

سمة القلق لدى طالبات كلية التربية للبنات

م.م شروق كاظم سلمان

كلية التربية للبنات - جامعة بغداد

الخلاصة

ان الغرض من الدراسة الحالية هو التعرف على سمة القلق لدى طالبات كلية التربية للبنات. ولقد استعمل مقياس سبيلبيرجر الذي تكون من (٢٠) فقرة على عينة مقدارها (١٣٥) طالبة من كلية التربية للبنات في جامعة بغداد. وظهرت النتائج ان سمة القلق عند الطالبات عالية وفسرت هذه النتيجة بناءً على نظرية سبيلبيرجر ونظرية التحليل النفسي وقد اتفقت هذه وبعض ماجاءت به الدراسات السابقة، وقدمت الدراسة الحالية جملة من التوصيات منها ضرورة الاهتمام بالاسباب الحقيقية التي تجعل الاناث في مجتمعنا قلقات، ووقاية الاطفال من اكتساب اتجاهات نفسية تجعلهم ساء التكيف، وضرورة توعية الآباء والامهات وتبصيرهم بحاجات الاناث النفسية وطريقة أشباع هذه الحاجات، وضرورة فتح مراكز للارشاد النفسى في الجامعة، مع توفير الخدمات النفسية لتنمية المهارات التوافقية لمواجهة الضغوط الناتجة عن الحياة بصفة عامة والدراسة بصفة خاصة.

مشكلة البحث

يتعرض الانسان في بعض الأوقات الى التوتر والترقب المصحوب باضطراب ، ونقول عند ذاك أنه يعاني قلقا لسبب أو لآخر وهو طبيعي مادام في إطار المدرك والمعروف سببه ومادام بشكل لا يعوق تقدم الشخص بقدر ما يعطيه حرصا ودافعا على العطاء، و أحيانا يغدو القلق فيها عائقا أمام الإنجاز ويصبح الخوف من الفشل سببا في حدوثه.

القلق هو شعور نفسي يدركه الفرد ويحسه عند ترقبه لحدث أو سماع لخبر ما أو تهديد بعدم تحقيق رغبة معينة، أي أنه إحساس وشعور بتوتر نفسي وحسي يؤدي إلى عدم الاستقرار والراحة وبعض الأحاسيس الجسمية المصاحبة. و يمكن تصنيف القلق إلى نوعين هما حالة القلق وسمة القلق (Speilberger & Auerbach, 1973, p. 33).

حالة قلق تمثل الإحساس بالتوتر الذي ينتاب الفرد حين يكون مقدما على إنجاز ما كأداء اختبار، أو حين يكون مترقبا لحدث أو خبر. وهذا النوع طبيعي وينتهي بانتهاء المثير ويمكن أن يطلق عليه القلق الإيجابي على اعتبار أنه يمثل دافعا لتحقيق إنجاز أو طموح من خلال السعي والسعي الجاد

وتقدير المسؤولية تجاه عديد من المهام الحياتية، أما سمة القلق فيعد سمة تميز الفرد وتحكم عليه بأنه صاحب شخصية قلقة ومتوترة، وتلازمه مشاعر القلق في العديد من المواقف التي يدركها ويتعامل معها على أنها عوامل خطرة وتهدد أمنه واستقراره. إن القلق هو حالة من الشعور بعدم الارتياح والاضطراب المتعلق بحوادث المستقبل ويتضمن هذا الشعور ترقب حدوث الخطر تجاه أي مشكلة متوقعة أو وشيكة الوقوع (1984 Lazarus, p.124). فالقلق يجعل الفرد ينتبه لمصدر الخطر ويعد الأمر ضروريا ولكن الزيادة تجعل الفرد يفقد توازنه النفسي مما يؤثر على تصرفاته وحين أذن يصبح عرضة للاضطراب (كمال، ١٩٨٨، ص ٨٢). هذا الاضطراب ينشأ من سوء التكيف الذي يحصل بين الفرد والظروف المحيطة به أو بسبب تدخل الذات العليا لغرض فرض سيطرتها وكبح جماح الهو التي تحاول اشباع دوافعها بصورة غير منطقية بحسب وجهة نظر فرويد أو احيانا كرد فعل لمنع الفرد من اشباع بعض الدوافع الاعتيادية وبما ان ديناميكية الشخصية تشتمل على تبادل الطاقة النفسية بين الجوانب الثلاثة للشخصية وبهذا يتم التكيف والاستجابة للحوادث سواء كانت طبيعية ام غير طبيعية وذلك حسب الظروف التي يعيشها الفرد.

