



القلق المعرفي (دراسة نظرية إمبريقية)

رسالة مقدمة من

منال كفایة شنودة

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية
(تخصص علم نفس تربوي)

إشراف

أ.د. سليمان الخضرى الشيخ

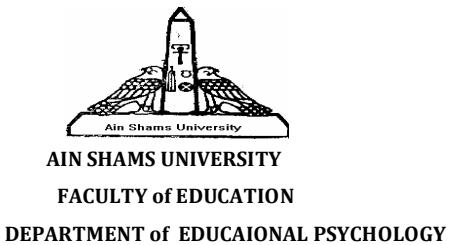
أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة عين شمس

أ.د. سيد أحمد عثمان

أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة عين شمس

أ.م.د. صفاء علي أحمد عفيفي

أستاذ مساعد علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة عين شمس



Cognitive Anxiety (Theoretical – Empirical Study)

Abstract of the Thesis presented by:

Manal Keffaya Shenouda

To get PHD degree in Educational Psychology

Supervision

Dr. Sayed Ahmed Osman

Professor of Educational Psychology
Faculty of Education
Ain Shams University

Dr. Soliman El-Khodary El-Shiek

Professor of Educational Psychology
Faculty of Education
Ain Shams University

Dr. Safaa Ahmed Afifi

Assistant Professor of Educational Psychology
Faculty of Education
Ain Shams University

2012

الفصل الأول

مدخل الدراسة

- مقدمة.
- مشكلة الدراسة.
- أهمية الدراسة.
- أهداف الدراسة.
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة.

الفصل الأول

مدخل الدراسة

- مقدمة:

يواجه الإنسان كل يوم كثيرا من المواقف والمشكلات التي تثير لديه القلق، والذي يُعد استناداً لآراء علماء النفس جزءاً لا ينفصل عن الحياة اليومية ، والقلق ظاهرة باللغة التعقّد تكويناً، وبواعث ومحركات ، ووظيفة ، ولهذا اشتُدَّ اهتمام علماء النفس به من حيث مكوناته ، ومصادره، وتأثيره، ووظائفه ، وكثيراً ما درسَ القلق كظاهرة اعتلال ووصم بالعقم، على الرغم من أنه وفي كثير من المواقف يحدد تقدمنا نحو أهدافنا، فهو ضرورة للتطور والنجاح ؛ لأنَّه يُبعث النشاط ويعيَّن الطاقة النفسية - إذا أحسن إدارته والتعامل معه - نحو تحقيق الأهداف، ولتعقد القلق وأهميته نال نصيباً وفيراً من الاهتمام . يقول فاروق عثمان (٢٠٠١: ١٤)^(١) "كاد اجزم أن علماء اللغة لو وجهوا أجهزتهم لرصد ما يكتبه الباحثون في عصرنا الحاضر، فإنَّى على يقين بأنَّ كلمة القلق سوف تحظى بالأولوية من حيث ترددتها بين المشتغلين في علم النفس" ، بل إنَّ الانشغال بهذا المفهوم لم يقتصر على علماء النفس فحسب ، بل إنه شغل أيضاً - وما زال - لعقود عديدة اهتمام الفلاسفة ، وعلماء العلوم الاجتماعية والسلوكية ، وعلماء الفيزياء والعلوم البيولوجية الذين حاولوا حل لغز هذا المفهوم (Gomez et al., 1984:38).

وعلى الرغم من الشيوع الكبير لهذا المفهوم بين المهتمين بعلم النفس على اختلاف أطروحهم النظرية ، فإنَّ الأسئلة التي يثيرها هذا المفهوم في الوقت الراهن تفوق الإجابات التي قدمتها الدراسات والبحوث طوال أكثر من نصف قرن من الزمان (إيمان فوزي ، ٢٠٠٢: ٩).

وقد نظر كثير من الباحثين إلى القلق على أنه أساس جميع الأمراض النفسية واحتلالات الشخصية وأضطرابات السلوك ، ولكنه في الوقت نفسه - وإن لم ينتبه إلى ذلك كثيرون - المنطلق لكل الإنجازات البشرية (سامية القطن، ١٩٨٦: ٦٣).

ويؤكد مارمور وهيلز أنَّ أحد المفاهيم الخاطئة الشائعة اعتبار القلق مظهراً لعدم السواء ، وأصبحت التساؤلات المتعلقة بكيفية التخلص منه، وقمعه موضوعاً مفضلاً في عدد لا حصر له من كتب عون الذات ، والمجلات العلمية التي تسعى لمساعدة الفرد على إيجاد أنساب الوسائل لتحقيق حياة أفضل ، لكن من الواقع غير العادي أن مهنة الطب النفسي وعلم النفس لم يقُوما بأي دور إزاء درء هذا المفهوم الخاطئ ، بل أسهما في استدامته (Marmor&Hills, 1962:212).

^(١) يشير الرقم الأول إلى سنة المرجع ، والثاني إلى رقم الصفحة أو الصفحات.

إن هدف علم النفس ليس البحث عن سبل التخلص من الاضطرابات النفسية ، واستخدام وسائل وفنين العلاج النفسي فحسب، بل إن هناك هدفاً أسمى يسعى إليه، هو الاهتمام بالتوظيف الإنساني الجيد(Seligman,2002:4)، حيث يؤكد الباحثون أن جمال وثراء الخبرة الإنسانية يأتي من عملية تحقيق الفرد لمكانته الكاملة، كما أنه بالاندماج الكامل في كل تفصيلات حياتنا - سواء كانت سيئة أو جيدة - نجد السعادة(Silverman,2007:101)in، وهذا هو الأساس الذي قام عليه علم النفس منذ بدايته، ولعلنا نتذكر وصف وليم جيمس William James (1890/1950) لعلم النفس على أنه "علم دراسة الحياة الذهنية ، بكل ظواهرها وأحوالها"(Gable&Haidt,2005:109)in، هذا التعريف يؤكد ضرورة أن يهتم علم النفس بدراسة التوظيف الإنساني الجيد، كما اهتم من قبل بدراسة اضطرابات الشخصية، وفي الآونة الأخيرة حاولت النظريات النفسية التأسيس لعلم جديد يدرس الصمود، ومكامن القوى لدى البشر(Seligman,2002:5). هذا العلم هو علم نفس الإيجاب، وهي حركة ليست وليدة الحاضر، بل لها جذور قديمة في منحى علم النفس الإنساني الذي أكد أن كل الأفراد لديهم القدرة والدافع لتنمية إمكانياتهم الإنسانية والسعى الدائب لتحقيق ذاتهم⁽¹⁾، وبذلت دراسة عديد من مكامن القوى لدى البشر كالسعادة، والحب، والإيثار...، كما تغيرت الوجهة التي كانت تدرس بها بعض الظواهر النفسية من دراستها كمحور لاضطرابات الشخصية، إلى دراسة دورها في النمو السوي ، ولعل "القلق" من أهم الظواهر التي لاقت هذا التحول.

