



القلق المعرفي (دراسة نظرية إمبريقية)

رسالة مقدمة من

منال كفاية شنودة

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

إشراف

أ.د. سليمان الخضري 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



AIN SHAMS UNIVERSITY
FACULTY of EDUCATION
DEPARTMENT of EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

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 كثيراً من المواقف والمشكلات التي تثير لديه القلق، والذي يُعد استناداً لآراء علماء النفس جزءاً لا ينفصل عن الحياة اليومية ، والقلق ظاهرة بالغة التعقيد تكويناً، وبواعث ومحركات ، ووظيفة ، ولهذا اشدّ اهتمام علماء النفس به من حيث مكوناته ، ومصادره، وتأثيره، ووظائفه ، وكثيراً ما دُرِسَ القلق كظاهرة اعتلال ووصم بالعقم، على الرغم من أنه وفي كثير من المواقف يحدد تقدمنا نحو أهدافنا، فهو ضرورة للتطور والنضج ؛ لأنه يُبعث النشاط ويعبئ الطاقة النفسية - إذا أحسن إدارته والتعامل معه - نحو تحقيق الأهداف، ولتعقد القلق وأهميته نال نصيباً وفيراً من الاهتمام . يقول فاروق عثمان(٢٠٠١: ١٤)^(١) "أكاد أجزم أن علماء اللغة لو وجهوا أجهزتهم لرصد ما يكتبه الباحثون في عصرنا الحاضر، فإننى على يقين بأن كلمة القلق سوف تحظى بالأولوية من حيث تردها بين المشتغلين في علم النفس"، بل إن 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 أطرافهم النظرية ، فإنّ الأسئلة التي يثيرها هذا المفهوم في الوقت الراهن تفوق الإجابات التي قدمتها الدراسات والبحوث طوال أكثر من نصف قرن من الزمان (إيمان فوزى ، ٢٠٠٢: ٩).

وقد نظر كثير من الباحثين إلى القلق على أنه أساس جميع الأمراض النفسية و اختلالات الشخصية واضطرابات السلوك ، ولكنه في الوقت نفسه - وإن لم ينتبه إلى ذلك كثيرون - المنطلق لكل الإنجازات البشرية (سامية القطان، ١٩٨٦: ٦٣٦).

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

(١) يشير الرقم الأول إلى سنة المرجع ، و الثانى إلى رقم الصفحة أو الصفحات.

إن هدف علم النفس ليس البحث عن سبل التخلص من الاضطرابات النفسية ، واستخدام وسائل وفنيات العلاج النفسى فحسب، بل إن هناك هدفاً أسمى يسعى إليه، هو الاهتمام بالتوظيف الإنسانى الجيد (Seligman, 2002:4)، حيث يؤكد الباحثون أن جمال و ثراء الخبرة الإنسانية يأتى من عملية تحقيق الفرد لممكناته الكاملة، كما أنه بالاندماج الكامل فى كل تفاصيل حياتنا - سواء كانت سيئة أو جيدة - نجد السعادة (in Silverman, 2007:101)، وهذا هو الأساس الذى قام عليه علم النفس منذ بدايته، ولعلنا نتذكر وصف وليم جيمس William James (١٨٩٠/١٩٥٠) لعلم النفس على أنه "علم دراسة الحياة/الذهنية ، بكل ظواهرها وأحوالها" (in Gable&Haidt, 2005:109)، هذا التعريف يؤكد ضرورة أن يهتم علم النفس بدراسة التوظيف الإنسانى الجيد، كما اهتم من قبل بدراسة اضطرابات الشخصية، وفى الآونة الأخيرة حاولت النظريات النفسية التأسيس لعلم جديد يدرس الصمود، ومكامن القوى لدى البشر (Seligman, 2002:5). هذا العلم هو علم نفس الإيجاب، وهى حركة ليست وليدة الحاضر، بل لها جذور قديمة فى منحى علم النفس الإنسانى الذى أكد أن كل الأفراد لديهم القدرة والدوافع لتنمية إمكانياتهم الإنسانية والسعى الدائب لتحقيق ذواتهم^(١)، وبدأت دراسة عديد من مكامن القوى لدى البشر كالسعادة، والحب، والإيثار...، كما تغيرت الوجهة التى كانت تُدرس بها بعض الظواهر النفسية من دراستها كمحور لاضطرابات الشخصية، إلى دراسة دورها فى النمو السوى ، ولعل "القلق" من أهم الظواهر التى لاقت هذا التحول.

