق-قلقا: لم يستقر في مكان واحد وقلق لم يستمر على حال وقلق اضطرب وانزعج فهو قلق وأقلق الهم فلا أزعجه.

ب اصطلاحا: القلق هو حالة من الخوف والتوتر والقلق يصيب الفرد وتوجد ثلاثة انواع من القلق يمكن ان ترد بسهولة لعلاقات الانا بالعالم الخارجي والهو والانا الاعلى .

القلق ينحم عن محاولة الفرد التحرر من الشعور بالدونية أو النقص ومحاولة الشعور بالتفوق.

وعرف عصام الصفدي القلق "على أنه انفعال شديد بمواقف أو أشياء، أو أشخاص لاتستدعي بالضرورة هذا الانفعال، وهو يبعثفي الحالات الشديدة على التمزق والخوف ، ويحول حياة صاحبه الى حياة عاجزة، ويشل قدرته على التفاعل الاجتماعي ". (الصفدي ،2001 ،ص104)

كما يعرف DORON ROLAND (1991) القلق على أنه "حالة وجدانية تتميز بعاطفة من انشغال البال فقدان الامن، و اضطراب منتشر جسمي ونفسي، وتوقع خطر غير محدد يقف الفرد أمامه عاجزا" (Doron Roland,1991,42)

أما **سبيلبرجر** فيعرف القلق (1983) ," بأنه انفعال غير سار وشعور بعدم الراحة والاستقرار مع الاحساس بالتوتر والخوف اللامبرر له،واستجابة مفرطة لمواقف لاتشكل خطرا يستجيب لها الفرد بطريقة مبالغ فيها.(مرزوقي،2008 ،ص 37)

ويعرفه ويرنر (werner) :" على أنه حالة من الاثارة العاطفية تظهر عقب ادراك اثارات، أو من خلال تمثيلات عامة لخطر فيزيولوجي، أو تهديد نفسي".(werner(f), 1998,31)

ترى نور الهدى محمد الجاموس :" أن القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الانسان، ويسبب له الكثير من الضيق والألم، والشخص القلق لايستقر له قرار، ولايستطيع أن يركز انتباهه طويلا على العمل، ويبدوا بائسا متشائما يشك في كل ما يدور حوله، ويتوقع الشر في كل خطوة يخطوها ". (الجاموس، 2004 ،ص117)

يعرفه زهران بأنه " حالة توتر شاملة ومستمرة نتيجة توقع تهدي خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحبهاخوف غامض وأعراض نفسية وجسمية ".(زهران، 1997 ، ص484)

2. أعراض القلق:

للقلق أعراض متتعدة يمكن تقيسمها الى مايلي :

1.2 أعراض جسمية:

ان الأعراض الجسمية هي أكثر أعراض القلق النفسي شيوعا، حيث أن جميع الأجهزة الحشوية تتغذى بالجهاز العصبي اللاارادي الذي يحركه الهيبوتلاموس المتصل بمراكز الانفعال فقد يؤدي الانفعال الى تنبيه هذا الجهاز . (بكار ، 2013، ص60)

ثمة أربعة أعراض يشعر بها الأفراد بسبب فرط نشاط الجهاز العصبي تحت تأثير القلق وهي:

رجفة القلق: الشعور بتسارع دقات القلب.

التعرق:وهو ناتج عن تأثر الأدرينالين في الغدد الدرقية .

الارتعاش: وهو ناتج عن تحفيز الحواس والعضلات لجعلها مستعدة للحركة، فالأمر أشبه بأن يكون مستعدا للانطلاق في حلبة سباق السيارات الفرومولا واحد.

جفاف الفم : وهو ناتج عن تأثير الأدرينالين في الغدد اللعابية ذلك أن المرء لايتناول الطعام في ظرف هكذا. (كنزي،1434 ، ص13)

2.2 الأعراض البدنية:

-نوبات من الدوخة والاغماء.

-تنميل في اليدين أو ذراعين.

-غثيان أو اضطراب في المعدة.

-الشعور بألم في الصدر.

-الأحلام المزعجزة.

-التوتر الزائد. (فاروق،2001 ،ص30)

3.2 الأعراض المعرفية:

-التطرف في الأحكام : فالأشياء اما بيضاء أو سوداء أي أن الشخص القلق والمتوتر يفسر المواقف باتجاه واحد وهذا فيما يبدو ما يسبب التعاسة والقلق .

- ميل العصابيين الى التصلب أي مواجهة المواقف المختلفة المتنوعة بطريقة واحدة من التفكير.

- يتبنون أيضا اتجاهات ومعتقدات عن النفس والحياة لا يقو عليها دليل منقي كالتسلطية والجمود العقائدي ، مما يحول بينهم وبين لحكم المستقل واستخدام المستقل واستخدام المنطق بدلا من الانفعالات .

– يميلون للاعتماد على الأقوياء ونماذج السلة وأحكام التقاليد، مما يحولهم الى أشخاص مكفوفين وعاجزين عن التصرف بحرية انفعالية عندما تتطلب لغو الصحة النفسية كذلك. (رحمين،2015 ، ص23)

4.2 الأعراض النفسية والانفعالية:

العصبية المفرطة – التوتر العام – عدم الاستقرار – التململ – سهولة الاستثارة – الهياج لأتفه الأسباب – الشعور بعدم الراحة والخوف على الصحة – توهم المرض – التشاؤم من المستقبل – الاحساس بالهم والارتباك في مواقف لاتستدعي ذلك – التردد الشديد وعدم القدرة على اتخاذ القرار – ضعف القدرة على التركيز والخوف من الموت – الاحساس بقرب النهاية – يلاحظ على المريض الاهتمام بالكوارث التي وقعت في الماضي وتوقع حدوثها مرة أخرى في المستقبل، كما يلاحظ عليه شرود الذهن. يصاب بالأرق كثيرا يضطرب نومه وتظهر له كوابيس والأحلام المزعجة ، ولذلك يشعر بالتعب عند الاستيقاظ من النوم وتوتره المستمر، تضطرب سلوكياته في البيت وفي العمل فيسوء توافقه الاجتماعي والمهني والأسري (زهراء، 2012، ص13)

5.2 أعراض نفس جسدية:

وتتمثل هذه الأعراض فيما يطلق عليه الباحثون الأمراض السيكوسوماتية أي تلك الأمراض العضوية التي يكون منشأها نفسي بمعنى آخر يسببها القلق النفسي أو يلعب دورا في زيادة أعراضها حدة وهي : الذبحة الصدرية والربو الشعبي وجلطة الشرايين التاجية، روماتيزم المفاصل والبول السكري والصرع. (خياط،2019، ص55)

3. اسباب القلق :

هناك العديد من الأسبلب المؤدية للقلق منها ماهي بيولوجية ونفسية واجتماعية نلخصها فيما يلي :

-**الاستعداد الوراثي:** لقد أثبتت دراسة التوائم تشابه الجهاز العصبي اللاارادي واستجابته للمنبهات الداخلية والخارجية، كما أوضحت دراسة العائلات % 15 من آباء واخوة المصابين بالقلق، مصابون بالمرض نفسه، ووجد" سليتر شيلدز 1962–1963 " أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة % 50 وأن حوالي % 65 يعانون من بعض سمات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير متشابهة، حيث وصلت الى 04 % فقط، أما سمات القلق فظهرت في

13% من الحالات، فالوراثة تلعب دورا في الاستعداد للمرض، وتزيد أعراض القلق لدى النساء عنها أكثر من الرجال.(عكاشة ،1998 ، ص 138)

_العوامل البيئية الضاغطة : كالضغوط النفسية المتراكمة والتوتر النفسي والازمات أو الخسائر المفاجئة أو الصدمات النفسية ،والشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعه ،والمخاوف الشديدة في الطفولة المبكرة والشعور بالنقص والكبت، والضغوط الناجمة عن تغيرات ومطالب الحياة في مجالات مختلفة الثقافية والبيئية والاقتصادية والتربوية والعلمية. (سرحان،2010،ص20)

قد ينشأ القلق من نموذج حياة يتسم بفقدان الامن وعدم النضج . (لمليجي، 2000 ،ص 78)

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

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

-**الاستعداد النفسي للقلق** :تساعد بعض الخصائص النفسية على ظهور القلق ، ومن ذلك الضعف النفسي العام، الشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تفرضه الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه، التوتر النفسي الشديد، الصدمات النفسية، الازمات والشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعه، تعود الكبت بدلا من التقدير الواعي لظروف الحياة، الصراع بين الدوافع والاتجاهات، الاحباط والفشل اقتصاديا أو زواجيا أو مهنيا. (الشاذلي، 2001 ،ص 115 -116)

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

أما أدلر فيرجع القلق الى شعور الفرد بالنقص ومحاولة التفوق ، أما فروم فيرجعه نتيجة الصراع بين الحاجة للتفرد والاستقلال، أما أتورانك الى أن القلق يرجع الى صدمة الميلاد.