أهمية البحث والحاجة اليه

يعد القلق علامة من علامات العصر الذي نعيش فيه، فقد ادى التطور العلمي الى تغيرات كبيرة في حياة الانسان وطريقة تعامله، فالتحولات السريعة جعلت الفرد يغير مفاهيمه لتناسب والواقع الجديد، ان زيادة مشكلة الراحة والترفيه وارتفاع المستوى المعاشي للفرد قد فرضت عليه تبني أساليب تتلاءم والقيم الجديده وبهذا تحدث المشكلات لسوء التوافق (مرسي، ١٩٧٦). فالقلق عباره عن احساس غير مريحة تنتج عن سوء التكيف وعدم الانسجام مع الواقع، وتظهر هذه الاحاسيس على الفرد عندما يعجز عن التوافق بين دوافعه وحاجاته من جهة وبين الواقع الذي يعيش فيه من جهة أخرى.

يتعرض جميع الافراد الى القلق ، فكل منا يمر بفترات حرجة وقلقة في حياته، ويعد الامر طبيعيا بل وفي بعض الاوقات يصبح لابد منه وذلك لأجل الاستعداد والتهيؤ من امر متوقع الحدوث. ان للقلق جوانب ايجابية اذ يؤدي ببعض الافراد الى التسامي وتبني اهداف تستنفر طاقاتهم لتحقيق هذه الاهداف وهذا يعد بديلا عن القلق الكامن في نفوسهم (فهيمى ، ١٩٦٧، ص ١٩٧).

أن الشعور بالقلق ولمدة طويلة قد يضر الفرد ويؤثر على توازن شخصيته، وبالتالي يدفعه الى تبني اتجاهات سلبية كالهروب والانهازية، تعيق الفرد من أداء عمله وفي معالجته للمشكلات التي تواجهه. وهكذا نجد ان الفرد بدلا ان يتجه الى الخارج نجده يتجه داخل نفسه اذ يحقق أهدافه عن طريق احلام اليقظه.

لقد حظي قطاع الشباب بأهتمام خاص من المربين والمفكرين والسياسيين لما يحتلونه من مكانة بالغة الاهمية في المجتمع، ومنهم طلبة الجامعة، فهم الطاقة البشرية التي بصلاحتها وتوجيهها التوجيه الصحيح ينهض المجتمع ويتطور في مختلف الجوانب. ان مرحلة الشباب لها خصائصها

ومطالبها ومشكلاتها لذلك يجب أهتمام بهم لأنهم يتعرضون لضغوط عديدة كباقي فئات المجتمع نتيجة للتحويلات السريعة التي يمر بها المجتمع العراقي وفي مختلف الجوانب, هذه التحويلات قد تركت آثارها المباشرة وغير المباشرة على سلوك الشباب ومنهم الاناث خاصةً. فقد أشارت الدراسات (كاظم , ١٩٩١ ؛ محمد , ١٩٩٢ ؛ النعيمي , ٢٠٠٤ ؛ الهيتي وحسين , ١٩٨٩) الى وجود معاناة وصعوبات نفسية لدى طلبة الجامعة, وان الاناث أكثر معاناة وشكوى من الذكور.