وقد وجدت دراسة ظاهرة القلق في نطاق سوانحها ، دفعة قوية على يد الاتجاه الوجودي، الذي يعتبر القلق شرطاً إنسانياً ، لابد أن يواجهه الفرد ؛ لأنه موجود في كل قرار يتخذه ، وليس عرضاً لمرض ، أو اضطراباً في الشخصية (De Castro,2004:41).

وتناولت الأدبياتدور الميسر للقلق في مختلف المجالات ذكر منها - على سبيل المثال لا الحصر - دوره في مجال الطب الوقائي، ومجال علم النفس الرياضي ، وعلم النفس التربوي . ففي مجال الطب الوقائي يكون لوجود القلق السوي دلالة خاصة، فبدونه يصبح الأفراد أقل رغبة في القيام بالإجراءات الوقائية، وفحوصات الصحة الدورية ، ومراقبة النظام الغذائي من أجل الحفاظ على صحتهم (Marmor&Hills, 1962: 213).

و في مجال علم النفس الرياضي توصلت دراسة شامبيرلن وهال إلى وجود علاقة موجبة بين القلق وأداء لعبة الجولف(Chamberlain&Hale,2007:204)، أيضاً قامت دراسة هاردي

⁽¹⁾ يرى سيد عثمان (٤٩:٢٠١٢) أن التحقق أدق معنى، وأقوى دلالة، وأصدق تعبيراً في التعامل التحليلي النظري للعمليات النفسية المتنفسة فيما يتربّب من جهاد الذاتية لتحررها، ولهذا يفضلها على المصطلح الآخر وهو "التحقيق" ، مخالفاً في هذا مع ماسلوف ، ولهذا التفضيل أسباب أهمها أن التحقق يدل على استمرار ارتقاء الذاتية ، بينما التتحقق يوحى بالتوقف ، كذلك التتحقق رجائي ، بينما يوحى التتحقق بالاكتفاء ، وفي التتحقق دينامية وخصوصية؛ ولذا فهو أكثر جدوى في التصور النظري، وأدلى سبيلاً في التصميم البحثي وإجراءاته.

و هاتشنسون بفحص أثر القلق المستحدث للجهد على أداء متسلقي الصخور ، وتوصلت الدراسة إلى أن زيادة القلق يصاحبها زيادة في الجهد وأداء أفضل(Hardy& Hutchinson,2007:153).

كما شاعت أيضا فكرة أن القلق يعمل كقوة إيجابية في التعلم في المجال التربوي ، هذه القوة الإيجابية يشار إليها "بالقلق الميسّر"^(١)، وتوصلت دراسة كاريير وآخرين إلى أن الطالب ذوي مستويات القلق الميسّر المرتفع أداءهم أفضل على سلوك أخذ الملاحظات، وأكّدت النتائج ضرورة تعديل منظورنا عن الأثر المعسر للقلق على التعلم، حيث إنّه إذا كان لدى الطالب قلق إيجابي سيرتفع تعلمهم نحو الأفضل(Carrier et al.,1984:137)، وفي مجال علم النفس اللغوي أكد مونتجومري و سبالدنج أنه على الرغم من أن القلق ربما يكون جزءاً من الصعوبات التي يواجهها المتعلمون في اكتساب لغة أخرى، فإنّ هناك أيضا رؤى واسعة النطاق تؤكّد دوره الميسّر في اكتساب اللغة الأجنبية ، فهو يحفز الطالب القلقين للعمل بصورة أكثر جدية لتعلم اللغة الثانية (Montgomery&Spalding,2005:2)، أيضا قامت دراسة ماركوس للينس و جارو بفحص أثر قلق اللغة على تحصيل المقرر الأكاديمي لثلاثة مستويات متباعدة من الحذق في اللغة الإسبانية ، وتوصلت الدراسة إلى أن قدرًا من القلق ييسّر تعلم اللغة الأجنبية ، وكلما ارتفع مستوى الحذق لدى المتعلم ، كان مستوى القلق لديه أعلى، وهذا يوحى أن قدرًا من القلق يكون مفيدا للبقاء على دافعية مرتفعة للمتعلم ؛ ومن ثم يضمن أداء أفضل(Marcos -Llinas&Garau, 2009:103).