(عثمان،2008،ص 84)

_العوامل السلوكية : باعتباره سلوكا مكتسبا قد يرجع ذلك الى تعلم سلوكيات خاطئة من البيئة المحيطة التي يعيش فيها الفرد وتساهم الظروف الاجتماعية التي ينشأ فيها الطفل الى تدعيم السلوكيات والعمل على استمرارها .(القمش،2014 ،ص103)

_العومل الفيزيولوجية او الوظيفية :وذلك نتيجة حدوث خلل في الناقلات العصبية الكيماوية خصوصا (GABA) . (سرحان،2010 ،ص 52)

بالاضافة الى عدم نضج الجهاز العصبي في الطفولة ،وكذلك ذمور هذا الجهاز في مراحل متقدمة من العمر، وما يتبع ذلك من خلل في الوظائف الفيسيولوجية ويمثل القلق واحد من أهم الاضطربات النفسية المحتملة كنتائج للاضطرابات النفسية المحتملة للاضطرابات الوظيفية. (بلان،2015 ،ص60)

_التفكير بالمستقبل ورغبة قوية في النجاح والتفوق : طموح الانسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته وايجاد معنى لوجوده نحو تحقيق الذات والطموح وذلك بسبب القلق للانسان كونه أمر مجهول فالفرد دائما يسعى الى التقدم الى الأمام لكي يحقق طموحه ولكن تفكيره في ضغوط الحياة العصرية يجعله في صراع دائم ينتج عنه حالة قلق ويسعى دائما الى تحقيق ذاته. (نوفل، 2012، ص40)

_مشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة :تشمل ذكريات الصراعات الماضية وطرق التنشئة الخاطئة (التسلط الحماية الزائدة)،اضطرابات العلاقات الشخصية مع الاخرين التعرض للخبرات الحادة اقتصاديا أو عاطفيا أو تربويا،الخبرات الجنسية الصادمة خاصة في الطفولة،الارهاق الجسمي ، التعب والمرض . (عبد اللطيف،2009،ص152)

وهناك عوال أخرى مرتبطة بالقلق منها:

الجنس فقد أظهرت العديد من الدراسات أن نسبة القلق عند الاناث أعلى منها عند الذكور وذلك يعود للعديد من الأسباب كالضغوط النفسية والاجتماعة التي تتعرض لها المرأة والاحباطات التي تواجهها أكثر من الرجال اضافة للعوامل البيولوجية المرتبطة بالحمل والرضاعة وتغييرات الهرمونية التي ترافقها . (المجالي،2015،ص63)

المرحلة العمرية لكل مرحلة عمرية خصائصها ومطالبها ومظاهرها وحاجاتها ومشكلاتها ويختلف مستوى القلق باختلاف المرحلة العمرية فيختلف القلق لدى الأطفال ويأخذ مسارا مختلفا عند الراشدين فالأطفال يتبلور الخوف لديهم من الظلام والانفصال عن الوالدين أو

الخوف أو الحرمان من الأم وقد يظهر على شكل أحلام مزعجة وكوابيس ليلية في حين يتبلور قلق الراشدين في الشعور بعدم الاستقرار والخجل والانسحاب والخشية من الفشل (عبد اللطيف،2009،ص152)

الكرب والاجهاد والصدمات وذلك يتمثل في حالات الضغوط والتوتراتالحياتية وربما التفكير في حدوث أمور ما في المستقبل يسبب القلق أكثر من الحادثة نفسها أو أثناء الامتحانات العزاء موت عزيز مثلا ومشاكل العلاقات مع الاخرين (الختانة،2012،ص23)

4. النظريات المفسرة للقلق:

1.4 النظرية التحليلية:

يعتبر العالم النفساني فرويد من الأوائل الذين حاولوا تفسير مضمون القلق وذلك في اطار نظريته في التحليل النفسي، حيث كان القلق لايحدث العصاب وانما العصاب هو الذي يحدث القلق.حيث أن حيث أن العصاب يساعد على كبت الرغبة الجنسية فتتحول هذه الطاقة الجنسية مباشرة وبطريقة غير فيزيولوجية الى القلق وعلى الأساس ليس للقلق أي دور في نشوء الأمراض العصابية (نخوف،2012،ص 29)

وقد كان فرويد أول من اقترح دورا حاسما للقلق في نظريته الشخصية وكذلك في دراسة لأسباب الاضطرابات النفسية والنفسجسمية ،حيث رأى أن القلق هو الظاهرة الأساسية والمشكلة المركزية في الأعصاب وقد عرفه بأنه شيئ ما يشعر به الانسان أو حالة انفعالية نوعية غير سارة لدى الكائن العضوي ويتضمن المكونات ثلاثة : ذاتية،فيسيولوجية ،سلوكية (بوعقال،2017،ص33)

وينظر فرويد الى قلق باعتباره اشارة انذار بخطر قادم يمكن أن يهدد الشخصية ويكدر صفوها، فمشاعر القلق عندما يشعر بها الفرد يعني أن دوافع الهو والأفكار غير المقبولة والتي عملت الأنا بالتعاون مع الأنا الأعلى على كبتها وهي دوافع و أفكار لاتستسلم للكبت بل تجاهد لتظهر مرة أخرى في مجال الشعور . (الزعلان،2015،ص20)

هذا ويصنف فرويد القلق الى صنوف عدة أشهرها ثلاثة وهي :

القلق الواقعي: ويتعلق بادراك خطر حقيقي .

القلق العصابي : ويكون مجهولا وغير مفهوم للفرد.

القلق الخلقي :ويتعلق بمشاعر الذنب والاثم والخجل من جراء سلوك مثير .(مدحت،2008،ص20)

كانت لنظرية فرويد دور بارز وهام في ظهور العديد من النظريات النفسية والتي قامت في بعض الأحيان بمخالفته وفي بعض الأحيان مرتكزة أو مستفيدة من أرائه النظرية وهناك جهود مجموعة من العلماء التحليلين الذين انشقو عن فرويد بارتيادهم مدارس تحليلية أخرى تقلل من أهمية الغرائز في تفسير السلوك الانساني مقارنة ما قدمه فرويد ومن هؤلاء العلماء:

1_ صدمة الميلاد عند أثورانك وليس العقدة الاوديبية هي المشكلة الرئيسية للانسان فهي التي تحرك نحو اللاشعور ذلك القلق الأصلي الناشئ عن الانفصال عن رحم الأم ، وذهب الى أن الطفل قبل ولادته كان ينعم باللذة والسعادة في جنة الرحم وميلاده عبارة عن طرد له من هذه الجنة فيشعر بصدمة شديدة مؤلمة ينتج عنها شعور بالقلق الأولي ثم تأتي خبرات الانفصال التالية لتكرر شعور الانسان بالقلق. (رحمين، 2015،ص28)

2_ أما كارن هورني تر أن القلق هو استجابة انفعالية لخطر موجه الى مكونات الشخصية وتتفق مع غيرها في أن الخطر يجب أن يهدد قيمة حيوية بالنسبة للفرد، وتختلف هذه القيمة الحيوية من فرد لآخر رغم وجود قيم مشتركة كالحرية وحب الحياة ...الخ وتختلف هذه القيمة الحيوية باختلاف ثقافة الفرد ونموهم وظروف حياتهم في البيئة التي يعيشون فيها من هذه القيم نجد المركز الاجتماعي، العمل، الممتلكات...الخ،في الحين الذي يشعر فيه الفرد بالخطر الذي يهدد حياته ويهدد شعوره بالأمن ينشأ لديه صراع وتضطرب مكونات شخصيته، فالصراع بين الاعتماد على الوالدين وعلى النفس يؤدي الى القلق ،ويتمز القلق بالتوتر الداخلي والخوف المستمر ويصاحب القلق حسب هورني بعض التغيرات الفيزيولوجية.اذ أشارت سنة 1942 في كتابها "طرائق جديدة في التحليل النفسي " الى أن القلق مشكلة معقدة بسبب صلتها الشديدة بالعمليات الفيزيولوجية...غالبا ما تصاحبه أعراض جسمية كخفقان القلب وتصبب العرق وعسر الهضم وغيرها من الأعراض.

(بن درف،2018،ص33)

3_ أما أدلر فيرى أن القلق النفسي ترجع نشأته الى طفولة الانسان الأولى كأن يشعر الفرد بالقصور الذي ينتج عنه عدم الشعور بالأمن والمقصود بنظريته القصور العضوي في نظر

أدلر هذا القصور ويمثل في أحد أعضاء جسمه وهما نتيجة لعدم استكمال نمو وتوقفه أو لعدم كفاية التشريحية أو الوظيفية أو لسبب عجزه عن بعد المولد.

ولقد استدل أدلر من التغيير الذي يحدث في وظائف الأعضاء القاصرة في الجسم على وجود علاقة بين الشعور بهذا القصور والنمو النفسي ،فاعتقد أن وجود أحد الأعضاء القاصرة يؤثر دائما على الحياة الشخصية النفسية لأنه ناقص في نظر نفسه فيزيد شعوره بعدم الأمن ومن ثم ينشأ القلق النفسي ،ولم يلتزم أدلر بحدود القصور العضوي ومايلزمه من تغيير في الحياة النفسية بل وسع مدلول القصور حتى جعله ليشمل القصورالمعنوي والاجتماعي. أضاف الى ذلك نوع التربية التي يتلقاها الطفل في أسرته أيام طفولته بحيث لها أثر كبير في نشأة القلق النفسي عنده ومحاولته التعويض عنه .

(فهمي،1987،ص 203)

2.4 النظرية السلوكية :

وجهة نظر السلوكية متباينة لوجهة نظر التحليل النفسي فالسلوكيون لايؤمنون بالدوافع اللاشعورية ولايتصورون الديناميات النفسية أو القوى الفاعلة في الشخصية على صورة منظمات الهو والأنا والأنا الأعلى كما يفعل التحليليون،بل أنهم يفسرون القلق على ضوء الاشتراط الكلاسيكي وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي ويصبح هذا المثير الجديد قادرا على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي.وهذا يعني أن محايدا يمكن أن يرتبط بمثير آخر من طبيعة أن يثير الخوف ،وبذلك يكتسب المثير المحايد صفة المثير المخيف ويصبح قادر على استدعاء استجابة الخوف مع أنه في طبيعته الأصلية لايثير مثل هذا الشعور،وعندما ينسى الفرد هذه العلاقة نجده يشعر بالخوف عندما نعرض له الوضوع الذي يقوم بدور المثير الشرطي ولما كان هذا الموضوع لايثير بطبيعته الخوف فإن الفرد سيشعر بهذا الخوف المبهم الذي هو القلق.