إن من أهداف التعليم الجامعي الإعداد الأمثل للقوى البشرية اللازمة للعمل بكافة التخصصات التي يحتاجها المجتمع. والجامعة في سعيها لتحقيق هذا الهدف تعمل جاهدة بالتنسيق مع مختلف مؤسسات المجتمع على توفير مختلف مقومات الرعاية الطلابية بكافة جوانبها النفسية والاجتماعية والعقلية والجسمية والاقتصادية, ما يفضي إلى أقصى تنمية للطاقت والإمكانات. من هنا جاءت اهمية الدراسة للتركيز على فئة مهمة وهي الاناث في كلية التربية.

* الأطار النظري

*الدراسات السابقة

ان القلق هو خوف غامض وغير مفهوم ويسبب للفرد الاضطراب ولايمكن الوصول الى مصدره (فرويد, ١٩٦٢). ان فشل الانا في خفض التوترات يؤدي الى تاخير الوظائف الاولية للهو لذلك فهي تريد ان تصبح بدائية وبعيدة عن الواقع (فينخل, ١٩٦٩, ص ١٢٥). وهنا يلجا الفرد الى خفض التوترات الى تخيل الرموز للاحداث وعندمل يفشل في ذلك يشعر بالقلق. ويرى يونج ان القلق ناتج عن الخيالات غير المنطقية الصادرة عن الشعور الجمعي (Jung, 1938, p.18) لذلك يسعى الفرد الى تنظيم حياته على اسس منطقية لتجنب التهديد الذى يسببه القلق. واكدت هورني ان القلق هو الشعور بالعداوة وتتولد هذه العداوة نتيجة الخبرات المهددة التي يتعرض لها الفرد في مرحلة الطفولة مما تؤدي الى اضطراب مشاعر الطفل (هورني, ١٩٨٨, ص ٣١).

اما اصحاب المدرسة السلوكية فترى ان القلق هو حافظ متعلم تستثير صراعا يرتبط بالهدف وعندما يقترب الفرد من الهدف فالخوف يزداد قوة وهذا ما يسمى بالقلق. ويرى دولاروميللر ان القلق هو حافظ متعلم يستثير صراعاً يرتبط بالهدف وعندما يقترب الفرد من الهدف فالخوف يزداد قوة وهذا ما يسمى بالقلق.

لقد تباينت الدراسات في تأثير القلق على الشخصية فالبعض يعتبره قوة هدامه والبعض الاخر يراه قوه بناءه اما الفريق الثالث فيراه انه يسبب الكثير من الامراض الجسمية والاضطرابات النفسية (مرسى, ١٩٨١, ص ٢٣٧) . وقد ميزت الدراسات بين نوعين من القلق وهي حالة القلق State Anxiety وسمة القلق Trait Anxiety , هذا ويرى سبيلبرجر ان هناك فرقاً بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في

الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص علي أنه خطير أو مخيف، وكان لنظرية سبيلبرجر قيمة كبيرة في فهم طبيعة القلق واستفادات منها الكثير من الدراسات والتي تحقق من خلالها صدق فروض ومسلمات نظريته. فالقلق حالة انفعالية مؤقتة يشعر به الفرد عندما يدرك تهديدا فينشط جهازه العصبي اللاأرادي وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة الخطر، وتزول حالة القلق هذه بزوال التهديد اما سمة القلق فهي استعداد سلوكي مكتسب ، يظل كامنا تنبهه وتنشطه مثيرات داخلية او خارجية فتظهر حالة القلق ويتوقف الاثارة عند الشخص اعتمادا على سمة القلق لدية (Speilberger, 1972).