وقد وجدت دراسة ظاهرة القلق فى نطاق سوائها ، دفعة قوية على يد الاتجاه الوجودى، الذى يعتبر القلق شرطاً إنسانياً ، لا بد أن يواجهه الفرد ؛ لأنه موجود فى كل قرار يتخذه ، وليس عرضاً لمرض ، أو اضطراباً فى الشخصية (De Castro, 2004:41).

وتناولت الأدبيات الدور الميسر للقلق فى مختلف المجالات نذكر منها - على سبيل المثال لا الحصر - دوره فى مجال الطب الوقائى، ومجال علم النفس الرياضى ، وعلم النفس التربوى .

ففى مجال الطب الوقائى يكون لوجود القلق السوى دلالة خاصة، فبدونه يصبح الأفراد أقل رغبة فى القيام بالإجراءات الوقائية، وفحوصات الصحة الدورية ، ومراقبة النظام الغذائى من أجل الحفاظ على صحتهم (Marmor&Hills , 1962: 213).

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

^(١) يرى سيد عثمان (٢٠١٢: ٤٩) أن التحقق أدق معنى، وأوفق دلالة، وأصدق تعبيراً فى التعامل التحليلى النظرى للعمليات النفسية المتضمنة فيما يترتب من جهد الذاتية لتحررها، ولهذا يفضلها على المصطلح الآخر وهو "التحقق"، مختلفاً فى هذا مع ماسلو Maslow ، ولهذا التفصيل أسباب أهمها أن التحقق يدل على استمرار ارتقاء الذاتية ، بينما التحقق يوحى بالتوقف ، كذلك التحقق رجائى ، بينما يوحى التحقق بالاكتمال ، وفى التحقق دينامية وخصوبة؛ ولذا فهو أكثر جدوى فى التصور النظرى، وأهدى سبيلاً فى التصميم البحثى وإجراءاته.

و هاتشيسون بفحص أثر القلق المستحث للجهد على أداء متسلقى 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 الميسر"^(١)، وتوصلت دراسة كاريير وآخرين إلى أن الطلاب ذوي مستويات القلق الميسر المرتفع أدأؤهم أفضل على سلوك أخذ الملاحظات، وأكدت النتائج ضرورة تعديل منظورنا عن الأثر المعسر للقلق على التعلم، حيث إنه إذا كان لدى الطلاب قلق إيجابي سيرتقى تعلمهم نحو الأفضل (Carrier et al.,1984:137)، وفي مجال علم النفس اللغوي أكد موننجومري و سبالدينج أنه على الرغم من أن القلق ربما يكون جزءا من الصعوبات التي يواجهها المتعلمون في اكتساب لغة أخرى، فإن هناك أيضا رؤى واسعة النطاق تؤكد دوره الميسر في اكتساب اللغة الأجنبية ، فهو يحفز الطلاب القلقين للعمل بصورة أكثر جدية لتعلم اللغة الثانية (Montgomery&Spalding,2005:2)، أيضا قامت دراسة ماركوس ليلينس و جارو بفحص أثر قلق اللغة على تحصيل المقرر الأكاديمي لثلاثة مستويات متباينة من الحظ في اللغة الإسبانية ، وتوصلت الدراسة إلى أن قدرًا من القلق يبسر تعلم اللغة الأجنبية ، وكلما ارتفع مستوى الحظ لدى المتعلم ، كان مستوى القلق لديه أعلى، وهذا يوحي أن قدرًا من القلق يكون مفيدا للإبقاء على دافعية مرتفعة للتعلم ؛ 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 خصيب، ناهض للذاتية التي تحرص على استدامته؛ إذ هو مصدر من مصادر حيويتها، في الوقت الذي هو باعث لها على الحركة والتقدم،