وقد استطاع الباحث جوت واطسن أن يخلق خوفا لدى الطفل ألبرت الذي كان يبلغ من العمر احدى عشر شهر وكان قد تعود اللعب مع أحد الحيوانات التجارب ثم شرط واطسن رؤية الطفل هذاالحيوان بمثير مخيف في أصله وهو سماع صوت عالي ومفاجئ وبعد حدوث الاشتراط أصبح الطفل يخاف من الحيوان الذي يسر ويفرح لرؤيته من قبل. ويعتبر الحيوان

في هذه التجربة بمثابة الموضوعات المثيرة للقلق عند الراشدين مع أنها كانت موضالوعات محايدة في أصلها ولكنها ارتبطت بموضوعات مثيرة للقلق. (فغول،2016،ص36)

3.4 النظرية المعرفية:

اذ عرف بيك القلق على أنه انفعال يرتبط بتوقع خطر محتمل لايمكن للمريض السيطرة عليه،(محمد2018،ص100).حيث توجه اهتمام أصحاب هذه النظرية نحو العمليات العقلية حيث تبين أن الأفراد لم يتأثروا بخبراتهم الموضوعية فقط بل بطريقة تفسيرهم وتذكرهم لهذه الخبرات ،وتقدم درايات باندورا1977 وسيلغمان 1973

تقارير معرفية للتطور والفهم للسلوك التجنبي،فقد اقترح باندورا أن للخبرة دور هام في حدوث توقع الذي ينظم ويؤثر على العمل والفعل .وينطلق من مفهوم الكفاءة الذاتية ، أي اعتقاد الفرد أي أن الحدث المنفر من الشخص أو الأخرين قد يطبع في النفس الاعتقاد بأن الشخص غير قادر على التحكم في النتائج غير السارة .وقد أشار بيك 1976 الى أن كل اضطراب نفسي يكون له مكونات معرفية والمعارف المستنبطة من مرض القلق .هي تلك التي تتعلق بالخطر المرتقب أو المتوقع ومرضى القلق لديهم احساس مفرط بالخطر والتهديد فيبالغون في تقييم احتمالية المخيف وشدته ولايبالغون في فكرة أنهم يستطيون التوافق مع الحدث بشكل مستقل.(شلهوب،2016،ص33)

4.4 القلق في تصور كاتل وشاير:

كشفت الاتجاهات التحليلية العاملية لكاتل وشاير عن وجود نوعين من مفاهيم القلق أطلقا عليهما سمة القلق ويعتبر نوعان الأخيران أكثر أنواع القلق شيوعا في الثرات النفسي.

تصور حالة القلق كظرف أو حالة انفعالية ذاتية موقفية ومؤقتة أقرب ماتكون الى الخوف الطبيعي ويشعر بها كل الناس في مواقف التهديد مما يؤدي الى تنشيط جهازهم العصبي المستقل ويهيئهم لمواجهة مصدر التهديد ، وتختلف شدة حالة القلق تبعا لما يستشعره كل فرد من درجة خطورة الموقف الذي يواجهه كما تزول بزوال مصدر الخطورة أو تهديد ، وتتغير حالة القلق في شدتها وتتذبذب عبر الزمن تبعا لموقف المهدد للفرد.(عثمان،2001،ص55)

أما سمة القلق فتشير الى استعداد أو قابلية لدى الشخص ثابتة نسبيا تدفعه للاستجابة للمواقف المدركة على أنها مواقف خطر ومهددة . (الشبؤون،2011،ص767)

5.4 انظرية الانسانية :

ان القلق حسب هذا الاتجاه ليس مجرد خبرة انفعالية يمر بها الانسان تحت ظروف خاصة كما تراه النظرة التحليلية أو أنه ليس مجرد استجابة يكتسبها أثناء عملية التعلم كما تراه النظرية السلوكية ان القلق هو جوهرة طبيعة النفس البشرية، فالانسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يشعر بالقلق ويعاني منه كخبرة يومية مستمرة تبدأ ببداية حياته وتنتهي مع آخر أنفاسه .(فوزي،2000،ص211)

6.4 النظرية الفزيولوجية :

أكد هذا الاتجاه أن البحوث التي ركزت في مجال تحديد الأسباب الفيزيولوجية والبيولوجية التي تساهم في تفسير القلق اتجاهين هما اختبارات المقاومة البيولوجية والأسباب الجينية ،وقد قام الباحثون بعمل اختبارات للمقاومة البيولوجية حيث يقدم الباحث عملا فيزيولوجيا وبيولوجيا مثل ملح الصوديوم للأفراد الذين يعانون من نوبات الهلع و اخرين لايعانون من نوبات الهلع، ووجد أن الذين لديهم حساسية من الأملاح ينتج لديهم مشاعر الرهبة والهلع والتوتر والقلق والدراسات الجينية تعتمد على النسبة المئوية للأفراد الذين لديهم أقارب يشاركون نفس المرض (ملاك، 2018 ،ص100)

كما أن لاضطرابات القلق تاريخ وراثي عائلي فحوالي 15% من المصابين بهذه الاضطرابات تكون ذريتهم متأثرة أيضا الا أن الاكتشاف لايوفر أساسا وراثيا لهذه الاضطرابات لأن هؤلاء الأشخاص يعيشون في بيئات متشابهة ويعانون من التجارب نفسها،وعلى الرغم من ذلك فان الدراسات على التوائم توفر دليلا أكثر تأييدا للتعرض الوراثي لنوبات الذعر، فالتوائم المتماثلة كما نتذكر تنشأ من البيضة نفسها.ولها خصائص جينية متشابهة على عكس التوائم الأخوية التي لاتختلف عن المواليد الاعتيادية، لذا تكون التوائم المتماثلة معرفة الى الاضطرابات بنسبة 3-4 مرات أكثر من التوائم الاعتيادية. (حسن،2013،ص34)

5. أنواع القلق:

1.5 القلق الموضوعي : وهذا النوع من القلق أقرب الى الخوف،وذلك لأن مصدره يكون واضحا، فالفرد مثل يشعر بالقلق اذا قرب موعد الامتحان. (حنان،113،2000)

كما أنه يسمى بالقلق خارجي المنشأ فهو الذي يحس به الناس في الأحوال الطبيعية كرد فعل على الضغط النفسي أو الخطر، فعندما يستطيع الانسان أن يميز بوضوح شيئا يتهدد أمنه وسلامته كأن يصوب لص مسدسا الى رأسه ،فهناك يشعر بالاضطراب ويبدأ يرتجف فيجف

ريقه،وتعرق يداه وجبهته وتزيد نبضات قلبه وتهتاج معدته ويشتد توتره فهذا القلق طبيعي، أي شخص يمكن أن يحس به ،واستجابته تكون عادية وسوية.(القهش،2007، 255)

2.5 القلق العصابي (المرضي): هو نوع من القلق لايدرك المصاب به مصدر علته وكل ما هنالك أنه يشعر بحالة من الخوف الغامض، ويعرف القلق العصابي بأنه توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث يصحبها خوف غامض وأعراض نفسية جسمية ، ورغم أن القلق غالبا ما يكون عرضا لبعض الاضطرابات النفسية ، الا أنه في حالة القلق قد تغلب فتصبح هي نفسها اضطرابا. (العناني،2000 ،113)

كما أنه يسمى بالقلق الداخلي المنشأ وهو حالة مرضية ، ويبدو أن لدى ضحايا هذا المرض استعداد وراثي له ،وهو يبدأ عادة بنوبات من القلق الدائم،تأتي فجأة دون انذار أو سبب ظاهر. (القهش،2007، 256)

3.5 القلق كاحالة وسمة :

أ.القلق كاحالة: تعتبر حالة انفعالية طارئة وقتية في حياة الانسان تتذبذب من وقت لاخر ،وتزول بزوال المثيرات التي تبعثها ، وهي حالة داخلية تتسم بمشاعر التوتر والخطر المدركة شعوريا ، والتي تزيد من نشاط الجهاز العصبي الذاتي ، فتظهر علامات قلق حالة وتختلف هذه في شدتها وتقلبها معظم الوقت.

فهو اذن عبارة عن مجموعة ، من المشاعر والانفعالات المؤقتة المرتبطة بموقف معين. (القمش،2007، 256)

كما تتصف حالة القلق بارتباطها بموقف معين يسببها، وترتبط بمشاعر من الهم والتوتر وترتبط بتنشيط الجهاز العصبي المستقل، وتكون هذه الحالة مدركة شعوريا. (جميل،2002، 269)

ويتعبر الاستجابة الانفعالية التي تظهر على الفرد الذي يدرك موقفا محددا على أنه خطر عليه شخصيا، أو مخيف بغض النظر عن وجود أو عدم وجود شيئ حقيقي يمثل ذلك الخطر.(حسين، 2008 ، 165)

ب.سمة القلق:

تعتبر كسمة ثابتة نسبيا للشخصية، تشير هذه النظرية الى الاختلافات الفردية في قابلية الاصابة بالقلق ،والتي ترجع الى الاختلافات الموجودة بين الافراد في استعدادهم للاستجابة للمواقف المدركة، كمواقف تهديدية بارتفاع مستوى القلق وفقا لما اكتسبه كل فرد في طفولته

من الخبرات السابقة ،كما تميز هذه النظرية أيضا بين حالات القلق المختلفة والظروف البيئية الضاغطة التي تؤدي الى هذه الحالات وميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة. (القهش،2007 ، 256)

أما سبيلجر1983 فيعتبرها بأنها استعداد ثابت نسبيا لدى الفرد،اذ تتصف بقدر أكبر من الاستقرار بالمقارنة مع حالات القلق، وهناك فروق فردية بين الأفراد في كيفية ادراكهم للعالم ويقال بأن الفرد يمتلك سمة القلق عندما يدرك العالم باعتباره مصدر. (المرزوقي،2008 ،37) كما تبدو على أنها تحتوي دافعا أو استعداد سلوكيا مكتسبا، يجعل الفرد يمتلك استعداد لأن يعيش عددا كبيرا من الظروف غير الخطيرة موضوعيا على أنها مهددة ،وأن يستجيب لهذه الظروف بحالات من القلق تكون شدته غير متناسبة مع حجم الخطر الموضوعي بتعبير اخر توجد سمة القلق عند كل الأفراد وتختلف شدتها بين الأفراد. (جميل،2007، 256)

6. تشخيص القلق:

تتضمن عملية تشخيص حالة القلق خطوات عدة يمكن اجمالها فيما يلي:

1_ فحص طبي شامل : والغرض من هذا استبعاد أي أمراض طبية أو مشاكل جسمية تتسبب هذه الأعراض. انه كثير اما يفترض المرضى أن المشكلة سايكوسوماتية أو نفسجسدية أو عصبية في الأصل ليكتفوا فيما بعد فقط أنها الأعراض الأولى لمرض طبي ثم أن كثير من الأمراض الشائعة الغريبة ومن أمثلتها التسمم الدرقي وأورام الغدد الدرقية فوق الكلوية والصرع وبعض الأمراض المعدية كمرض البروسيلا والاضطرابات العصبية كالتصلب المنتشر قد تسبب أعراضا مثل أعراض القلق. (القمش،2009، ص269)

2_التعرف على الأدوية التي يتعاطاها المريض وجرعاتها ومدتها.