كل ما سبق يؤكد أهمية القلق كقوة إيجابية وكمطلب لتحقيق الصحة النفسية ، وهذا ما لم تبرزه الدراسات السابقة بشكل كافٍ،فما زال القلق السوي في بواكير دراسته في علم النفس، وبصفة أخص في المجال التربوي، حيث كان الاهتمام السائد بالآثار المعسرة، ولم ينل قلق السواء القدر نفسه من الاهتمام، ولهذا لم تفهم هذه البنية بصورة جيدة(DeRuyck,2006:107)،ومن ثم تركز اهتمام الباحثة على دراسة القلق المعرفي بصفة خاصة ، والذي هو أقرب للتصور الوجودي للقلق كتصور يتناول الظاهرة في سوائها، فالقلق المعرفي قلق خصيّب، ناهض للذاتية التي تحرّص على استدامته؛ إذ هو مصدر من مصادر حيويتها، في الوقت الذي هو باعث لها على الحركة والتقدّم،

(١) أطلق الأديب مسميات متباعدة على مصطلح "القلق" في سوانه أو اعدها منها "القلق السوي" Normal Anxiety (Fan&Shi,2009) ، و"القلق الصحي" Healthy Anxiety (Rosen,2008)، و"القلق الميسّر" Facilitative Anxiety (Hanton et al.,2004)، وقد أطلق سيد عثمان (٢٠٠٧) على القلق في سوانه على ما هو خاص بالبنية المعرفية الدافعية "القلق المعرفي" ، وتنبّل الباحثة إلى استخدام هذا المصطلح الذي يدرس القلق في ضوء منحى معرفي (يُدمج علم النفس المعرفي بالمنظور الجسدي)، وترى الباحثة أن هذا المصطلح أدق دلالة وأقرب تعبيرا عن هذه الظاهرة في تكوينها و مصادرها ووظائفها، فالقلق السوي ، المنشط ، الفعال مصدره في البنية المعرفية الدافعية ، وقد رأت الباحثة ضرورة التمييز لعدم اللبس ، وللفرق بين هذا النوع الخصيّب من القلق ، والقلق المعرفي كما تتناوله بعض الأديبّات النفسيّة كأحد أبعاد القلق المعتل(حيث قسمت هذه الأديبّات القلق إلى بعدين بعد جسمى يسمى القلق الجسدي ، وبعد معرفي يسمى التوجّس أو القلق المعرفي).

كما أنه ضرورة للتحقق الأعلى للذاتية؛ لما يتصل به من الخصوبة والدفع والثراء(سيد عثمان، ٢٠٠٧: ٤٣٨)، والقلق المعرفي بمصادره التي تحفه ، وبما يحتشد فيه من تناقض وتضاد ، وتعقد وتركيب، وما يهيئ به من إبهام، وما يتخلله من فجوات، وتضاغطات، كلها تمثل محفزات لانبعاث القلق المعرفي(سيد عثمان، ٢٠٠٧: ٤٤٥)، والدراسة الحالية محاولة للتحقق من هذه المصادر في ضوء التصور النظري الأصيل عن القلق المعرفي الذي قدمه سيد عثمان، ودور متغيرات الشخصية في تعامل الفرد مع هذه المصادر.

- مشكلة الدراسة:

نبعت مشكلة الدراسة من استعراض الباحثة لأدبيات علم النفس - في حدود ما أتيح الاطلاع عليه - فيما يتعلق بموضوع القلق ، وقد اتضح لها ما يلى:

١. حظيت المظاهر السلبية للقلق باهتمام كبير في الأدب النفسي والتربوي مقارنة بمظاهره الإيجابية(Senyshyn, 1999:34)، وعلى الرغم من أن دراسة القلق بناء على الأبحاث التي تناولته كاضطراب تُعد طريقة منظمة ومفيدة للتعرف على العوامل الحاسمة المسببة للقلق في إطار العلاقات المعقّدة، وأن يجد العلماء والمعالجون النفسيون علاجا فعالاً لهذا الاضطراب، كما أنه بصفة عامة يوجد متصل بين القلق السوي والمرضى، فإن النظريات التي فسرت القلق كانت محدودة في تفسير القلق السوي. ولم تقدم تفسيراً مرضياً لهذه الظاهرة في سوائها ، كما أن الفروق بين القلق السوي والمرضى فروق كيفية، ودراسة اضطراب القلق لا يمكن أن تتكافأ مع دراسة القلق بصفة عامة (Fan&Shi, 2009:68).
٢. تركز اهتمام أغلب الباحثين بالقلق بحسبانه ظاهرة محورية في اضطرابات الشخصية ، ولكن هناك فئة قليلة من الباحثين تناولوا القلق في نطاق سوائه، ومن الدراسات القلائل التي عثرت عليها الباحثة دراسة سامية القطن التي توصلت إلى أن الأبحاث التي تمت عن القلق تناولته في صورة أزواج من النقاد، فكلها تقوم على مقارنة ما بين القلق المرتفع من ناحية والقلق المنخفض من ناحية أخرى، لكن الباحثة المذكورة رأت أن هناك مستوى متوسطا من القلق مما دفعها إلى وضع مقياس لذلك المستوى من القلق الذي اعتبرته قلقا سويا(Sامية القطن ١٩٨٦:٦٣٧)، وتواترت الدراسات التي اعتبرت مستوى القلق مؤشرا للقلق في اعتلاله أو اعتداله، وأن المستوى المتوسط منه لا يعسر الأداء.

و فكرة تعلق سوء القلق بالمستوى المعتدل نبعت من قانون ييركس - دودسون Yerkes Dodsown Law (١٩٧٦) الذي يؤكد أن هناك قدرًا معيناً من التوتر يلزم لأداء العمل، وقد أطلقوا على هذا المستوى "الحد الأمثل من التوتر"(سلوى الملا، ١٩٨٢، ١١:١١)، وهو

مستوى القلق المعتمل، أما المستويات المرتفعة أو المنخفضة منه فلا تحسن الأداء (Kokotsaki&Davidson,2003:46) ، وعلى الرغم من أن ذلك ربما يكون جائزًا، لكن حصر القلق السوي في هذا النطاق فحسب ربما تُعد فكرة غير مقبولة، والدلائل على ذلك كثيرة منها ما يلى :

أ. يتفق الباحثون أن ما يعمل كأداة وقائية يمكن أن يعمل كأثر مدمر، أو يصبح مرضًا في ذاته حينما يتزايد عن الحد المعتمل، وينطبق هذا على القلق، فالقلق المعتمل يعمل كقوة بناة تحفز الأنما لاستعادة التكيف، إلا أنه حتى المستوى المعتمل من القلق يمكن أن يتحول إلى قلق مرضي، حينما لا تكون مصادر الفعلية في نطاق وعي الأنما كما هو الحال في القلق الهائم الطالق Free Floating Anxiety تحديد مصدر التهديد الذي يبعث القلق، بخلاف القلق السوي الذي يكون التهديد فيه في نطاق الوعي، فتحفز الأنما لإعداد ذاتها للتعامل معه (Marmor&Hills,1962:213).