^(١) أطلقت الأدبيات مسميات متباينة على مصطلح "القلق" في سوائه أو اعتداله منها "القلق السوي" Normal Anxiety (Fan&Shi,2009) ، و"القلق الصحي" Healthy Anxiety (Rosen,2008)، و"القلق الميسر" Facilitative Anxiety (Hanton et al.,2004)، وقد أطلق سيد عثمان (٢٠٠٧) على القلق في سوائه على ما هو خاص بالبنية المعرفية الدافعية "القلق المعرفي"، وتميل الباحثة إلى استخدام هذا المصطلح الذي يدرس القلق في ضوء منحنى معرفي (يدمج علم النفس المعرفي بالمنظور الجشطلتي)، وترى الباحثة أن هذا المصطلح أدق دلالة وأقرب تعبيراً عن هذه الظاهرة في تكوينها ومصادرها ووظائفها، فالقلق السوي ، المنشط ، الفعّال مصادره في البنية المعرفية الدافعية ، وقد رأت الباحثة ضرورة التمييز لعدم اللبس ، وللتفرقة بين هذا النوع الخصيب من القلق ، والقلق المعرفي كما تناولته بعض الأدبيات النفسية كأحد أبعاد القلق المعتل (حيث قسمت هذه الأدبيات القلق إلى بعدين بعد جسمي يسمى القلق الجسمي ، وبعد معرفي يسمى التوجس أو القلق المعرفي).

كما أنه ضرورة للتحقق الأعلى للذاتية؛ لما يتصف به من الخصوبة والدفع والثراء (سيد عثمان، ٢٠٠٧: ٤٣٨)، والقلق المعرفي بمصادره التي تحفزه ، وبما يحتشد فيه من تنافر وتضاد ، وتعتقد وتركيب، وما يهيم 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 أُتيح الاطلاع عليه - فيما يتعلق بموضوع القلق ، وقد اتضح لها ما يلي:

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 المعقدة، وأن يجد العلماء والمعالجون النفسيون علاجاً فعالاً لهذا الاضطراب، كما أنه بصفة عامة يوجد متصل بين القلق السوى والمرضي، فإنّ النظريات التي فسرت القلق كانت محدودة في تفسير القلق السوى. ولم تقدم تفسيراً مرضياً لهذه الظاهرة في سوائها ، كما أن الفروق بين القلق السوى والمرضى فروق كيفية، ودراسة اضطراب القلق لا يمكن أن تتكافأ مع دراسة القلق بصفة عامة (Fan&Shi, 2009:68) .
٢. تركّز 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 القطان التي توصلت إلى أن الأبحاث التي تمت عن القلق تناولته في صورة أزواج من النقيض، 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 قلقة سويا (سامية القطان ١٩٨٦: ٦٣٧)، وتوالت الدراسات التي اعتبرت مستوى القلق مؤشرا للقلق في اعتلاله أو اعتداله، وأن المستوى المتوسط منه لا يعسر الأداء.

وفكرة تعلق سواء القلق بالمستوى المعتدل نبعت من قانون بيركس - دودسون Yerkes Dodsown Law (١٩٧٦) الذي يؤكد أن هناك قدرًا معينًا من التوتر يلزم لأداء العمل، وقد أطلقا على هذا المستوى "الحد الأمثل من التوتر" (سلوى الملا ، ١٩٨٢: ١١)، وهو