3_تطبيق بعض الاختبارات النفسية والشخصية على الحالة لمعرفة سمات الشخصية والميول والعادات والاتجاهات.

4_ الاحالة الى المختص في المرض العضوي الذي تظهر أعراضه على المريض والتي تسبب شكواه وذلك للتأكد هل هي أعراض لمرض عضوي حقيقي أم هي أعراض القلق الجسمية.

5_ التفرق بين القلق كاضطراب نفسي آخرقد يتشابه معه في الأعراض وهذ هو مايطلق عليه التشخيص الفارق، ولذلك يجب أن يستقي من المريض كل البيانات اللازمة وفحصها بدقة.

6_ ينبغي التفريق بين القلق العادي البسيط وبين القلق العصابي والشديد وبين القلق المزمن.

7_ يجب التفرقة بين نوبات القلق كاضطراب نفسي وبين الأعراض الطارئة التي قد تشبه أعراض القلق لكنها لاتتكرر كثيرا مثل تلك الأعراض التي يعاني منها البعض الأشخاص عندما يفرطون في تناول المنبهات والمنشطات. (بن درف،2018، ص33)

7. علاج القلق:

1.7 العلاج السلوكي:

يتمثل في تدريب المريض على عملية الاسترخاء،وبعد ذلك نقدم المنبه المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث لايؤدي الى القلق والانفعال واذا لم يتحقق الشفاء قد نضطر الى استخدام العقاقير المهدئة والصدمات الكهربائية. (العناني،2000،ص121)

كما أن السلوكيون يعتمدون في العلاج على طريقة أصبحت من أكثر الطرائق العلاجية السلوكية انتشارا هي ازالة الحساسية، وأدخلها لأول مرة البروفيسور ولب (1958) قائمة على مبدأ اشراطي أسماه الكف المتبادل حيث قام باحداث استجابة مضادة للقلق بوجود المثيرات المستدعية للقلق، بحيث تكون مصحوبة بقمع تام أو جزئي لاستجابات القلق، فان الرابطة بين هذه المثيرات واستجابات القلق ستضعف. (حسين،2008،ص179)

كما أن العلاج السلوكي يتضمن طرائق عديدة من العلاج يشملوسائل مختلفة،اذ تقوم على أساس الافتراض بأن الانسان يتعلم أو يكتسب الاستجابات أو يتعلمها بطريقة شرطية، ومن أشهر هذه الأساليب نجد:

1_ازالة الحساسية بطريقة منظمة : ان ازالة الحساسية المنظمة تركز على المواجهة التدريجيةالتي يصحبها الاسترخاءالعميق للعضلات، وتكون المواجهة أولا في الخيال ثم في الواقع فيما بعد.

2_العلاج بالتعويض أو المواجهة: أصبح شعار العلاج بالتعويض أو المواجهة، التصرف الحقيقي المباشر الشديد ولاطويل المتكرر الذي لامهرب منه، حيث لاحظ بعض الباحثين أن مواجهة المشكلة كما تحدث في الحياة الواقعية تقلل من الأعراض.

3_ المحو أو الاطفاء: ويشتمل المحو على تقليل السلوك تدريجيا من خلال ايقاف التعزيز الذي كان يحافظ على استمرارية حدوثه في الماضي. (القمش،2007،ص271)

2.7 العلاج المعرفي:

يقوم هذا العلاج على مناقشة الأفكار غير منطقية لدى المريض ونقدها يقنع من خلاله الفاحص المفحوص بأنها أفكار خاطئة وغير منطقية وباعتبارها محور حياته وتعمل هذه الأخيرة على احداث اضطرابات في الشخصية، ثم اعطا البديل من أفكار عقلانية منطقية. (العناني،2000،ص122)

3.7 العلاج الكميائي:

وهنا نعطي المريض العقاقير المنومة والمهدئة في بداية الأمر حيث تعمل على تقليل من التوتر العصبي ثم بعد أن تتم الراحة الجسمية يبدأ بالعلاج النفسي، أما في حالة القلق الشديد يمكن اعطاء المريض بعض العقاقير وذلك تحت اشراف الطبيب المختص،ومن بين هذه الأدوية نجد((taciline.libras، ويجب الحرص على استخدام العقاقير المهدئة وذلك بهدف منع حدوث الادمان. (الشربيني،بدون سنة ،261)

4.7 العلاج الاجتماعي:

يعتمد على ابعاد المريض عن مكان الصراع النفسي وعن مثيرات المسببة لآلامه و انفعالاته، وكثيرا ماينصح بتغيير الوسط الاجتماعي والعائلي، كما يمكن مساعدة المجتمع المريض على التغلب على المرض، واعادة تكيفه من جديد في حياته، من خلال توفير جو مناسب في المنزل يسوده الحب والتفاهم، فهذا يشعره بالارتياح ويحسسه بالأمان ويخفف من شدة الآلام التي يعانيها. (غالب،2003،ص64)

5.7 العلاج الكهربائي:

تشير النتائج الى أن الصدمات لاتفيد لعلاج القلق النفسي الا اذا كان مصحوب بأعراض اكتئابية ، وهنا سيختفي الاكتئاب والمنبه الكهربائي حيث يفيد أحيانا في الحالات المصحوبة بأعراض جسمية.

6.7 العلاج التحليلي :

يرى فرويد أن للقلق أهمية كبيرة في فهم الأعراض المرضية النفسية حيث يقول بأنه عملة متداولة تبتل بها كل الحالات الانفعالية التي خضعت للكبت، ويهدف العلاج الفرويدي الى اخراج ألاشعور المكبوت الى حيز الشعور لكي يعيه الفرد ويتعامل معه، ولجأ فرويد الى طريقة التداعي بغية اعادة الذكريات المعذبة الى ساحة الشعور، وبالتالي الوصول الوصول الى الشفاء. (القمش،2007،ص271)

خلاصة الفصل:

يعد القلق من أم الاضطرابات المسببة للمتاعب في الحياة النفسية للانسان ذلك كونه مفهوم شديد التركيب كا أنه تتدخل فيه عدة عوامل، حيث أنه انفعال انساني له درجات متنوعة وله أثار مختلفة وأعراض تشمل كل من يعاني القلق كبيرا كان أو صغيرا وتشمل أيضا كل من الجنسين وتظهر هذه الأعراض جسمية على أجهزة الجسم مثل الجهاز القلبي والجهاز التنفسي والعصبي، اذ هي نفسية ولها أعراض جانبية جسمية بحيث تظهر الأعراض على شكل صورة نفسية مثل أن يظهر على الشخص عدم الاستقرار والخوف وعدم الراحة دون معرفة السبب والشعور بالحساسية المفرطة ومختلف الاعراض النفسية التي تؤدي الى تدهور قدرة الفرد على الانجاز والعمل كما تؤثر ايضا على الحالة الاجتماعية والأسرية والمهنية ، لذا تسعى دائما النفس البشرية الى تحقيق التوازن النفسي والسيطرة على هذا القلق وتخلص منه بشتى طرق الوقاية والعلاج حتى تحقق التوازن النفسي الذي يؤدي الى السعادة والراحة.

الفصل الرابع

اجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1.. منهج الدراسة

2. مجتمع وعينة الدراسة

3. أدوات الدراسة :

4. الدراسة الاستطلاعية

5. الخصائص السيكومترية

6. الاساليب الاحصائية

- تمهيد:

إن لأي دراسة علمية كانت مجموعة من الإجراءات الواجب اتباعها بحيث لا يمكن الوصول إلى نتائج ذات مصداقية علمية، إلا بإتباع إجراءات منهجية مضبوطة ومدروسة بدقة، وخطوات علمية صحيحة تتفق مع مقتضيات التحرير العلمي، فوضوح المنهج وما يبنى في إطاره من تصميم محكم، وتجانس العينة، وسلامة طرق تحديدها وحصرها، ومناسبة أدوات البحث للمتغيرات المدروسة، ما هي إلا وسائل تساعد الباحث للوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية، وهذا ما نحاول مراعاته من خلال هذه الدراسة، فقد حرص الباحث على إتباع خطوات منهجية صحيحة، مع تتبع إجراءات منظمة ومتسلسلة، لإخراج الدراسة في أسمى شكل ومضمون ممكن.

2- منهج الدراسة:

لقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي في البحث كونه سيتناول الأنماط الشخصية وعلاقتها بقلق حيث يعبر عن هذه المتغيرات كماً وكيفاً، فهو أسلوب من أساليب البحث الذي يدرس الظاهرة دراسة كيفية توضح خصائصها ودراسة كمية توضح حجمها وتغيراتها

و يعد منهج البحث عنصرا رئيسيا من عناصر البحث العلمي، نظرا لأنه يفيد في تحديد الطريقة التي سيسلكها الباحث في جمع البيانات وتحليلها ومناقشتها وتفسيرها، ويفيد أيضا في الحكم على جودة البحث **(النوح، 2004، ص121)**.