فالشخص صاحب القلق العالي يمتلك استعدادا عاليا للقلق يجعله يستجيب للمثيرات بقلق زائد لا يتناسب والمواقف (Speilberger & Auerbach, 1973, p. 34) وتعد سمة القلق من السمات المركزية للشخصية وتكتسب في مرحلة الطفولة وتظل ثابتة في مراحل التالية للفرد، وقد اشار سبيلبرجر ان الافراد اصحاب سمة القلق العالية لديهم استعداد عالٍ للاضطرابات النفسية وقد وجدت الدراسات ان هناك علاقة موجبة بين سمة القلق والخبرات المؤلمة في الطفولة مما يعني ذلك ان اصحاب سمة القلق العالية قد تعرضوا لخبرات في مرحلة الطفولة المبكرة اكثر من اصحاب سمة القلق الواطى. فالفرد الذي يمتلك خبرات مؤلمة تكون سمة القلق لدية عالية وهو في المواقف الضاغطة ترتفع حالة القلق عنده لانه يشعر بالتهديد من قبل البيئة وبذلك يكون توافقه سيء. كما وجدت الدراسات أيضاً (Aurebach, 1974; Russell & Mehrabin, 1973; Kilmann, 1973) وجود علاقة بين سمة القلق والمعتقدات اللاعقلانية فالافراد ذوي سمة القلق العالي يؤمنون بسوء الحظ وبانهم لا يستطيعون التفاعل مع الظروف السيئة وبانهم لا يمتلكون القدرة على مواجهة الازمات ويشعرون بالفشل.

ان سمة القلق هي استعداد مكتسب من مرحلة الطفولة ويظل ثابتا عند الافراد وهذا ما ذهب اليه النظرية السلوكية ونظرية التحليل النفسى من ان شخصية الفرد تتكون ابعادها في المراحل الاولى للفرد. وفي دراسة على عينة تتراوح اعمارها بين ١٥-٢٥ باستخدام ثلاثة مقياس هي مقياس القلق الصريح والخبرات المؤلمة للبيت والخبرات المؤلمة للمدرسه وقد توصلت الدراسة الى ان الافراد الذين عاشوا في اسرة متصدعة يمتازون على اقرانهم بارتفاع القلق (مرسي، ١٩٨٣، ص ١٠٦).

ان سمة القلق هي من السمات السخسية احادية البعد تبدأ من سمة القلق المنخفضة وتنتهي عند سمة القلق العالية وقد اشار كل من كاستيند وسارسون وسبيلبرجر الى ان سمة القلق من السمات احادية البعد التي تمتد على متصل يبدأ من سمة القلق المنخفضة الى سمة القلق العالية (Casteneda, 1973; Sarason, 1972; Spielberger, 1956).

لقد أكدت الدراسات على إن هناك تأثيرا للقلق على العمليات العقلية فهو يقلل درجة فعالية التفكير كما انه يؤثر على التذكر والانتباه لدى الفرد (الكيال، ١٩٧٣؛ غالي، ١٩٧٤). وقد اشارت عدة دراسات أيضاً (Sarason, 1972; Morgan, 1960) ان الطلبة في المواقف الامتحانية قد اظهروا دوافع لأنجاز الامتحان وحصلوا على درجات عالية اما البعض فقد اثر القلق عليهم وانخفض أنجازهم، وقد أيد

سبيلبيرجر ١٩٧٢ ذلك اذ وجد ان الطلبة أصحاب القلق العالي قد حصلوا على درجات واطنة من الطلبة أصحاب القلق الواطي (Spielberger, 1972). فالاشخاص القلقون يفقدون الجزء الاكبر من تركيزهم اثناء حدوث الموقف الضاغط او حينما يداهم القلق في مواقف الحياة المختلفة كاوقات الامتحانات، فالطلبة القلقون يفقدون زمام السيطرة على مجريات تفكيرهم وتتدهور لديهم الذاكرة ولو لحين، فالبعض يتعثر في الاجابة على ابسط الاسئلة ولا يستطيع ان يستدعي اية معلومة مما قرأه وخزنه قبل الامتحان، فارتباكهم يفقدهم الحصول على الدرجات العالية في الامتحانات رغم تهيؤهم له، فالقلق يؤثر على التعلم ويربك الذاكرة ويحرف استدخال المعلومات الجديدة بشكل صحيح حتى انه يؤثر على استقبال وتخزين المعلومات واسترجاعها عند الحاجة اليها، هذه التأثيرات ليس من السهل فصلها عن بعضها في مواقف الحياة المتنوعة، حتى انها بدت سمة من سمات الشخصية القلقة (Spielberger, 1972). وقد توصلت دراسة حسن ١٩٨٣ الى وجود فروق دالة بين مجموعة الطلبة ذوي القلق العالي ومجموعة ذوي القلق الواطي في التحصيل الدراسي والقبول الاجتماعي والمواظبة لصالح مجموعة الطلبة ذوي القلق الواطي.