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

أ. يتفق الباحثون أن ما يعمل كأداة وقائية يمكن أن يعمل كأثر مدمر، أو يصبح مرضاً في ذاته حينما يتزايد عن الحد المعتدل، و ينطبق هذا على القلق، فالقلق المعتدل يعمل كقوة بناءة تحفز الأنا لاستعادة التكيف، إلا أنه حتى المستوى المعتدل من القلق يمكن أن يتحول إلى قلق مرضي، حينما لا تكون مصادره الفعلية في نطاق وعي الأنا كما هو الحال في القلق الهائم الطليق Free Floating Anxiety ، حيث تفقد الأنا القدرة على المماشة معه ؛ لأنها تكون غير قادرة على تحديد مصدر التهديد الذي يبعث القلق، بخلاف القلق السوى الذي يكون التهديد فيه في نطاق الوعي، فتتحفز الأنا 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، ١٩٨٨ : 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 مرتفعي ومنخفضي الإبداعية على مهام الكتابة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن أداء المبدعين أفضل على هذه المهام حينما يستثار القلق، فأخطأهم تقل وتنصف كتاباتهم بتنوع معجمي أكبر يوحى بمرونة سيমানئية 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 حينما يكونون مسترخين بصورة كبيرة يصبحون أقل دافعية وتركيزاً على المهمة و يسوء أداؤهم، بينما يبدي مرتفعو القلق اهتماماً 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) Anxiety Direction والذي يشير لمدرجات الفرد وتفسيره للقلق كميسر أو معسر.

(١) سيرد تناوله بالتفصيل في الفصل الثاني(القسم الثاني المحور الأول المتعلق بإرهاصات 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 ميسر للأداء، بينما المستويات المرتفعة تُعد معسرة (Raffety et al., 1997:903)، ومن الواضح أن هذه الفكرة تعاود 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 قبولا، وقد اعترض بورتون ونابيلور على فكرة وجود القلق الميسر، وأكدوا أن المدركات السلبية لعدم القدرة على تحقيق الهدف ومماشاة الكبد^(١) Stress Coping تؤدي لمشاعر سلبية كالقلق المعرفي^(٢)، بينما المدركات الإيجابية تؤدي لمشاعر إيجابية (كالثقة أو التحدي) سميت بصورة خاطئة بالقلق الميسر (Burton&Naylor, 1997:297).

وتعتقد الباحثة أن أوجه النقد السابقة لمفهوم "القلق الميسر" ربما تكون غير دقيقة؛ فالثقة بالقدرة، والدافعية تُعد من أهم الخواص التي تميز القلق في اعتداله و سوائه عن القلق الذي هو عرض من أعراض اضطراب الشخصية (سيد عثمان، ٢٠٠٧: ٤٣٦)، وتؤكد هوديامونت أن القلق ليس مشاعر سلبية موحدة، لكنه مركب من الانفعالات تشمل حب الاستطلاع، والمفاجأة، بل والاستمتاع (Hodiamont, 1991:45)، وتؤكد بيت Piet أن الأفراد يستمدون هذا الاستمتاع من التوازن بين الإثارة والقلق، واختبار قدرتهم على التحكم في مشاعرهم (in Hodiamont, 1991:46)، كما ترى الباحثة أن مشاعر التحدي 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 الكفء معه واستثماره، والدراسة الحالية بمثابة خطوة على طريق دراسة هذه المتغيرات وتفاعلها في ضوء التصور النظري للقلق المعرفي.

(١) الكبد هو الترجمة الأوفق في علم النفس- في رأي سيد عثمان - لمصطلح Stress للدلالة على المشقة والمعاناة، وترجم Stress Coping على أنها مماشاة الكبد، مما شأنه سلباً بتحملة، أو التكيف معه، أو بمماشاته إيجاباً بخفضه أو مغالبته، وعلى هذا فإن ترجمة المصطلح بالمواجهة أو بغيرها من المصطلحات المحدودة الضيقة أو المخالفة لطبيعة العمليات المتضمنة في المصطلح الأجنبي لا تعبر عن طبيعة الاتساع والعمق والتنوع في التعامل مع الكبد (أ.د. سيد عثمان في حلقة علمية مصغرة لطلبة الدكتوراه بتاريخ ٢٨-٤-٢٠٠٧).