ب. يرى البعض أن القدر الطفيف من القلق يمكن أن يكون قوة إيجابية بالنسبة للشخص تدفعه إلى الاستجابات الإبداعية والنمو الشخصي (إدوارد موراي، 1988: ١٣٤).

ج. يتبنى البعض الآخر رؤية مخالفة مفادها أن أسوأ أداء للفرد يحدث مع انخفاض مستوى القلق (Hardy et al.,2007:28)، وقد أجرى لينش وماي دراسة عن أداء مرتفع ومنخفضي الإبداعية على مهام الكتابة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن أداء المبدعين أفضل على هذه المهام بينما يستثار القلق، فأخطاوهم تقل وتنصف كتاباتهم بتنوع معجمي أكبر يوحى بمردنة سيمانتية أعلى، وأداء أكثر فاعلية، كما أنهم يكونون أكثر رضا بأدائهم في ظل المستويات المرتفعة من القلق (Lynch&May,1977)، وكذلك دراسة كاسوف التي توصلت إلى أن استخدام الفكاهة يضعف أداء منخفضي القلق، وهذا يدعم افتراض أن الأفراد بينما يكونون مسترخين بصورة كبيرة يصبحون أقل دافعية وتركيزًا على المهمة ويسوء أداؤهم، بينما يبدى مرتفعو القلق اهتمامًا أكبر بالأداء، ويشعرون بمزيد من الكبد الذي يستحثهم لأفضل أداء ممكن (Kassoff,2008:58-59).

ونتيجة للتناقضات السابقة وأوجه النقد التي وجهت للاقتصار على متغير مستوى أو شدة القلق Anxiety Intensity فحسب ، وعدم الاتفاق حول ما إذا كان مستوى القلق (المنخفض، أم المتوسط، أم المرتفع) هو الأمثل، توجه انتباه الباحثين لمتغير آخر أطلق عليه "اتجاه القلق" (١) والذى يشير لمدارات الفرد وتفسيره للقلق كميسّر أو معسر .

(١) سيرد تناوله بالتفصيل في الفصل الثاني (القسم الثاني المحور الأول المتعلق بارهاصات دراسة القلق من منظور السواء).

وافترض البعض الآخر أن نوع القلق (ميسراً كان أو معسراً) يرتبط بمستواه، وأن مستوى القلق ربما يؤثر على مدركات الفرد؛ فالمستوى المنخفض والمتوسط منه ميسّر للأداء، بينما المستويات المرتفعة تُعد معسّرة (Raffety et al., 1997:903)، ومن الواضح أن هذه الفكرة تعاوّد التأكيد على أهمية مستوى القلق كمحدد للظاهرة في سوائها أو اعتلالها.

وعلى الرغم من أن نظرية اتجاه القلق كانت تعد أول محاولة علمية جادة منظمة لدراسة القلق في سوائه، فإنها لم تلق قبولاً، وقد اعترض بورتون ونيلور على فكرة وجود القلق الميسّر، وأكدا أن المدركات السلبية لعدم القدرة على تحقيق الهدف وماماشة الكَبَد^(١) Stress Coping تؤدي لمشاعر سلبية كالقلق المعرفي^(٢)، بينما المدركات الإيجابية تؤدي لمشاعر إيجابية (كالثقة أو التحدى) سميت بصورة خاطئة بالقلق الميسّر (Burton&Naylor, 1997:297).

وتعتقد الباحثة أن أوجه النقد السابقة لمفهوم "القلق الميسّر" ربما تكون غير دقيقة؛ فالثقة بالقدرة، والدافعية تُعد من أهم الخواص التي تميز القلق في اعتداله وسوائه عن القلق الذي هو عرض من أعراض اضطراب الشخصية (سيد عثمان، ٢٠٠٧: ٤٣٦)، وتوّكّد هوديامونت أن القلق ليس مشاعر سلبية موحدة ، لكنه مركب من الانفعالات تشمل حب الاستطلاع ، والمفاجأة ، بل والاستمتاع (Hodiamont, 1991:45)، وتوّكّد بييت Piet (in Hodiamont 1991:46)، كما ترى الباحثة أن مشاعر التحدى والمثابرة (والتي تعد إحدى مكونات الصلابة)، من متغيرات الشخصية التي يمكن أن تتفاعل مع القلق المعرفي في اتجاه السواء .

وتصور القلق المعرفي لا يتعارض مع ما سبق ذكره ، وقد أشار سيد عثمان إلى أن المصادر التي تنشئ القلق المعرفي كالوفرة مثلاً يمكن أن تتحول في غناها الظاهر إلى فقر مدقع ، حتى لتوشك أن تخرج القلق المعرفي من سوائه إلى اعتلاله (سيد عثمان، ٢٠٠٧: ٤٣٧) ، ولكن ما نود التأكيد عليه هو أن مستوى القلق ليس العامل المحدد للسواء أو عدم السواء فحسب ، بل مدركات الفرد له ، والمصادر المعرفية الدافعية التي تبعث هذا القلق ، ودور الإرادة الذاتية ومتغيرات الشخصية في التعامل الكفاء معه واستثماره ، والدراسة الحالية بمثابة خطوة على طريق دراسة هذه المتغيرات وتفاعلها في ضوء التصور النظري للقلق المعرفي.