أهداف البحث

تهدف الدراسة الحالية قياس سمة القلق لدى طالبات كلية التربية للبنات.

محدود البحث

تقتصر الدراسة الحالية على:

- طالبات كلية التربية للبنات
- العام الدراسي ٢٠٠٥ - ٢٠٠٦
- طالبات الدراسة الاولى الصباحية للمراحل كافة.

تحديد المصطلحات

سمة القلق Trait- Anxiety

هو أستعداد سلوكي مكتسب، يظل كامنا حتى يتنبه وينشطه مثيرات داخلية أو خارجية وبذلك يظهر القلق لدى الفرد ويتوقف أثره بناءً على مستوى سمة القلق لديه (Spielberger, 1972).

التعريف الاجرائي

هي الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال أستجابتها على فقرات مقياس سمة القلق.

إجراءات البحث

العينة. تم اختيار عينة عشوائية من كلية التربية للبنات الذي يعد مجتمع الدراسة الحالية وبواقع (١٥٠) طالبة (الجدول ١). وبعد تطبيق المقياس تم أستبعاد ١٥ استمارة لعدم صلاحيتها، وبذلك بلغ عدد الاستمارات الصالحة التي أستخدمت في التحليل ١٣٥ استمارة فقط.

الجدول ١ : توزيع أفراد العينة موزعين بحسب المراحل الدراسية

المجموع	المرحلة				القسم
	رابعة	ثالثة	ثانية	اولى	
٣٠	٥	٣	١٢	١٠	التاريخ
٤٥	١١	١٩	٩	٦	الخدمة الاجتماعية
٣٠	-	٨	١٢	١٠	التربية وعلم النفس
٤٥	١٦	١٣	٧	٩	الحاسبات
١٥٠	٣٢	٤٣	٤٠	٣٥	المجموع

الأداة. لقد تم استخدام مقياس سمة القلق الذي أعده سبيلبيرجر سنة ١٩٧٢، الذي أتبع منهج التقرير الذاتي في قياس السمة، ويتكون هذا المقياس من (٢٠) فقرة، وكانت تعليمات المقياس تتطلب من المفحوص أن يجيب بحسب ما يشعر به أمام البدائل الأربعة وهي (أبدأ-٣، أحياناً-٢، غالباً-١، دائماً-صفر) عندما تكون الفقرة إيجابية (الفقرات ١، ٦، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩) وتعكس أوزان البدائل عندما تكون الفقرة سلبية (بقية الفقرات)، وقد أجرى سبيلبيرجر عدة دراسات لحساب صدق وثبات المقياس وكانت على درجة عالية، مما شجع على استخدامه على عينات ومن أعمار وثقافات مختلفة وقد تراوح ثبات سمة القلق بين ٠.٨٤ - ٠.٨٦ عند الذكور أما الإناث فقد كان الثبات ٠.٧٦-٠.٧٧ (Spielberger, 1983)، كما أيد كاتل ثبات سمة القلق عند الكبار في ثلاث دراسات أعادت فيها المقياس عدة مرات وتوصل إلى معاملات عالية (Cattell, 1972).