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

٣. من المؤكد أنّ دراسة القلق تستلزم معرفة خواصه واستكشاف مصادره من أجل تعرفه وتفهمه، 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 السوي مصدره خارجى المنشأ، أما القلق المعطل فهو داخلى المنشأ(فؤاد أبو حطب، آمال صادق، ١٩٧٧: ٢٨)، لكن هذه الرؤية ربما تكون غير دقيقة؛ حيث إنها تتجاهل التفاعل الدينامي 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 المعرفي .

وبالرجوع للأدب النفسى تنوعت 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 الدينامي بين الفرد والمجتمع، كما اهتم السلوكيون بالمصادر الخارجية للقلق التي تتعلق بالتهديد(المثيرات)، وردود الفعل المتمثلة فى القلق(الاستجابة)، وعلى الجانب الآخر تنوعت مصادر القلق لدى أصحاب المنحى الإنسانى ما بين مصادر داخلية(كالحرية وما ي صاحبها من الشعور بالمسؤولية)، أو مصادر خارجية متمثلة فى الوجود ذاته وغموض أحداثه، في حين انصب اهتمام أصحاب المنحى الإنسانى ذوى التوجه المعرفى على مصادر القلق الداخلية، فقد أكد كيلي Kelly(١٩٥٥) أن الأفراد يكونون أنظمة بنائية من خلال الخبرات التي يمرون بها، ويحدث القلق حينما يجد الأفراد أن الأحداث التي يواجهونها لا تتواءم مع أنظمتهم البنائية الراهنة، كما رأى ماكرينولدز 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 ناتجا لكم المدركات التي لم يتم تمثيلها، وذلك فى الأحوال التالية:

- أ- كثرة تدفق المدركات^(١).
- ب- الجودة الفائقة للمدركات.
- ج- عدم توافر أو إتاحة بعض المدركات الضرورية.
- د- عدم اتساق المادة المدركة (in Viney&Westbrook, 1976:140-141).

(١) فضل ماكرينولد استخدام مصطلح مدركات بدلاً من معلومات (Lester, 2009:92).

وتصور القلق المعرفي يقترب من وجهة نظر أصحاب المنحى الإنسانى فى علم النفس المعاصر ذوى التوجه المعرفى ، الذين تعاملوا مع البنية المعرفية كمصدر للقلق ، وتصور القلق المعرفى توضيح وتوسيع وتعميق هذه المصادر ، وتتمثل أهم هذه المصادر وفقا لتصور سيد عثمان (٢٠٠٧) في: (اللائنتظام Incongruity ، والإبهام Ambiguity ، والفجوة Incompleteness ، والوفرة Abundance ، والمجازة Overstepping). ولم تحظ هذه المصادر- في حدود علم الباحثة - باهتمام الباحثين . ولهذا تمثل الدراسة الحالية خطوة في سبيل التحقق من هذه المصادر ، وإسهامها النسبى في التنبؤ بالقلق المعرفى .

٤. لمتغيرات الشخصية دور مهم فى تعامل الأفراد مع مصادر القلق (Hardy&Hutchinson, 2007:147)، حيث إن المثيرات تؤثر فى الشخص حسب إدراكه لها وموقفه منها، فالوفرة مثلا - كمصدر من مصادر القلق - يمكن إدراكها بشكل منظم لدى فرد ما ، بينما لفرد آخر تكون مصدراً للارتباك ، وربما يتعلق هذا بمتغيرات الشخصية^(١)، وعلى الرغم من قلة الدراسات التى اهتمت بدراسة دور متغيرات الفوارق الفردية فى خبرة القلق (Jones et al., 1994:658) ، فإنّ هناك تأكيدا متزايدا على ضرورة أن تهتم الأبحاث المستقبلية بفحص هذه المتغيرات التى 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 لتنتج آثارا مختلفة على أداء المهام، وقد عزا لانش وماى الآثار الميسرة للقلق لدى المبدعين للمستويات المرتفعة لديهم من مفهوم الذات، التى تمكنهم من رفض ما يهدد هذا المفهوم ، وبالتالي يقل مستوى القلق (Lynch&May, 1977)، كما توصلت بعض الدراسات إلى أن القلق يمكن أن ييسر الأداء المدرسى حينما يكون لدى الطلاب توقعات مرتفعة للنجاح (Schelkun&Dunn, 1967: 235).