(١) الكَبَد هو الترجمة الألوفق في علم النفس- في رأي سيد عثمان - لمصطلح Stress للدلالة على المشقة والمعاناة، وتترجم Stress Coping على أنها مماماشة الكَبَد ، مما شأنه سلباً بتحمله ، أو التكيف معه ، أو بماماشاته إيجاباً بخضه أو مغالبته ، وعلى هذا فإن ترجمة المصطلح بالمواجهة أو بغيرها من المصطلحات المحدودة الضيق أو المخالفة لطبيعة العمليات المتضمنة في المصطلح الأجنبي لا تعبّر عن طبيعة الاتساع والعمق والتوعّ في التعامل مع الكَبَد (أ.د. سيد عثمان في حلقة علمية مصغرة لطلبة الدكتوراه بتاريخ ٢٠٠٧-٤-٢٨).

(٢) القلق المعرفي في هذا السياق يقصد به البعد المعرفي من القلق الذي أشارت إليه الرؤى التقليدية عن القلق ، والذي يفضل البعض تسميته "بالتوّجس" ، وهو يتعلّق بالتأثيرات المعرفية للقلق كاشغالات الذهن بالأفكار المتعلقة بالتهديدات.

٣. من المؤكد أنَّ دراسة القلق تستلزم معرفة خواصه واستكشاف مصادره من أجل تعرفه وتقديره، وقد افترضت الرؤى التي نظرت للقلق من منظور الإيجاب نوعين من القلق أحدهما سوى يساعد على البناء والإنجاز، أما النوع الآخر فهو القلق السلبي الذي يؤدي إلى الفشل وسوء التكيف، والقلق السوى مصدره خارجى المنشأ، أما القلق المعطل فهو داخلى المنشأ (فؤاد أبو حطب، أمال صادق، ١٩٧٧: ٢٨)، لكن هذه الرؤية ربما تكون غير دقيقة؛ حيث إنها تتجاهل التفاعل الدينامى بين مصادر القلق المعرفى الداخلية والخارجية، فمصادر القلق المعرفى الداخلية ، ما هي إلا استقبال وترجمة لهذه المثيرات الخارجية التي تكتسب معناها - إلى حد كبير - بإدراك الفرد لها وإضافته معنى عليها، ومن ناحية أخرى هذه المصادر الداخلية ليست بالضرورة معطلة، بل يمكن أن تكون نشطة وعاملة ، وهذا ما أكدته تصور القلق المعرفى .

وبالرجوع للأدب النفسي تنوّعت مصادر القلق التي تناولتها نظريات علم النفس، فالقلق عند فرويد مصدره العالم الخارجى (القلق الواقعى)، أو الغرائز (القلق العصابى)، أو الضمير (القلق الخلقى)، ثم نجد اتجاه تحول الفرويديين الجدد للاهتمام بمصادر القلق الخارجية والتفاعل الدينامى بين الفرد والمجتمع، كما اهتم السلوكيون بالمصادر الخارجية للقلق التي تتعلق بالتهديد (المثيرات)، وردود الفعل المتمثّلة في القلق (الاستجابة)، وعلى الجانب الآخر تنوّعت مصادر القلق لدى أصحاب المنهج الإنساني ما بين مصادر داخلية كالحرية وما يصاحبها من الشعور بالمسؤولية، أو مصادر خارجية متمثّلة في الوجود ذاته وغموض أحداثه ، في حين انصب اهتمام أصحاب المنهج الإنساني ذوى التوجّه المعرفى على مصادر القلق الداخلية، فقد أكد كيلي Kelly (١٩٥٥) أن الأفراد يكونون أنظمة بنائية من خلال الخبرات التي يمرّون بها ، ويحدث القلق حينما يجد الأفراد أن الأحداث التي يواجهونها لا تتواءم مع أنظمتهم البنائية الراهنة، كما رأى ماكرينولذز McReynolds (١٩٦٢) أن الأفراد يشكلون بنية معرفية لتمثيل العالم، وحينما يواجهون خبرات جديدة يصبح من الضروري إعادة التنظيم؛ كي يتم تمثيل هذه الخبرات الجديدة داخل النظام المعرفى للفرد، ويكون القلق ناتجاً لكم المدرّكات التي لم يتم تمثيلها ، وذلك في الأحوال التالية:

- أ- كثرة تدفق المدرّكات^(١).
- ب- الجدة الفائقة للمدرّكات.
- ج- عدم توافر أو إتاحة بعض المدرّكات الضرورية.
- د- عدم اتساق المادة المدرّكة (in Viney & Westbrook, 1976: 140-141).

^(١) فضل ماكرينولذ استخدام مصطلح مدرّكات بدلاً من معلومات (Lester, 2009: 92).

وتصور الفلق المعرفي يقترب من وجهة نظر أصحاب المنهى الإنساني في علم النفس المعاصر ذوى التوجه المعرفي ، الذين تعاملوا مع البنية المعرفية كمصدر للقلق ، وتصور الفلق المعرفي توضيح وتوسيع وتعزيز هذه المصادر ، وتمثل أهم هذه المصادر وفقاً لتصور سيد عثمان (٢٠٠٧) في:(الاندماج Incongruity ، والإبهام Ambiguity ، والجفوة Abundance) . ولم تحظ هذه المصادر- في حدود علم الباحثة - باهتمام الباحثين . ولهذا تمثل الدراسة الحالية خطوة في سبيل التحقق من هذه المصادر ، وإسهامها النسبي في التنبؤ بالقلق المعرفي .

٤. لمتغيرات الشخصية دور مهم في تعامل الأفراد مع مصادر القلق (Hardy& Hutchinson, 2007:147) ، حيث إن المثيرات تؤثر في الشخص حسب إدراكه لها و موقفه منها، فالوفرة مثلاً - مصدر من مصادر القلق - يمكن إدراكتها بشكل منظم لدى فرد ما ، بينما لفرد آخر تكون مصدرًا للارتباك ، وربما يتعلق هذا بمتغيرات الشخصية^(١) ، وعلى الرغم من قلة الدراسات التي اهتمت بدراسة دور متغيرات الفوارق الفردية في خبرة القلق (Jones et al., 1994:658) ، فإن هناك تأكيداً متزايداً على ضرورة أن تهتم الأبحاث المستقبلية بفحص هذه المتغيرات التي تؤثر على قدرة الأفراد على الاستفادة من الوظيفة الدافعية للقلق(Hardy& Hutchinson,2007:160).