ويعد المنهج الوصفي أكثر المناهج شيوعا وانتشارا واستخداما في الدراسات التربوية والنفسية بصفة خاصة والاجتماعية بصفة عامة، ويركز على ما هو كائن في وصفه وتفسيره للظاهرة موضوع البحث، ويعبر المنهج الوصفي عن جمع البيانات بنوعيها الكيفي والكمي حول الظاهرة محل الدراسة من أجل تحليلها وتفسيرها لاستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها وخصائصها، وتحديد العلاقات بين عناصرها وبينها وبين الظواهر الأخرى والوصول إلى تعميمات **(عبد الباسط، 1990، ص198)**.

3. مجتمع وعينة الدراسة

لقد أصبحت العينات أساسا في الكثير من الدراسات النظرية والعلمية، حيث يعتمد عليها الباحثون كونها توفر الكثير من الوقت والجهد والمال. وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على مجموعة من معلمي مدرسة الابتدائية بلغ عددهم 30

خصائص العينة :

1 خصائص عينة الدراسة

الجدول(01): يوضح خصائص العينة حسب مؤشر نوع الجنس:

الجنس	التكرار	النسبة المئوية%
ذكر	06	**%20**
أنثى	24	**%80**
المجموع	**30**	**%100**

من خلال الجدول المبين اعلاه الذي يتناول مؤشر الجنس نجد أن نسبة أفراد العينة من الاناث اكثر من نسبة أفراد العينة من الذكور حيث تقدر الأولى بنسبة 80% ، وتمثل الثانية نسبة 20% من إجمالي أفراد العينة.

3. أدوات الدراسة :

قصد الوصول إلى حلول اشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات البحث، لزم اتباع أنجع الطرق وذلك من خلال الدراسة والتفحص، حيث اعتمدنا في دراستنا الحالية على

1.3 مقياس نمط الشخصية لايزينك :

تم استخدام مقياس سمات الشخصية (الانبساط والانطواء) الذي أعده هانز ايزنك عام 1964 ،ترجم للعربية احمد محمد عبد الخالق عام 1991،وهو يقيس النبساط والانطواء،يتكون البند من 20 بند،3 بنود سلبية و17بند ايجابي ،وقد ادرج أمام كل بند من البنود مقياسا متدرجا من درجتين وهي على نحو التالي (0=لا،1=نعم) هذا بالنسبة للعبارات

الاجابية،اما بالنسبة للعبارات السلبية فهي كالتالي:0=نعم،1=لا)،تقدر الدرجة الكلية للمقياس ب 20.(نسيبة،2017،ص64)

1مقياس القلق لتايلور:

وصف المقياس:

يعد مقياس القلق أحد المقاييس الهامة التي تقيس مستوى القلق النفسي عند الا فراد عن طريق ما يشعرون به من اعراض ظاهرة وصريحة، وهو يصلح لجميع الاعمار، والمستويات وهو اداة تعتمد اسلوب التقرير الذاتي، وحددت الاع ا رض والشكاوي في 50 بندا مقدرة على مدرج من نقطتين يتراوح بين (1–0) مأخوذ ومترجم عن قياس القلق الصريح الذي قننته واستعملته عالمة النفس الامريكية جانيت تايلور T.A ( ) Taylor، عام 1959 والذي عرف واشتهر باسمها.

وفد فام مصطفى فهمي، ومحمد احمد غالي بترجمة المقياس واعداده في صورته المستخدمة في اللغة العربية، كما قاما بإجراء هذه الدراسات اللازمة عن الاختبار بحيث تأكد لهما ثباته وصدقه بدرجة مكنتهما من وضوح هذا الاختبار عام 1993 ، وصالحة للكشف عن القلق الصريح من خلال تقنينه على البيئة المصرية، وقد قام بتعديل بنود المقياس الى اللغة العربية الفصحى محمد خير السيد عام 1998 ، وقام بتقنينه على البيئة السودانية أيضا، وتميز بمعدلات صدق وثبات جيدة اذ بلغ معدل ثباته(. 0.857) (يمينة، 2018 ،ص69)

4/ الخصائص السيكومترية

اولا – الخصائص السيكومترية لمقياس الانماط الشخصية

1–حساب الصدق لمقياس الانماط الشخصية

الصدق التمييزي عن طريق المقارنة الطرفية بين الذين تحصلوا على الدرجات العليا (الثلث الأعلى) والذين تحصلوا على الدرجات المنخفضة (الثلث الأدنى) في المقياس، وبعد ذلك تم حساب الفروق بين متوسطي المجموعتين بتطبيق اختبار " ت " ونتائج الجدول تمثل ذلك

جدول رقم (02): يمثل قيمة "ت" لدلالة الفروق بين الثلث الأعلى والثلث الأدنى لمقياس المناعة النفسية

المؤشرات المتغير	العينة "ن"	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T المحسوبة	Sig
الدرجات الدنيا	05	76	0.02	08	106.00	0.000
الدرجات العليا	05	97.2	0.44			

تعليق: من خلال الجدول أعلاه عند المقارنة الطرفين بين الفئات العليا والفئات الدنيا وجدنا المتوسط الحسابي 76 للفئة الدنيا و 97.2 للفئة العليا واختبار ت 106.00 عند درجة الحرية 08 ومستوى دلالة 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يعني أن المقياس قادر على قياس المتغيرات التي وضع من أجلها.

2-حساب الثبات لمقياس الانماط الشخصية

الجدول رقم (03): اختبار ألفا كرومباخ لمقياس الانماط الشخصية

الرقم	المتغير	عدد العبارات	ألفا كرومباخ
01	**الانماط الشخصية**	20	0.748

يلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل " آلفا كرونباخ " أكبر من(0,7) ، ومنه فأداة القياس تتمتع بالثبات فيما يخص عينة الدراسة، مما يعني إمكانية الاعتماد على الاستبيان في قياس الظاهرة نظرا لقدرته على إعطاء نتائج متوافقة مع إجابات المبحوثين، وبالتالي إمكانية تعميم نتائج الاستبيان على كل مجتمع الدراسة

الخصائص السيكومترية لمقياس قلق

1-حساب الصدق لمقياس قلق

الصدق التمييزي عن طريق المقارنة الطرفية بين الذين تحصلوا على الدرجات العليا (الثلث الأعلى) والذين تحصلوا على الدرجات المنخفضة (الثلث الأدنى) في المقياس، وبعد

ذلك تم حساب الفروق بين متوسطي المجموعتين بتطبيق اختبار " ت " ونتائج الجدول تمثل ذلك

جدول رقم (04): يمثل قيمة "ت" لدلالة الفروق بين الثلث الأعلى والثلث الأدنى لمقياس قلق الموت

المؤشرات المتغير	العينة "ن"	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T المحسوبة	Sig
الدرجات الدنيا	05	28.4	1.67	08	6.03	0.000
الدرجات العليا	05	34	1.22			

تعليق: من خلال الجدول أعلاه عند المقارنة الطرفين بين الفئات العليا والفئات الدنيا وجدنا المتوسط الحسابي 28.4 للفئة الدنيا و 34 للفئة العليا واختبار ت 6.03 عند درجة الحرية 08 ومستوى دلالة 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يعني أن المقياس قادر على قياس المتغيرات التي وضع من أجلها.

2-حساب الثبات لمقياس قلق

الجدول رقم (05): اختبار ألفا كرومباخ لمقياس قلق الموت

الرقم	المتغير	عدد العبارات	ألفا كرومباخ
01	قلق الموت	50	0.53

يلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل " آلفا كرونباخ " أكبر من(0,5) ، ومنه فأداة القياس تتمتع بالثبات فيما يخص عينة الدراسة، مما يعني إمكانية الاعتماد على الاستبيان في قياس الظاهرة نظرا لقدرته على إعطاء نتائج متوافقة مع إجابات المبحوثين، وبالتالي إمكانية تعميم نتائج الاستبيان على كل مجتمع الدراسة.

4 الاساليب الاحصائية :

تم استخدام جملة من الأساليب الإحصائية في هذه الدراسة ب:

برنامج spss22، التكرارات ،النسب المئوية ، معامل الثبات الفا كرونباخ .المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري.

–التكرارات والنسب المئوية

قانون حساب النسب المئوية

100*X/N

معامل الثبات (كرونباخ ألفا):وذلك للتأكد من الاتساق الداخلي للعبارات المكونة لمقاييس الدراسة.

معامل الثبات ألفا كرونباخ :يعتبر معامل ألفا كرونباج 1952م الذي يرمز له عادة بالحرف اللاتيني لا من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة وتعد هذه الطريقة امتداد لمعادلة كيودر ريتشار د سون(21،22) مع فرق واحد وهو آن معادلة كيودر تصلح في حالة التصحيح(0،1) آما معادلة الفا كرونباخ فإنها تصلح أيضا في الاختبارات متعددة البدائل.

المتوسط الحسابي : يعتبر من بين أكثر مقاييس النزعة المركزية استعمالا ، أي المقاييس التي توضح مدى تقارب الدرجات من بعضها واقترابها من المركز والمتوسط الحسابي ببساطة نحصل عليه من مجموع القيم أو الدرجات وقسمة هذا المجموع على عدد الحالات **(العيسوي: 1996، ص 19)**

الانحراف المعياري:

الانحراف المعياري من أكثر المقاييس الإحصائية دقة وانتشارا في المجالات النفسية والتربوية وهو نوع من المتوسط لانحراف القيم عن متوسطها

(العيسوي، 1996، ص 40)

ويفيدنا في معرفة مدى البعد والقرب بين مفردات متغيرات الدراسة عند المتوسط الحسابي لكل منها ، كما يمكننا من معرفة توزيع أفراد العينة ومدى انسجامها .