وتعلق وجهة النظر الوجودية الحكم بسوية أو لا سوية القلق فى كل حالة على نوعية الإستراتيجية المستخدمة للتعامل معه ، فالفيصل فى هذا الأمر هو الموقف الذى يتخذه الإنسان إزاء مشاعر القلق التى يعانيتها، وهو موقف يتراوح بين محاولات تجنب معاشة القلق، وبين احتمالته ومواجهته، بل واستثماره كدافع للحياة على مستوى إنسانى أفضل (إيمان فوزى، ٢٠٠٢ : ٥٥).

ويرى سيد عثمان (٢٠٠٧: ٤٤٢) أن من سبل توفير رعاية القلق المعرفى التدريب على اكتساب كفاءات التفاعل السوى مع مصادره التى منها :إطاقة الإبهام ، وإرجاء الغلق ، واجتناب إغراق الوفرة ، والتماس الانتظام ، وتقييم التوجيه الذاتى ومساراته فى التعامل مع القلق المعرفى.

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

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 يلي:

أشارت الأدبيات لمتغير المهارة وتوصلت دراسة جونز وسوان إلى أن الأفراد الأكثر خبرة ومهارة تكون تفسيراتهم للقلق ميسرة 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 تحسّن الأداء، حينما 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 ، فخبرة القلق التي يدركها الفرد على أنها في نطاق تحكمه، تؤدي لتفسيرات موجبة ميسرة، 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 كميسر للأداء (Hanton et al., 2003:167)، فالطبيعة الإيجابية للشخصية الصلبة يصاحبها مستوى مرتفع من الثقة بالذات يعزى لأساليب المباشرة المستخدمة التي تعكس معتقدات الفرد بفاعليته، فالأفراد ذوو الصلابة يقيمون الضغوط الحياتية على أنها أقل تهديداً وأذى قبل تحويلها من خلال ميكانيزمات مماشاة فعالة لخبرة موجبة ومثيرة للتحدي ، وبناء على هذا فحينما تواجه الشخصية الصلبة ظرفا مكبداً، أو مشتتات ، أو فشلا ، فإنها تستجيب للقلق ليس فقط بمحاولة متجددة 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 محددا مهما للمدركات الإيجابية أو السلبية للقلق ؛ حيث تتوقف هذه المدركات على مراقبة الفرد لمعدل تقدمه إذا كان معدلا مقبولا أم لا (in Hardy et al.,2007:29).

(١) سيرد تناولها بصورة أكثر تفصيلا في الفصل الثاني (القسم الثاني المحور الأول المتعلق بإرهاصات دراسة القلق من منظور السواء).

(٢) ستتناول 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 بصفة خاصة على مكون مراقبة الذات كأحد مكونات فاعلية الذاتية والتي لها مكونات ثلاثة هي: (الوعي، والمراقبة، والتقييم)، في حين أنصب اهتمام الوجوديين بصفة خاصة على مكون الوعي بالذات ، ودوره في تحويل خبرة القلق من خبرة سلبية إلى خبرة موجبة، أما الوجوديون ذوو التوجه المعرفي فكان الاهتمام الأكبر لديهم بمكون التقييم ، ويبقى الإسهام الأهم وهو دور فاعلية الذاتية بمكوناتها الثلاثة في القلق المعرفي، وهو ما لم يحظ بالاهتمام الكافي من قبل الباحثين، وإن كان البعض ممن اهتموا بفحص دور الصلابة النفسية في إكساب كفاءة التعامل مع القلق المعرفي يؤكد أن مرتفعي الصلابة يتصفون بفاعلية الذاتية ، هذه الفاعلية تكون وسيطا بين الصلابة وعملية التقييم ، والتي تؤثر بالضرورة على استراتيجيات المماشاة التي يستخدمونها في التعامل مع المواقف المكبدة التي تستثير القلق.