ترجم المقياس إلى اللغة العربية واستخرجت له خصائص القياس النفسي في دراسة سابقة (Kadiem, 2002)، وقد استخدمت إعادة الاختبار لاستخراج الثبات وكان مقداره (٠.٨٨)، أما الصدق فقد استخدمت لذلك صدق المحتوى. كما استخرجت الباحثة في هذه الدراسة الثبات أيضاً عن طريقة إعادة الاختبار وذلك بتطبيق المقياس مرتين على مجموعة من الطالبات وبعد مرور شهر من التطبيق الأول تم إعادة الاختبار على نفسهن الطالبات، وبعدها تم استخدام معامل ارتباط بيرسون إذ بلغ معامل الثبات (٠.٧٩) وتعبير هذه الدرجة عن اتساق إجابات أفراد الطالبات في التطبيقين.

الوسائل الإحصائية

معامل ارتباط بيرسون : لاستخراج ثبات المقياس.

-الاختبار التائي : لعينة واحدة لمقارنة سمة القلق لأفراد العينة بالمجتمع الفرضي.

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمعرفة مستوى سمة القلق لدى الطالبات.

النتائج وتفسيرها

أشارت نتائج البحث الى ان متوسط سمة القلق لدى طالبات كلية التربية يساوي (٣٤.٨٤) وبتباين معيارى مقداره (٦.٢٦) (الجدول ٢), وعند مقارنة متوسط العينة مع المتوسط الفرضى للمقياس (٣٠), نجد أن متوسط العينة أكبر من المتوسط الفرضى, وعند تطبيق الاختبار التائي كانت قيمته تساوى (٨.٨) وهي ذات دلالة تحت مستوى (٠.٠٠١) وبدرجة حرية (١٣٤), ويتبين من هذا ان متوسط سمة القلق اعلى من المتوسط الفرضى وبذلك تمتلك طالبات الجامعة سمة القلق وبدرجة عالية.

الجدول ٢: مقارنة المتوسط الفرضى بمتوسط العينة

متوسط العينة	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المتوسط الفرضى	القيمة التائية	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
٣٤.٨٤	٦.٢٦	١٣٤	٣٠	٨.٨٩	٣.٢٩	٠.٠٠١

ان سمة القلق هي من سمات الشخصية تكتسب منذ الطفولة ويتحدد مستواها عند الطفولة المتأخرة وقد تبين من استعراضنا للدراسات السابقة ارتباطها بسوء التوافق, وقد وجدت الدراسات (Cohen, 1974; Kilman & Aurbach, 1974) ان هناك علاقة موجبة بين سمة القلق وبعض سمات الشخصية المرتبطة بسوء التوافق, كل ذلك ساعد على تنمية سمة القلق لدى عينة الدراسة وهم الطالبات.

ان سمة القلق العالية تنمو نتيجة اضطراب علاقة الطفل بوالديه وهذا ما ذهبت اليه مدرسة التحليل النفسي فاذا ساءت علاقة الطفل بوالديه وبالأشخاص المحيطين به شعر بعدم الاطمئنان, وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسات (Eysenk, 1967; Slater & Shield, 1967) من ان الظروف السيئة التي يعيشها الفرد تلعب الدور الرئيس في تنمية سمة القلق العالية, فالفرد الذى يمتلك خبرات مؤلمة تكون سمة القلق لدية عالية وهو في المواقف الضاغطة ترتفع حالة القلق عنده لانه يشعر بالتهديد من البيئة, علماً ان عينة البحث قد تعرضت لخبرات مؤلمة بسبب الظروف التي مر بها العراق من ثلاث حروب فضلا عن حصار اقتصادى دام لمدة ليست بالقصيرة, فالمجتمع العراقي عانى الكثير من الظروف الصعبة وشبابه عاش في جو من الحرمان وفقدان الامل وعدم وضوح المستقبل ولا يزال يعاني حتى الوقت الحاضر مشكلات متعددة الابعاد .