وقد أظهرت بعض الدراسات أن متغيرات الشخصية تتفاعل مع مستويات القلق لنتج آثاراً مختلفة على أداء المهام، وقد عزا لانش و ماي الآثار الميسّرة للقلق لدى المبدعين للمستويات المرتفعة لديهم من مفهوم الذات، التي تمكّنهم من رفض ما يهدّد هذا المفهوم ، وبالتالي يقل مستوى القلق(Lynch&May,1977) ، كما توصلت بعض الدراسات إلى أن القلق يمكن أن ييسر الأداء المدرسي حينما يكون لدى الطلاب توقعات مرتفعة للنجاح (Schelkun&Dunn,1967:235).

وتعلق وجهة النظر الوجودية الحكم بسوية أو لا سوية القلق في كل حالة على نوعية الإستراتيجية المستخدمة للتعامل معه ، فالفيصل في هذا الأمر هو الموقف الذي يتخذه الإنسان إزاء مشاعر القلق التي يعنيها، وهو موقف يتراوح بين محاولات تجنب معيشة القلق، وبين احتماله ومواجهته، بل واستثماره كدافع للحياة على مستوى إنساني أفضل(إيمان فوزى ، ٢٠٠٢ : ٥٥).

ويرى سيد عثمان (٢٠٠٧:٤٤٢) أن من سبل توفير رعاية القلق المعرفي التدريب على اكتساب كفاءات التفاعل السوى مع مصادره التي منها: إطلاقة الإبهام ، وإرجاء العلق ، واجتناب إغراق الوفرة ، والتماس الاندماج ، وتقدير التوجيه الذاتي ومساراته في التعامل مع القلق المعرفي.

(١) أ.د. سيد عثمان في جلسة خاصة مع الباحثة بتاريخ ٢٠٠٧/٣/١٨ .
- ٨ -

وبالبحث في أدبيات علم النفس ذات الصلة - في حدود اطلاع الباحثة - تعددت متغيرات الشخصية التي تناولتها هذه الدراسات سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة ، كما يتضح مما يلى: أشارت الأدبيات لمتغير المهارة وتوصلت دراسة جونز وسوان إلى أن الأفراد الأكثر خبرة ومهارة تكون تفسيراتهم للقلق ميسّرة عن الأفراد الأقل خبرة ، على الرغم من عدم وجود فروق بينهما في مستوى القلق(Jones&Swain,1995:207)، وتشير نظرية الدافع^(١) إلى الخواص الدافعية للقلق، وأن حالة القلق يمكن أن تحسن الأداء، بينما يمتلك الأفراد مستويات أعلى من الخبرة، فالوظيفة الدافعية للقلق ليست مجرد استجابة آلية، إنما تكون مشروطة بمتغيرات الشخصية كالخبرة(Hardy&Hutchinson,2007:159).

من ناحية أخرى أشارت الدراسات إلى مدركات الضبط^(٢) ، Perception of Control ، خبرة القلق التي يدركها الفرد على أنها في نطاق تحكمه، تؤدي لتفسيرات موجبة ميسّرة، وتزيد الثقة بالذات وتحسن الأداء ، والعكس صحيح أيضا(Hanton&Connaughton, 2002:94) . كما تناولت الدراسات متغير الصلابة Hardiness ، وتوصلت دراسة هانتون وآخرين إلى أن الأفراد الأكثر صلابة يدركون القلق كميسّر للأداء(Hanton et al., 2003:167)، فالطبيعة الإيجابية للشخصية الصلبة يصاحبها مستوى مرتفع من الثقة بالذات يعزى لأساليب المماشة المستخدمة التي تعكس معتقدات الفرد بفاعليته، فالأفراد ذوو الصلابة يقيّمون الضغوط الحياتية على أنها أقل تهديداً وأدى قبل تحويلها من خلال ميكانيزمات مماشة فعالة لخبرة موجبة ومثيرة للتحدي ، وبناء على هذا فحينما تواجه الشخصية الصلبة ظرفاً مكتباً، أو مشتتات ، أو فشلاً ، فإنها تستجيب للقلق ليس فقط بمحاولة متعددة للتحكم في الموقف، بل إنها تقيم هذه الخبرة على أنها ممتعة وتستحق الالتزام (in Hanton et al.,2003:168).

وألفت الدراسات الضوء على متغير مراقبة الذات^(٣) Self Monitoring مؤكدة أنها تعد محدداً مهماً للمدركات الإيجابية أو السلبية للقلق ؛ حيث تتوقف هذه المدركات على مراقبة الفرد لمعدل تقدمه إذا كان معدلاً مقبولاً أم لا (in Hardy et al.,2007:29).

(١) سيرد تناولها بصورة أكثر تفصيلاً في الفصل الثاني (القسم الثاني المحور الأول المتعلق بarahaslat دراسة القلق من منظور النساء).

(٢) سنتناول الباحثة متغيري الصلابة و مدركات الضبط موضع اهتمام الدراسة الحالية بصورة مفصلة في الفصل الثاني (القسم الثاني المحور الخامس المتعلق بالقلق وعلاقته بمتغيرات الشخصية).

(٣) تركز اهتمام بعض الباحثين بصورة خاصة على مكون مراقبة الذات كأحد مكونات فاعلية الذاتية والتي لها مكونات ثلاثة هي: (الوعي، والمراقبة، والتقييم)، في حين أنصب اهتمام الوجوديين بصورة خاصة على مكون الوعي بالذات، ودوره في تحويل خبرة القلق من خبرة سالبة إلى خبرة موجبة، أما الوجوديون ذوو التوجه المعرفي فكان الاهتمام الأكبر لديهم بمكون التقييم ، وبيّنوا الإسهام الأهم وهو دور فاعلية الذاتية بمكوناتها الثلاثة في القلق المعرفي، وهو ما لم يحظ بالاهتمام الكافي من قبل الباحثين، وإن كان البعض من اهتمموا بفحص دور الصلابة النفسية في إكساب كفاءة التعامل مع القلق المعرفي يؤكد أن مرتفع الصلابة يتصرفون بفاعلية الذاتية ، هذه الفاعلية تكون وسيطاً بين الصلابة وعملية التقييم ، والتي تؤثر بالضرورة على استراتيجيات المماشة التي يستخدمونها في التعامل مع المواقف المكتسبة التي تثير القلق.