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

وستتناول الدراسة الحالية متغيري الصلابة و مدرجات ضبط الحالات الداخلية Perceived Control of Internal States للمبررات التالية:

- تعتقد الباحثة أن الصلابة يمكن أن تتفاعل إيجابيا مع مصادر القلق المعرفي، فالصلابة تعمل كحاجز Buffer ضد آثار الكبد ؛ حيث إنها تتضمن مجابهة ذهنية بوضع الموقف من منظور أكثر اتساعا بحيث لا يبدو بغیضا ، 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 كنا نتفق على أن المصادر التي تستثير القلق المعرفي تؤدي لحالة من التوتر والشعور بعدم الارتياح ، فإن الصلابة بمكوناتها تدعم مثابرة الفرد ، وإطاقة العناء، وهي خصائص ضرورية لعمل القلق في اتجاه السواء ، ويؤكد هانتون وآخرون أهمية فحص هذا المتغير ؛ حيث إننا إذا أخذنا في الاعتبار التقييم الإيجابي ، وميكانيزمات المماثلة التكيفية المرتبطة بالصلابة المرتفعة ، والتي تمثل بالتالي مستويات وافية من الثقة بالذات، فهناك منطق نظري قوى لفحص أثرها على خبرة القلق الميسرة ، وخاصة أن المستويات المرتفعة من الثقة بالذات والتقييمات المعرفية الإيجابية المصاحبة للصلابة، سوف تنتج تفسيرات ميسرة لمستويات القلق (Hanton et al., 2003:169).

- كما يؤكد الباحثون أن مدرجات الضبط مفهوم جوهري لفهم الدور الميسر للقلق (Ntoumanis & Jones,1998) حيث يفترض أن يكون للقلق دور ميسر على الأداء شريطة أن يستخدم الفرد عزوا ينتج عنه رفع مستوى مدرجات التحكم (in Hanton et al.,2003:51)، ولعل نموذج الضبط Control Model - الذي سيشار إليه آنفا - يؤكد أهمية الدور الذي تقوم به مدرجات الضبط ، باعتبارها مصدرا مهما للتباين في التفسيرات الميسرة أو المعسرة لخبرة القلق، حيث يفترض أن الأفراد الذين لديهم ثقة أقل بقدرتهم على التحكم في أنفسهم وفي البيئة المحيطة يفسرون خبرة القلق على أنها معسرة والعكس صحيح أيضا(Jones,1995:465)، وستعتمد الدراسة الحالية على مدرجات 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- يتعلق ما سبق بمشكلات على مستوى التنظير ، كما أن هناك مشكلات تتعلق بطرق تقدير القلق، مما يمثل إلحاحاً لتصميم هذه الأدوات من أجل تعرف القلق المعرفي، ويؤكد الباحثون أن تصميم اختبار واحد لقياس ظاهرة معقدة كالقلق الإيجابي ليس بمهمة يسيرة.

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

ويرى سيد عثمان (٢٠٠٧:٤٤٠) أن القلق المعتدل عام متشابه متمثل في خواصه و أعراضه و علاماته. الاعتلال إبهام لا تمايز فيه بين أفراد، ولا تفرد، أما القلق المعرفي فهو مستوى من الوجود النفسي الأرقى، تفردى تكويناً وصوغاً، توحدى حركة وتوجهاً.

ويرى بعض الباحثين أنه على الرغم من ضرورة التأكيد على أن ظاهرة القلق لها عديد من الخصائص التي يمكن تصنيفها لذاتية – معرفية (تقييم للمثيرات وأحاسيس 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 يؤلف المتصل الكلي للذاتية-السلوكية والمؤشرات الفسيولوجية هو الشائع، فإنه في الحياة الواقعية يتعلم بعض الأفراد كبت العلامات الخارجية، والتعبيرات الفسيولوجية للقلق (Hodiamont, 1991:45).