التوصيات

- ضرورة الاهتمام بالاسباب الحقيقية التي تجعل الاناث في مجتمعنا قلقات.
- وقاية الاطفال من اكتساب اتجاهات نفسية تجعلهم سيء التكيف لذلك علينا تحقيق الامن.
- ضرورة توعية الاباء والامهات وتبصيرهم بحاجات الاناث النفسية وطريقة أشباع هذه الحاجات.
- ضرورة فتح مراكز للإرشاد النفسي في الجامعة.
- الأكتشاف المبكر للأنث اللاتي يعانين من سوء التوافق عن طريق الاستاذة والاختصاصيين النفسيين.
- العناية بالاناث أصحاب الاستعدادات السلوكية العالية للتوافق السيء عن طريق مراكز الإرشاد النفسي في الجامعة.
- توفير الخدمات النفسية لتنمية المهارات التوافقية لمواجهة الضغوط الناتجة عن الحياة بصفة عامة والدراسة بصفة خاصة.
- زيادة الاهتمام بالانشطة الرياضية وتنويعها بما يتلاءم والفروق الفردية للطلبات.
- إقامة الندوات من الكليات في الجامعة بهدف التوعية الثقافية للطلبات وتعزيز مشاركة الطالبات فيها.

المصادر

- الكيال , دحام (١٩٧٣). علاقة القلق بالترتيب الذهني . بغداد: مكتبة النهضة.
- النعيمي, هادي صالح رمضان (٢٠٠٤). اثر برنامج ارشادي في تعديل الافكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية, رسالة دكتوراة غير منشورة, كلية التربية, الجامعة المستنصرية.

- مرسي, السيد عبد الحميد (١٩٧٦). الارشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني. القاهرة: مكتبة الخانجي.
- الهيتي , خلف نصار وحسين , عامر عباس (١٩٨٩). الصحة النفسية لعينة من طلبة الجامعة وفقا لمقياس كولبرغ. مجلة العلوم الاجتماعية, ٧(١٠), ١٤١ - ١٥٢.
- حسن, عبد المجيد سعيد (١٩٨٣). دراسة مقارنة بين طلبة ذوي القلق العالي والطلبة ذوي القلق الواطي لبعض المتغيرات المدرسية في المرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية, جامعة بغداد.
- غالي , محمد احمد (١٩٧٤). العلاقة بين التوافق المهني وبين بعض المتغيرات الانفعالية في البعد المزاجي. مجلة كلية الاداب والتربية- جامعة الكويت , عدد ٦.
- فرويد , سيجموند (١٩٦٢). القلق : ترجمة , محمد عثمان نجاتي. القاهرة : دار النهضة العربية.
- فهمي , مصطفى (١٩٦٧). الصحة النفسية في الاسرة والمدرسة والمجتمع . القاهرة : دار الثقافة.
- فينجل, اوتو. (١٩٦٩) . نظرية التحليل النفسي في العصاب : ترجمة صلاح مخيمر وعبد ميثاق رزق. القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
- كاظم, شروق (١٩٩١) . قياس الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة . رسالة ماجستير غير منشورة, كلية الاداب, الجامعة المستنصرية.
- كمال, علي (١٩٨٨). النفس انفعالاتها وامراضها وعلاجها. بغداد: دار واسط للدراسات والنشر والتوزيع.
- محمد , ندير حسن (١٩٩٢). العلاقة السببية بين المعتقدات اللاعقلانية والقلق العصابي. رسالة ماجستير غير منشورة, كلية الاداب , الجامعة المستنصرية
- مرسي , كمال ابراهيم (١٩٨١). علاقة سمة القلق في المراهقة والرشد بادراك الخبرات المؤلمة في الطفولة. مجلة كلية الاداب- جامعة الرياض, مجلد ٨.
- مرسي , كمال ابراهيم (١٩٨٣). علاقة سمة القلق بالعصابية: دراسة نقدية بالتحليل. مجلة كلية التربية- جامعة الملك سعود, مجلد ٥.
- هورني , كارين (١٩٨٨). صراعاتنا الباطنية : ترجمة عبد الودود حمود العلي . بغداد: دار الشؤون الثقافية العلمية.

Auerbach, S. M. (1973). Trait-State and adjustment. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 40, 264-271.