معاملات الارتباط :

المعروف أن أي معامل ارتباط تزيد قيمته عند الصفر يعبر عن نوع ما من العلاقة بين المتغيرين موضوع القياس ، ولكن لكي يكون معامل الارتباط دالا على وجود علاقة حقيقية فانه يجب له أن يكون له دلالة إحصائية **(العيسوي: 1996،، ص 57)**

ومن بين معاملات الارتباط المستعملة في الدراسة الحالية ، معامل ارتباط الفاكرونباخ ويعطى للدلالة على ثبات المقياس ، ومعامل ارتباط بيرسون ويعطى للدلالة على اتجاه وقوة العلاقة بين المتغيرين.

اختبارات :

هو أكثر الحالات استخداما والتي يتم فيها المقارنة بين متوسطي مجموعتين مختلفتين أو لنفس المجموعة وفي دراستنا الحالية استخدمنا اختبارت (T test) لقياس الجنسين (الذكور والإناث)

خلاصة الفصل:

بعد التطرق إلى كل إجراءات المنهجية المتبعة والمعتمد عليها في بحثنا هذا من مختلف الأدوات والأساليب المستعملة وطريقة القيام بها والاعتماد عليها، وكيفية تطبيق استبيان المسار المهني واستبيان الاستقرار المهني وذلك بفضله تمكنا من الوصول إلى نتائج قابلة للتحليل والمناقشة.

الفصل الخامس

تحليل نتائج الدراسة

1-عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

2-عرض وتفسير ومناقشة نتائج االفرضية الثانية

3-عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

4-عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة

الاستنتاج

تمهيد:

في هذا الفصل سنهتم بعرض ومناقشة فرضيات الدراسة للوصول على نتائج وفق عرض ومناقشة التساؤل الأولى ثم الثانية ومن ثمة الثالثة وبعدها عرض النتائج التي تم التوصل اليها لكل فرضية إضاقة الى النتائج العام ومن ثمة تقديم مجموعة من الاقتراحات والتوصيات.

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الاولى

"توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية الانبساطي حسب هانز ايزنك واستجابة القلق لدى أفراد عينة الدراسة ." ولتحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد معامل الارتباط بيرسون، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية

الجدول رقم (06): توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية الانبساطي حسب هانز ايزنك واستجابة القلق لدى افراد العينة

المتغير	العينة	قيمة الارتباط "ر"	الدلالة الاحصائية	قرار احصائي
النمط الانبساطي والقلق	30	0.55-	0.77	دال

من خلال الجدول رقم (06) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بلغ r=-0.55بين نمط الشخصية الانبساطي والقلق وهي قيمة سالبة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط عكسي، أي أنه كلما ارتفعت درجات الانبساطية كلما انخفضت معها درجات القلق والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا $\alpha = 0,05$

ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية الدراسة القائلة ب" توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمطالشخصية الانبساطي حسب كارل يونغ واستجابة القلق لدى أفراد عينة الدراسة" ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو % 95 مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة5%

يمكن تفسير هذه النتائج من منظور الصحة النفسية والعوامل المساعدة على الحفاظ عليها، حيث أن العلاقة بين عوامل الانبساطية وظروف الحياة الاجتماعية والمادية علاقة

تفاعلية، وقد تؤدي الانبساطية إلى التوازن بين متطلبات البيئة المادية والاجتماعية وتحدياتها، وبين إمكانات الشخص الجسدية والنفسية والاجتماعية.

جاء في دراسة(بن زروال،2008) حول دراسة الميدانية على عينة من العاملين بالحماية المدنية،البريد،مصلحتي الإستعجلات و التوليد بولاية أم البواقي، إن هذا النمط بين النمط الشخصي الانبساطي و المنطوي للأستاذ و مستوى استجابة القلق ،بإعتبار أن مستوى الإجهاد والقلق كلاهما يدخلان في جانب واحد ألا وهو الانفعلات،وعليه يمكن الانطلاق مما توصلت اليه الدراسة من خلال الكشف عن مدى تأثير نمط الشخصية سلبا أو إجابا على استجابة القلق لدى أساتذة التعليم الابتدائي،وكذا أشكال التعبير عن القلق لدى كل أستاذ وعلاقتها بنمط الشخصية

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

" **نصت الفرضية الثانية لهذه الدراسة على**" :توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية الانطوائي حسب هانز ايزنك واستجابة القلق لدى أفراد عينة الدرسة ." ولتحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد معامل الارتباط بيرسون، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (07): توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية الانطوائي حسب هانز ايزنك واستجابة القلق لدى افراد العينة

المتغير	العينة	قيمة الارتباط "ر"	الدلالة الاحصائية	قرار احصائي
النمط الانطوائي	30	0.47	0.00	غير دال

من خلال الجدول رقم (07) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون0.47 =r ببين نمط الشخصية الانطوائي والقلق وهي قيمة موجبة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط طردي، أي أنه كلما ارتفعت درجات الانطوائية كلما ارتفعت معها درجات القلق والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا = 0,05 α ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية الدراسة" توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية الانطوائي حسب كارل يونغ واستجابة القلق لدى أفراد عينة الدراسة "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو % 95 مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%

يمكن تفسير النتيجة السابقة في كون الانطوائية قد تؤدي إلى عدم استثمار الطاقات الخاصة بالفرد في مواجهة الاحباطات والتحكم بالاندفاعات والانفعالات وتأخير بعض الإشاعات وتنظيم الحالات المزاجية، كما قد تؤدي الانطوائية إلى زيادة القلق والانفعال ما يؤثر على الصحة النفسية.

تتفق نتيجة الدراسة الحالية جزئيا مع دراسة حمزاوي (2013) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغط المهني ونمط الشخصية(أ)، وكذلك معرفة العلاقة بين الضغط المهني ونمط الشخصية(ب)، ودراسة الفروق بين الضغط المهني لدى كل من ذوي نمط

الشخصية(أ)و(ب)والتي توصلت الى وجود علاقة ارتباطيه موجبة قوية بين نمط الشخصية والضغوط المهنية لدى العمال.

عرض نتائج الفرضيةالثالثة

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: التذكير بالفرضية: مستوى قلق لدى عينة من معلمي التعليم الابتدائي مرتفع وللتحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحثان بعرض النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الاحصائية.

جدول رقم (08) يوضح نتائج الفرض الثاني قيم المتوسطات الحسابية وانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة

	متوسط الفرضي	الانجراف المعياري	متوسط الحسابي	الفرق بين المتوسطين	T	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الاحصائي
قلق	75	7.40	71.23	7.52	2.78-	0.009	29	دال

بعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقلق ومقارنته بالمتوسط الفرضي تبين ان متوسط درجات افراد مجتمع البحث في قلق بلغ (71.23) درجة وانحراف معياري قدره (7.40) درجة وعند اجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط الفرضي البالغ (75) درجة حيث ان الفرق بين المتوسطين بلغ (7.52) درجة وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة احصائية في المعالجة يبين ان الفرق دال احصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والفرضي وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت (-2.78) وهي دالة احصائيا والقيمة الاحتمالية (0.009) وهي اقل من مستوى دلالة 0.05 وهذا يعني ان قلق كان منخفظ وهو ما دلت عليه قيمة t المتوسط الفرضي 75 أكبر من المتوسط الحسابي 71.23 اذن مستوى القلق منخفظ

من خلال الجدول نلاحظ أن العمل في القطاع التربوي ليس بالأمر السهل خاصة في مرحلة التعليم الابتدائي حيث أن التعامل معا مرحلة الطفولة يتطلب الكثير من الصبر والتعامل الحسن كون الطفل في مراحله الاولى.

لذا كان موضوع القلق من المواضيع الهامة في القطاع التربوي ولها عدة مصادر منها المصادر الداخلية في المؤسسات التعلمية من حيث الاكتظاظ في القسم وضغط البرنامج ولمصادر

الخارجية المتمثلة في جو العمل ولأسرة و الالتزامات الخارجية لذا جاء مستوى القلق مرتفع لدى هذه الفئة من المجتمع.

تتفق أيضا مع نتائج دراسة(كرميان،2001) حيث صمم الباحث 33فقرة لقياس قلق المستقبل وتوصلت دراسته الى وجود مستوى عالي من قلق المتقبل لدى عينة البحث

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة

نص الفرضية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق تعزي لمتغير الجنس ولاختبار هذه الفرضية فقد تم الاعتماد على اختبار T لدلالة الفروق والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم (09) يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق في القلق تعزي لمتغير الجنس

متغيرات الدراسة		ن	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة	قرار احصائي
الجنس	**ذكر**	**06**	**70.33**	**7.58**	**28**	**0.32-**	**0.90**	**غير دال**
	انثى	**24**	**71.46**	**7.51**				

يتّضح من خلال الجدول اعلاه أنّ قيمة الدالة الاحصائية لاختبار T (0.32-)؛ مستوى دلالة (0.90) وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05) وهذا يعني أنّه لاتوجد فروق في القلق تعزي لمتغير الجنس لصالح الاناث بفارق طفيف وعليه فان فرضية الدراسة لم تتحقق

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان القلق في العمل التربوي كما هو الحال في القطاعات الأخرى سواء كان ذكرا او انثى فهم سواء حيث الأمر مشترك بينهم في المهام، وكل منهم يتعامل مع التلميذ وفي مرحلة الطفولة ما بين 5-10 سنوات وكما هو الحال لمصادر القلق ما بين داخلية وخارجية فلا يمكن أن يكون هناك فرق بين الجنسين نحو العمل داخل المدرسة يدعو الى القلق عند الاساتذة. فالملاحظ ان الرجل لديه التزامات خارجية وقد تكون ضغوط أخرى متمثلة في العمل خارج المؤسسة التعليمية كما هو الحال بالنسبة للمرأة من خلال الالتزامات الاسرية. والتزاماتها المهنية داخل المؤسسة التعليمية .