وتناولت الدراسات أيضاً متغير الثقة بالذات مفترضة أنها تزيد تحمل الأفراد مرتفعي الفلق للمستويات المرتفعة من الاستثارة، فالأشخاص الذين لديهم ثقة بالقدرة يستجيبون للفلق بجهد متعدد وانتباه نحو الهدف ، أما من تقصه الثقة بالقدرة فلا يميل للمثابرة ، كما أنه لا يندمج في المهام ، ويكون لديه شك في الذات ، ومهارات عدم الكفاءة ، وقد أكدت دراسة هانتون وآخرين دور الثقة بالذات كمتغير مهم في التأثير على التفسيرات الميسّرة للفلق ، وعلى مهارات الضبط ، بينما يؤدي غياب الثقة بالذات إلى فقدان مهارات الضبط ، ومشكلات في التركيز ، وبالتالي تفسير معسر للفلق (Hanton et al., 2004:489-490).

وستتناول الدراسة الحالية متغيري الصلاة ومهارات ضبط الحالات الداخلية *Perceived Control of Internal States* للمبررات التالية:

- تعتقد الباحثة أن الصلاة يمكن أن تتفاعل إيجابياً مع مصادر الفلق المعرفي، فالصلاحة تعمل كحاجز Buffer ضد آثار الكبد ؛ حيث إنها تتضمن مواجهة ذهنية بوضع الموقف من منظور أكثر اتساعاً بحيث لا يبدو بغياً ، كما أنها تؤدي لفهم أعمق يكشف للفرد ما يحتاجه لتخطي الموقف ، مما يؤدي لاتخاذ الفرد لأفعال حاسمة لحل المشكلة بدلاً من تجنبها (Maddi, 1999a:68)، وإذا كان ذلك على أن المصادر التي تستثير الفلق المعرفي تؤدي لحالة من التوتر والشعور بعدم الارتياح ، فإن الصلاة بمكوناتها تدعم مثابرة الفرد ، وإطافة العناء ، وهي خصائص ضرورية لعمل الفلق في اتجاه السواء ، ويؤكد هانتون وآخرون أهمية فحص هذا المتغير ؛ حيث إننا إذا أخذنا في الاعتبار التقييم الإيجابي ، وميكانيزمات المماشة التكيفية المرتبطة بالصلاحة المرتفعة ، والتي تمثل وبالتالي مستويات وافية من الثقة بالذات، فهناك منطق نظري قوى لفحص أثرها على خبرة الفلق الميسّرة ، وخاصة أن المستويات المرتفعة من الثقة بالذات والتقييمات المعرفية الإيجابية المصاحبة للصلاحة، سوف تنتج تفسيرات ميسّرة لمستويات الفلق (Hanton et al., 2003:169).

- كما يؤكد الباحثون أن مهارات الضبط مفهوم جوهري لفهم الدور الميسّر للفلق (Ntoumanis & Jones, 1998) حيث يفترض أن يكون للفلق دور ميسّر على الأداء شريطة أن يستخدم الفرد عزواً ينتج عنه رفع مستوى مهارات التحكم (in Hanton et al., 2003:51)، ولعل نموذج الضبط Control Model - الذي سيشار إليه آنفاً - يؤكد أهمية الدور الذي تقوم به مهارات الضبط ، باعتبارها مصدراً مهماً للتباطئ في التفسيرات الميسّرة أو المعسرة لخبرة الفلق، حيث يفترض أن الأفراد الذين لديهم ثقة أقل بقدرتهم على التحكم في أنفسهم وفي البيئة المحيطة يفسرون خبرة الفلق على أنها معسرة والعكس صحيح أيضاً (Jones, 1995:465)، وستعتمد الدراسة الحالية على مهارات ضبط الحالات الداخلية؛ حيث تؤكد الأدبيات أن ضبط التوابع الانفعالية للموقف يكون أكثر

أهمية ودلالة في التكيف عن ممارسة الضبط في الموقف ذاته (Pallant, 2000:309).

٥- يتعلّق ما سبق بمشكلات على مستوى التنظير ، كما أن هناك مشكلات تتعلّق بطرق تقدير القلق، مما يمثل إلحاكاً لتصميم هذه الأدوات من أجل تعرّف القلق المعرفي، ويؤكد الباحثون أن تصميم اختبار واحد لقياس ظاهرة معقدة كالقلق الإيجابي ليس بمهمة يسيرة.

ولعل أهم مشكلات القياس اعتمد الباحثين لسنوات طويلة على المصاحبات الفسيولوجية للقلق كدالة لوجوده وبالتالي إمكانية تقديره ، على الرغم من أن الاقتصر على هذه الأعراض ليس نطاق اهتمام علم النفس التربوي الذي ينصب اهتمامه على طريقة تعامل الأفراد مع الظاهرة ، وبالتالي الاقتصر على المصاحبات الفسيولوجية للقلق يبعدنا عن دراسة القلق كظاهرة نفسية وخبرة ذاتية.

ويرى سيد عثمان(٢٠٠٧:٤٠) أن القلق المعتل عام متشابه متماثل في خواصه وأعراضه وعلاماته. الاعتلال إيهام لا تميّز فيه بين أفراده، ولا تفرد، أما القلق المعرفي فهو مستوى من الوجود النفسي الأرقى، تفرد تكويناً وصوغاً، توحّد حركة وتوجهها.