- Cattell, R.B (1972). The nature and genesis of mood states. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: current trends in theory and research*. N.Y.: Academic Press.
- Casteneda, A. M., Canless, B. & Palemo, D. (1956). The children from of the manifest anxiety scale. *Child Development*, 27, 317-352.
- Cohen, D. (1974). On etiology of neurosis. *Journal of Abnormal Psychology*, 83, 473-479.
- Eeysenk, H. J. (1967). *The dynamics of anxiety and hysteria*. London: Rutledge & Kegan Paul.
- Jung, C. G. (1938). *Psychology and religion*. New Haven: Yale University Press.
- Kadiem, Shurouk. (2002). *The influence of sex, personality types, and trait anxiety on learning styles and approach to learning among university students in Jordan*. Unpublished Ph.D. Dissertation, University of Science Malaysia, Penang, Malaysia.
- Kilmann, R. R.& Aurbach, S.M. (1974). Effect of group therapy on trait state anxiety. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 42, 607-612.
- Lazarus, R. (1984). On the primacy of cognition. *American Psychologist*, 39, 124-129.
- Morgan, E, Sutton, S. B. & Rosenberg, B. G. (1960). Age change in reaction between anxiety and achievement. *Child Development*, 31, 515-519.
- Russell, J. A. & Mehrabian, A.(1974). Distinguishing anger anxiety in terms of emotional responses factor. *Journal Consult & Clinical Psychology*, 42, 79-83.
- Sarason, J. W. (1972). Experimental approach to test anxiety. In Spielberger C. D. (Ed.), *Anxiety : current tends in the theory and research*. N.Y.: Academic Press.
- Slater, E & Shield, J. (1967). *Genetic aspect of anxiety*. London: The World Psychiatric.

- Spielberger, C. D. (1983). Manual for the state-trait anxiety inventory (form y). Pole Alte, CA: Counseling Psychology Press.**
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety current trends in the theory and research. N.Y.: Academic Press.**
- Spielberger, C. D. & Auerbach, S. M. (1973). Emotion to surgery. Journal of Consultation & Clinical Psychology, 40, 33-35.**

تعليمات :

عدد من العبارات التي يستخدمها الناس لوصف أنفسهم أعطيت هنا. أقرأ كل عبارة وأشير بعلامة (٧) في المكان المناسب أمام كل عبارة لتشير كيف تشعر عموماً. ليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة لا تقضي وقتاً طويلاً لأية فقرة، لكن أعطي الإجابة التي تبدو أنها تصف شعورك عموماً .

مع الشكر والتقدير

ت	الفقرات	أبداً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	أشعر بالسرور.				
٢	أتعب بسرعة.				
٣	أشعر بميل للبكاء.				
٤	أتمنى أن أكون سعيداً مثلما يبدو الآخرون.				
٥	أخسر الأشياء بسبب عدم ترتيب ذهني بصورة كافية.				
٦	أشعر بالارتياح.				
٧	أنا هادىء، ومعتدل، ورباط الجأش.				
٨	أشعر بأن الصعوبات هي عوائق ترتفع إلى حد أنني لا أستطيع التغلب عليها.				
٩	أنا قلق أكثر من اللازم حول بعض الأشياء التي هي في الواقع ليس بشيء.				
١٠	أنا سعيد.				
١١	أميل إلى فهم الأشياء بصعوبة.				
١٢	افتقد الثقة بالنفس .				
١٣	أشعر بالثقة.				
١٤	أحاول تجنب الأزمات والصعوبات.				
١٥	أشعر بالاكنتاب.				
١٦	أنا شخص ذو منفعة.				
١٧	بعض الأفكار الغير مهمة تدور في ذهني وتسبب لي الإزعاج أو المضايقة.				
١٨	أنا بانس بشدة بحيث لا أستطيع أن أتخلص من				

ت	الفقرات	أبداً	أحياناً	غالباً	دائماً
	الأفكار التي في ذهني.				
١٩	أنا شخص مستقر.				
٢٠	أكون في حالة توتر أو اضطراب كلما فكرت في همومي.				