اتفقت دراستنا مع داستنا مع دراسة شداني بعنوان استراتجية مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي بولاية البويرة، حيث

كانت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزي المتغيرات الديموغرافية(الجنس والسن) وباعتبار موضوع القلق من بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم بشكل يومي خلال أدائه لعمله ،فإن معرفة مصادر القلق في الوسط المدرسي وكذا من الناحية النفسية للمعلم في حد ذاته تسمح لنا برصد مختلف الاستراتجيات المنتهجة من قبل المعلمين لمجابهة القلق، ومختلف الاستجبات لديه

الاستنتاج العام للدراسة:

يتضح من خلال عرض ومناقشة نتائج الفرضيات أن الدراسة الراهنة قد حاولت تحقيق أهدافها بطرق احصائية متعددة،حيث كشفت عن العلاقة بين متغيرات الدراسة ، والتوصل الى تحقيق الفرضيات أو عدم تحققها،ومن ثم الخروج بالنتائج الأتية:

_توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين نمط الشخصية الانبساطي حسب هانز ايزنك واستجابة القلق لدى عينة من معلمي التعليم الابتدائي

وبناء على ما تقدم في الفرضية الأولى التي تنص على أنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين أنماط الشخصية الانبساطي حسب هانز ايزنك واستجابة القلق لدى عينة من معلمي التعليم الابتدائي ،تحققت

_ توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين أنماط الشخصية الانطوائي حسب هانز ايزنك واستجابة القلق لدى عينة معلمي التعليم الابتدائي

وبناء على ما تقدم في الفرضية الثانية التي تنص على أنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين أنماط الشخصية الانطوائي حسب هانز ايزينك واستجابة القلق لدى معلمي التعليم الابتدائي

_مستوى القلق لدى معلمي التعليم الابتدائي في ظل التعليم مرتفع

وبناء على تقدم في الفرضية الثالثة التي تنص على أن مستوى القلق لدى معلمي الابتدائي في ظل التعليم مرتفع

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى معلمي التعليم البتدائي في ظل تعزي الى متغير الجنس

وبناء على ماتقدم في الفرضية الرابعة والتي نصت على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى معلمي التعليم الابتدائي في ظل التعليم تعزي الجنس لم تتحقق

خاتمة

الخاتمة:

يرمي موضوع دراستنا هذه من خلال الأهداف التي تم طرحها والفرضيات التي تمت صياغتها إلى التعرف على طبيعة أنماط الشخصية وعلاقتها بإستجابة القلق لدى عينة من معلمي التعليم الإبتدائي بإستخدام مقياس أيزنك لأنماط الشخصية وتايلور للقلق، وجاء طرحنا لهذا الموضوع إنطلاقا من المستجدات التي يعرفها قطاع التربية والتعليم من قوانين تطرح كل سنة منها ما يتعلق بتغيير المناهج الدراسية، ومنها ما يتعلق بقوانين تتعلق بطرق التعامل مع التلميذ، هذه الأخيرة لم تكن أبدا لصالح المعلم هذا من جهة ،ومن جهة أخرى ما يعانيه المعلمين من ضغوطات نفسية نابعة من حياته الأسرية والمجتمع الذي يعيش فيه.

فالمعلمين أوكلت إليهم مهمة نبيلة وصعبة في آن واحد وعليه أن يتمتعوا بخصائص نفسية ،عقلية وجسمية ،وأن يكونوا محبون لمهنتهم ومتقنين لها، فعمل المعلم لايقتصر على تلقين المعلومات والدروس فحسب بل عليه أن يكون موجها مرشدا وباحثا في آن واحد ،وفي خضم كل هذا يتعرض للضغوط النفسية العديدة يتوجب عليه التعامل معها بمرونة وإيجاد أساليب لموجهتها حسب نمط الشخصية الذي ينتمي إليه.

وفي الأخير نود أن نشير بأن نتائج هذه الدراسة غير نهائية تبقى بحاجة إلى مزيد من التقصي والدراسة ، من أجل التحكم أكثر في الظروف المحيطة بالبحث بغية التأكد أكثر من النتائج للإستفادة منها أكثر .

قائمة المراجع

المراجع:

1- أبو زيد، مدحت.(2008) .علم النفس الطفل. ،دار المعرفة الجامعية ،ب ب ،
2- عكاشة ،أحمد.(1998).الطب النفسي المعاصر.مكتبة الأنجلو المصرية ،القاهرة،
3- المرزوقي،جاسم محمد عبد الله .(2008).الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر السكر. عمان:،ط1 ،العلم والايمان للنشر والتوزيع،
4- حامد زهران، عبد السلام.(1997).الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: ط3 ، عالم الكتب،
5- حسن فالح ، حسين. (2013).علم النفس المرضي والعلاج النفسي،ط1،مركز ديبونو لتعليم التفكير.
6- حسين، فايدا (2003) الاضطرابات السلوكية تشخيصها،اسبابها،علاجها، القاهر:مصر مؤسسة طبية للنشر والتوزيع.
7- حلمي، المليجي.(2000)علم النفس الاكلينيكي. ،بيروت،لبنان. ط01،دار النهضة العربية .
8- عبد الحميد العناني، حنان . (2000)الصحة النفسية. مصر: ط1،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،.
9- سامر، جميل.(2002).الصحة النفسية. بيروت :،ط1،دار المسيرة للنشر والتوزيع،
10- سامي محسن الختاتنة ،مقدمة في الصحة النفسية ،دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع ،ط01 ،الأردن،2012
11- سامي محسن ،الختاتنة.(2012)مقدمة في الصحة النفسية. الأردن: دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع،ط1.
12- سيد محمد، غنيم. سيكولوجية الشخصية.محدداتها، نظرياتها، قياسها. القاهرة :دار النهضة العربية.
13- شاكر، مجيد. (2015)اضطرابات الشخصية (أنماطها، قياسها) . عمان :ط 2، دار صفاء للنشر والتوزيع.
14- شحاته ،ربيع.(2014) . قياس الشخصية. عمان: دار المسيرة،

15- شلهوب. دعاء. (2016) .قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية . جامعة دمشق :كلية التربية.
16- عبد الحميد محمد، شاذلي.(2001).الصحة النفسية والسيكولوجية الشخصية.ا الاسكندرية :لمكتب العالمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع. ،ط01.
17- عبد الواحد ،إبراهيم.(2014) .الشخصية الإنسانية واضطراباتها النفسية رؤية في إطار عل النفس الإيجابي. عمان :الوراق للنشر والتوزيع.
18- عثمان، فاروق.(2008) ادارة الضغوط النفسية والقلق. القاهرة،مصر :دار الفكر العربي.
19- عصام ،الصفدي .(2001)مدخل الى الصحة النفسية . بيروت.ط1 ،دار المسيرة للنشر والتوزيع .
20- فاروق ،السيد عثمان ،(2001)،القلق وادراة الضغوط النفسية .القاهرة :ط1 ،دار الفكر العربي.
21- فاروق، السيد عثمان.(2001).القلق وادارة الضغوط النفسية. القاهرة :ط1،دار الفكر العربي،.
22- فرج، عبد اللطيف.(2009).الاضطرابات النفسية (الخوف القلق الانفصام الامراض النفسية للاطفال). عمان، الأردن :دار حامد.
23- فهمي، مصطفى.(1987) الصحة النفسية . القاهرة:ط1،مكتبة الخانجي.
24- فوزي محمد، جبل.(2000).الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. الاسكندرية :ط ب ،المكتبة الجامعية .
25- قاسم صالح ،حسين.(2008).الأمراض النفسية والانحرافات السلوكية. الأردن :بدون طبعة،دار الدجلة للنشر والتوزيع.
26- كمال يوسف ،بلان.(2015).الصحة النفسية للشخصية . عمان :ط1،دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع.
27- كوام كنزي. 1434 .القلق ونوبات الذعر . الرياض :ترجمة هلا(ب ط) .مكتبة الملك فهدالوطنية أثناء النشر.
28- لطفي، الشربيني.(لقاهرة.).عصر القلق ،الاسباب والعلاج. لاسكندرية: نور السلام للنشر والتوزيع .

29- محمد ،الأنصاري.(2009). قياس الشخصية. لقاهرة:دار الكتاب الحديث.
30- محمد ،عبد الخالق. (1996).قياس الشخصية. الكويت : لجنة التأليف والتعريب والنشر،
31- محمد ،نعيمة. (2002).التنشئة الاجتماعية وسمات الشخصية. الإسكندرية: (ط1) دار الثقافة العلمية.
32- المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي، دليلك لاكتشاف شخصيتك والأخرين ومعالجة الأمراض النفسية، نبيل سفيان، اجتراك للنشر والتوزيع، مصر الجديدة، القاهرة، سنة 2004
33- مصطفى نوري ، القمش، خليل عبد الرحمان المعايطة .(2014).السلوكية والانفعالية. عمان : دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع .
34- مصطفى نوري ،القمش.(2007). الاضطرابات السلوكية والانفعالية. بيروت :،ط1،دار المسيرة للنشر والتوزيع.
35- نبيل ،غالب.(2003).أخطر مشكلات الشباب. القاهرة :بدون طبعة،دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع،
36- نور الهدى ،محمد الجاموس.(2004).الاضطرابات النفسية الجسمية السيكوسوماتية. عمان: ط1 ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع .
37- وليد يوسف ،سرحان.(2010).الصحة النفسية جامعة القدس المفتوحة ،فلسطين: ط01 ،
38- أمل حميد، بالهول، رسالة ماجستير، دراسة سمات الشخصية لدى المتقدمين للعمل بدائرة الموارد البشرية بإمارة الشارقة بدولة الإمارات العربية المتحدة، مارس 2010
39- بكار، سارة (2013) . أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني."كلية العلوم الانسانية ولاجتماعية. جامعة أبي بكر بلقايد .تلمسان .
40- دايلي،ناجية.(2013).الضغط النفسي و علاقته بالقلق .رسالة ماجسنير.جامعة فرحات عباس.سطيف.
41- بن درف، ابراهيم.(2018).الخصائص السايكومترية لمقياس سبيلجر (سمة القلق والحالة)،كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة وهران ،وهران.