ويرى بعض الباحثين أنه على الرغم من ضرورة التأكيد على أن ظاهرة القلق لها عديد من الخصائص التي يمكن تصنيفها لذاتية – معرفية (تقييم للمثيرات وأحساس مصاحبة بالقلق)، وفسيولوجية (تغيرات إعداد الجسم للفعل)، وسلوكية – آلية (الفعل أو السلوك)، فإن هذه المظاهر المختلفة ليست بالضرورة أن يتزامن وجودها معاً، ففي الواقع الفعلي نجد فرداً يقول إنه يشعر بالقلق لكنه يبدو ظاهرياً هادئاً فلا توجد تغيرات فسيولوجية، وعلى العكس من ذلك فربما يظهر الفرد تعبيرات فسيولوجية واضحة لكنه لا يكون قلقاً، ومن الناحية النظرية توجد نماذج عديدة محتملة من القلق، وعلى الرغم من أن النمط الذي يُؤلف المتصل الكلي لذاتية-السلوكية والمؤشرات الفسيولوجية هو الشائع، فإنه في الحياة الواقعية يتعلم بعض الأفراد كبت العلامات الخارجية، والتعبيرات الفسيولوجية للقلق (Hodiamont, 1991:45).

وبهذا فالظاهر الفسيولوجية للقلق ربما لا تكون المؤشر المعتبر عن وجود القلق أو عدم وجوده، وقد توصلت عديد من الدراسات الحديثة إلى أن الاستشارة الفسيولوجية قبل وأثناء الاختبار، لا تميّز الأفراد مرتقى القلق عن منخفضي القلق ، فربما تكون درجة الاستشارة لديهم متكافئة، أما عن أثر هذا على السلوك فيختلف بصورة واضحة بينهم ؛ حيث إنه لا يعتمد على التغيير الفسيولوجي فحسب، ولكن على كيفية توجّه واستجابة الفرد للقلق والموقف بصورة أكثر اتساعاً(Carver&Scheier,1988:18)، ولهذا رأت الباحثة ضرورة الاعتماد على الخبرة الذاتية في تقدير القلق المعرفي، بدلاً من الأدوات الموضوعية التي تستند إلى هذه التغييرات الفسيولوجية، وأثار القلق السلبية على الجانبين المعرفي والوجوداني.

وتتبّنى الدراسة الحالية التصور النظري للقلق المعرفي الذي قدمه سيد عثمان (٢٠٠٧) وذلك للمبررات التالية :

١. ركزتُ أغلب التصورات والنماذج النظرية في دراستها للقلق على المنظور الانفعالي ، متبنية الفصل الماجافي لواقع الظواهر النفسية بين الجانب المعرفي والوجوداني ، أما تصور سيد عثمان فيقدم منظوراً تكاملياً للقلق المعرفي مؤكداً أنه ما من معرفى إلا والوجوداني متخل ببنيته، سار في تكوينه وعملياته، هو الذي يبده ويحركه، هو الذي يدفعه و يحمسه، كما أن المعرفية هادية وضابطة للوجودانية، والقلق المعرفي يتحقق فيه التوازن والتواافق والتداامج بين الجانبين (سيد عثمان، ٢٠٠٧: ٤٣٥)، فبدون أن يوجّهنا النشاط المعرفي لا نستطيع أن نفهم دلالة ما يحدث في مواجهتنا التكيفية مع البيئة، كما أنه لا نستطيع أن نختار بين البدائل أو مسارات الأفعال، أيضاً الوجودان دون فكر سيكون مجرد تحفيز دون دفّاعات مميزة موجّهة للهجوم في حالة الغضب أو الفرار في حالة الخوف ، والدافعية دون معرفة ستكون مجرد حالة غير متمايزة من تحفيز التغييرات الفسيولوجية؛ فلا يستطيع الفرد أن يحدد الهدف الذي يسعى إليه أو سبل تحقيقه (Lazarus, 1991: 353)، كذلك الوجودان دور مهم في النشاط المعرفي، أي أصبح المزاج بين الجانبين اتجاهها يسيطر الآن وبقوّة في علم النفس المعاصر.

٢. يتتبّنى سيد عثمان تصوراً للقلق المعرفي من منظور معرفي جسـطـلـتـى حيث يؤكد التصور أن من توسيع علم النفس المعرفي أن نتعامل معه على أنه علم نفس الكل الدينامي^(١) (سيد عثمان، ٢٠٠٧: ٤٣٣)، وهو منظور يقترب من منحي لازروس Dynamic Whole الذي درس الكـبـدـ من منظور معرفي فينومينولوجي، واهتم بعملية التقييم المعرفي التي تعتمد على الإدراك وعملية تأويل المثيرات (Lazarus, 1991: 352)، وأيضاً منحي كـيلـيـ المـعـرـفـيـ الـوـجـوـدـيـ ، و يتضح تتبّنى تصور سيد عثمان للمنظور المعرفي الجسـطـلـتـى فيما يلي :

أـ. يؤكد التصور الطبيعة الدينامية للقلق المعرفي، وأن وظيفة القلق المعرفي الوصول لحالة من الاستقرار المؤقت (سيد عثمان، ٢٠٠٧، ٤٣٩: ٢٠٠٧)، فالإنسان قد يصبح رافعاً للقلق مثلاً هو مخض له (في سلوى الملا، ١٩٨٢، ١١: ١١)، فإذا كان القلق يحدث نتيجة لوجود أهداف تتطلب تصرفات معيناً من الفرد، فإنّ وصوله لهذا الهدف لا يعني أبداً وصوله لحالة من

^(١) الكل دينامي عند الجـسـطـلـتـ الـبـنـيـةـ الـتـيـ تـتـحـرـكـ فـيـ عـاـنـصـرـاـ وـعـاـلـقـهـاـ توـنـرـاتـ وـتـضـاغـطـاتـ فـيـ اـتـجـاهـ اـكـتـمـالـهـاـ وـتـواـزـنـهـاـ وـامـتـلـائـهـاـ بـلـوـغاـ إـلـىـ الجـيـدـ مـنـ صـيـغـتـهاـ (ـسـيـدـ عـثـمـانـ،ـ ٢ـ٠ـ٠ـ٧ـ،ـ ٤ـ٤ـ٣ـ).