وبهذا فالمظاهر الفسيولوجية للقلق ربما لا تكون المؤشر المعبر عن وجود القلق أو عدم وجوده، وقد توصلت عديد من الدراسات الحديثة إلى أن الاستثارة الفسيولوجية قبل وأثناء الاختبار، لا تميز الأفراد مرتفعي القلق عن منخفضي القلق ، فربما تكون درجة الاستثارة لديهم متكافئة، أما عن أثر هذا على السلوك فيختلف بصورة واضحة بينهم ؛ حيث إنه لا يعتمد على التغير الفسيولوجي فحسب، ولكن على كيفية توجه 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 التغيرات الفسيولوجية، وآثار القلق السلبية على الجانبين المعرفي والوجداني.

وتتبنى الدراسة الحالية التصور النظرى للقلق المعرفى الذي قدمه سيد عثمان (٢٠٠٧) وذلك للمبررات التالية :

١. ركزت أغلب التصورات والنماذج النظرية في دراستها للقلق على المنظور الانفعالى ، متبينة الفصل المجافى لواقع الظواهر النفسية بين الجانب المعرفى والوجدانى ، أما تصور سيد عثمان فيقدم منظورا تكامليا للقلق المعرفى مؤكدا أنه ما من معرفى إلا والوجدانى متخلل بنيته، سار في تكوينه وعملياته، هو الذى يبدؤه ويحركه، هو الذى يدفعه و يحمسه، كما أن المعرفية هادية وضابطة للوجدانية، والقلق المعرفى يتحقق فيه التوافق والتمازج بين الجانبين (سيد عثمان، ٢٠٠٧: ٤٣٥)، فبدون أن يوجهنا النشاط المعرفى لا نستطيع أن نفهم دلالة ما يحدث في مواجهتنا التكيفية مع البيئة، كما أنه لا نستطيع أن نختار بين البدائل أو مسارات الأفعال، أيضا الوجدان دون فكر سيكون مجرد تحفيز دون دفاعات مميزة موجهة للهجوم في حالة الغضب أو الفرار في حالة الخوف ، والدافعية دون معرفة ستكون مجرد حالة غير متميزة من تحفيز التغيرات الفسيولوجية؛ فلا يستطيع الفرد أن يحدد الهدف الذى يسعى إليه أو سبل تحقيقه (Lazarus, 1991: 353)، كذلك للوجدان دور مهم في النشاط المعرفى، أى أصبح المزج بين الجانبين اتجاها يسيطر الآن وبقوة فى علم النفس المعاصر.

٢. يتبنى سيد عثمان تصورا للقلق المعرفى من منظور معرفى جشطلتى حيث يؤكد التصور أن من توسيع علم النفس المعرفى أن نتعامل معه على أنه علم نفس الكل الدينامي^(١) Dynamic Whole (سيد عثمان، ٢٠٠٧: ٤٣٣)، وهو منظور يقترب من منحنى لازروس الذى درس الكبد من منظور معرفى فينومينولوجي، واهتم بعملية التقييم المعرفى التى تعتمد على الإدراك وعملية تأويل المثيرات (Lazarus, 1991: 352)، وأيضا منحنى كيللى المعرفى الوجودى ، و يتضح تبنى تصور سيد عثمان للمنظور المعرفى الجشطلتى فيما يلى :

أ- يؤكد التصور الطبيعة الدينامية للقلق المعرفى، وأن وظيفة القلق المعرفى الوصول لحالة من الاستقرار المؤقت (سيد عثمان ، ٢٠٠٧: ٤٣٩)، فالإنسان قد يصبح رافعا للقلق مثلما هو مخفض له (في سلوى الملا ، ١٩٨٢: ١١)، فإذا كان القلق يحدث نتيجة لوجود أهداف تتطلب تصرفا معيناً من الفرد، فإن وصوله لهذا الهدف لا يعنى أبدا وصوله لحالة من

^(١) الكل دينامي عند الجشطلت البنية التى تتحرك فى عناصرها وعلاقتها بتوترات وتضاغطات فى اتجاه اكتمالها وتوازنها وامتلأها بلوغاً إلى الجيد من صيغتها (سيد عثمان، ٢٠٠٧: ٤٤٣).