42- خياط،مريم(2019)."جودة الحياة وعلاقتها بمستوى القلق لدى أساتذة المرحلة الابتدائية ".كلية العلوم الانسانية والاجتماعية .جامعة أكلي محند والحاج.ذ

43- ربيعة، ع. 2013-2014 .علاقة سمات الشخصية حسب نموذج العوامل الخمسة الكبرى بالذكاء الانفعالي لدى الممرضين بولاية وهران. وهران: رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفاس العمل والتنظيم،

44- رحمين ،أمينة(2015)، "قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة"، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية .جامعة الجزائر2 .الجزائر

45- رحمين ،أمينة.(2015).قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة ،كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ،جامعة الجزائر2،الجزائر.

46- الزعلان . ايمان.(2015).قلق المستقبل وعلاقته بسمات الشخصية لدى الأطفال المجهولي النسب،رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية ، غزة .

47- زهراء ،بابكر،(2012)،"علاج معرفي سلوكي على مرضى القلق العام المترددين على مستشفى التجاني الماحي للأمراض النفسية والعقلية بأم درمان، كلية الاداب ،جامعة الخرطوم،السودان.

48- سمية ،بوعقال.(2017). القلق النفسي عند المرأة المقبلة على الزواج ،كلية العلوم الاجتماعية والنسانية ،جامعة العربي بن مهيدي،أم بواقي

49- فغول ،سارة وقوميش ،كريمة.(2016).القلق و أثره بظهور السلوك العدواني لدى المراهق،كلية العلوم الاجتماعية والانسانية،جامعة عبد الحميد ابن باديس،مستغانم.

50- المجالي.(2015). مستوى القلق وعلاقته بمستوى تقدير الذات لدى طلبة ضعاف السمع مقارنة بالطلبة العاديين رسالة ماجستير منشورة، كلية الأميرة عالية الجامعية ،عمان،الأردن.

51- نسيمة ،ملاك.(2018).الضغط النفسي وقلق الامتحان وعلاقة كل منهما بظهور السلوك العدواني،كلية العلوم الاجتماعي و والانسانية،جامعة مولود معمري ،تيزي وزو.

52- الشبؤون، دنيا.(2011). القلق وعلاقته بالاكتئاب عند المراهقين، مجلة جامعة دمشق،المجلد27، العدد3-4.

المراجع الأجنبية:

1- Doran Roland,Dictionnaire de psychologie ;1èdition ,paris ,1991

2- Werner(f) ,Encyclopédie Aujourd ‘hui, dcitionnair de la psychologei, paris,1998

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي بالأغواط

كلية العلوم الإجتماعية

قسم علم النفس

استبيان

نحن بصدد إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي،نرجو منكم إثراء هذا البحث بالإجابة على بنود هذا المقياس ،والتي تمثل وجهة نظرك التي تهمنا وتقيدنا في عمل هذا البحث العلمي ،نأمل منك ان تقرأ كل عبارة جيدا ثم اجب من فضلك عن كل سؤال من الأسئلة التالية بوضع علامة (x) في الخانة التي تحدد إجابتك أرجو ان تجيب عن كل الأسئلة.

السن : **30_20** ☐ **40_31** ☐ **أكبر من40** ☐

الاقدمية: أقل من 6 سنوات ☐ أكثر من 5 سنوات ☐

الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى

مقياس أيزنك لأنماط اشخصية

الرقم	العبارة	نعم	لا
1	**هل لك هوايات كثيرة متنوعة ؟**		
2	**هل أنت مفعم (ملىء) بالحوية والنشاط؟**		
3	**هل تستطيع أن تنطلق عادة وتستمتع اذا ذهبت إلى حفلة مرحة؟**		
4	**هل تستمتع بلقاء أشخاص لم تكن تعرفهم من قبل ؟**		
5	**هل تميل إلى البقاء بعيدا عن الاضواء في المناسبات الاجتماعية؟**		
6	**هل تحب الخروج كثيرا؟**		
7	**هل تفضل القراءة أكثر من مقابلة الناس ؟**		
8	**هل لك أصدقاء كثيرون ؟**		
9	**هل تعتبر نفسك شخصا فضفاضا ولا تخفي الهموم؟**		
10	**هل تثابر أنت عادة بتكوين أصدقاء جدد؟**		
11	**هل تلتزم الصمت و أنت مع أشخاص أخرين ؟**		
12	**هل يمكنك بسهولة أن تسيع جوا من الحيوية على حفلة مملة؟**		
13	**هل تحب أن تقول نكتا وحكايات مسلية للأصدقاء ؟**		
14	**هلا تحب الاختلاط بالناس ؟**		
15	**هل لديك في معظم الأحيان إجابة جاهزة عندما يكلمك الأخرون؟**		
16	**هل تحب أن تعمل الأشياء التي تحتاج إلى سرعة في أدائها ؟**		
17	**هل يمكنك أن تحافظ على استمرار حيوية حفلة ؟**		
18	**هل تحب أن تتحرش أو تضايق الحيوانات أحيانا؟**		

19	هل تحب أن تجد الكثير من الصخب (الفوضى)و الإثارة من حولك		
20	هل يراك الآخرون شخصا مليئا بالحوية و نشاط		

مقياس تايلور للقلق

الرقم	العبارة	نعم	لا
1	نومي مضطرب ومتقطع		
2	مرت بي أوقات لم أستطع خلالها النوم بسبب القلق		
3	مخاوفي قليلة جدا بالمقارنة بأصدقائي		
4	أعتقد انني أكثر عصبية من معظم الناس		
5	تنتابني أحلام مزعجة (أوكوابيس) كل عدة ليالي		
6	لدي متاعب أحيانا في معدتي		
7	غالبا ما ألاحظ أن يداي ترتجفان عندما احاول القيام بعمل ما		
8	أعاني احيان امن نوبات اسهال		
9	تثير قلقي امور العمل والعمال		
10	تصيبني نوبات من الغثيان(غمامات النفس)		
11	كثيرا ما اخشى أن يحمر وجهي خجلا		
12	أشعر بالجوع في كل الأوقات تقريبا		
13	أثق في نفسي كثيرا		
14	أتعب بسرعة		
15	يجعلني الانتظار عصبيا		
16	أشعر بالإثارة لدرجة أن النوم يعتذر علي		
17	عادة ما أكون هادئا		
18	تمر بي فترات من عدم الاستقرار لدرجة انني لا أستطيع الجلوس طويلا في مقعدي		
19	لا أشعر بالسعادة معظم الوقت		
20	من السهل أن أركز ذهني في عمل ما		

21	أشعر بالقلق على شيء ما ،أو شخص ما ،طوال الوقت تقريبا		
22	لا أتهيب الأزمات و الشدائد		
23	أود أن أصبح سعيدا كما يبدو الآخرين		
24	كثيراما أجد نفسي قلقا على شيء ما		
25	أشعر أحيانا وبشكل مؤكد أنه لا فائدة لي		
26	أشعر أحينا أنني أتمزق		
27	أعرق بسهولة حتى في الأيام الباردة		
28	الحياة صعبة بالنسبة لي في أغلب الأوقات		
29	لا يقلقني ما يحتمل أن أقابله من سوء الحظ		
30	إنني حساس بدرجة غير عادية		
31	لاحظت أن قلبي يخفق بشدة وأحيانا تتهيج نفسي		
32	لا أبكي بسهولة		
33	خشيت أشياء أو أشخاص أعرف أنهم لا يستطعون إذائي		
34	لدي قابلية للتأثر بالأحداث تأثرا شديدا		
35	كثيرا ما أصاب بصداع		
36	لابد أن أعترف بأنني شعرت بالقلق على أشياء لا قيمة لها		
37	لا أستطيع أن اركز تفكيري في شيء واحد		
38	لا أرتبك بسهولة		
39	اعتقد أحيانا أنني لا أصلح بالمرة		
40	أنا شخص متوتر جدا		
41	أرتبك أحيانا بدرجة تجعل العرق يتساقط مني بصورة تضايقني جدا		
42	يحمر وجهي خجلا بدرجة أكبر عندما أتحدث للآخرين		
43	أنا أكثر حساسية من غالبية الناس		
44	مرت بي أوقات شعرت خلالها بتراكم الصعاب بحيث لا أستطيع التغلب عليها		
45	أكون متوترا للغاية أثناء القيام بعمل ما		
46	يداي وقدماي باردتان في العادة		

47	أحيانا أحلم بأشياء أفضل الاحتفاظ بها لنفسي		
48	لا تنقصني الثقة في النفس		
49	أصاب أحيانا بالامساك		
50	لا يحمر وجهي أبدا من الخجل		

الملاحق2:

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
القلق	ذكر	6	70,33	7,581	3,095
	انثى	24	71,46	7,512	1,533

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		*Test t pour égalité*			
		F	*Sig.*	*t*	*ddl*	*Sig. (bilatéral)*	*Différence moyenne*
ال	*Hypothèse de variances égales*	*,015*	*,904*	*-,328*	*28*	*,746*	*-1,1*
	Hypothèse de variances inégales			*-,326*	*7,656*	*,753*	*-1,1*

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 75					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
القلق	-2,785	29	,009	-3,767	-6,53	-1,00

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
القلق	30	71,23	7,408	1,352

Corrélations

		الشخصية	القلق
الشخصية	Corrélation de Pearson	1	-,055
	Sig. (bilatérale)		,775
	N	30	30
القلق	Corrélation de Pearson	-,055	1
	Sig. (bilatérale)	,775	
	N	30	30

Statistiques

		الشخصية	القلق
N	Valide	30	30
	Manquant	10	10
	Moyenne	28,30	71,23
	Ecart type	2,996	7,408