

إعداد نسخة عراقية من استبيان السيطرة على القلق

عقيل خليل ناصر

قسم التربية الخاصة / كلية التربية الأساسية / جامعة بابل / العراق

aqeel.tufaili.bsacle@uobabylon.edu.iq

تاريخ نشر البحث: 2021/2/24

تاريخ قبول النشر: 2020/ 1 / 5

تاريخ استلام البحث: 2020/ 11 / 2

المستخلص

استهدفت الدراسة الحالية إعداد نسخة عراقية من استبيان السيطرة على القلق. فالقلق وعدم السيطرة عليه ليسا مجرد انفعال عابر يواجه الإنسان في موقف ما؛ ذلك أن استمراره يلحق الأذى بالصحة النفسية وتتخذ في العادة صفة الاستمرار والتكرار مما ينتج سوء التكيف بكل أشكاله. وهو أداة معتمدة في قياس السيطرة على القلق. تمت ترجمة الاستبيان وتطبيقه على عينة من طلبة جامعة بابل عددها 100 طالب وطالبة، بعد عرضه على لجنة من الخبراء. وبيّنت التحليلات الإحصائية تمتع النسخة العراقية من الأداة بمؤشرات الصدق الظاهري والثبات بمعاملات تراوحت بين 0,82 و 0,83. وخلصت الدراسة إلى عدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات الدالة: استبيان. السيطرة على القلق. الصحة النفسية.

Designing an Iraqi Version of the Anxiety Control Questionnaire (ACQ)

Aqeel Khaleel Naser

Department of Special Education, College of Basic Education
University of Babylon, Iraq.

Abstract

The current study aimed at creating an Iraqi version of Anxiety Control Questionnaire (ACQ). Inability to control anxiety is not just a temporary emotion that faces a human being in a certain situation, because continuous anxiety would have a negative impact on mental health that tend to be enduring which might result in multiple forms of maladaptation. That questionnaire is a well-established tool to measure anxiety control. The instrument was translated to Arabic and administered to a group of 100 male and female university students, after consulting a panel of experts. Statistical analyses showed that the Iraqi version of the instrument features face validity and reliability indicators rating between 0.82 to 0.83. The study concluded to a group of suggestions and recommendations.

Key Words: questionnaire. anxiety control. mental health.

1. مشكلة البحث وأهميته

1.1. مشكلة البحث

القلق وعدم السيطرة عليه، ليست مجرد انفعال عابر يواجهه الإنسان في موقف ما، لأن استمراره يلحق الأذى بالصحة النفسية وتتخذ في العادة صفة الاستمرار والتكرار مما ينتج سوء التكيف وقد يسبب الاضطرابات النفسية بتأثير عدد من العوامل المتفاعلة الأسباب وأهمها القلق وتكون المسبب الأول للإصابات الفسيولوجية والدماعية بشكل خاص.

والقلق ينزع إلى التأزم، فهو يبقى ويدوم أكثر من الخوف العادي، لأن الخوف متى ما انطلق في سلوك مناسب استعاد الفرد توازنه وزال خوفه، أما القلق فيبقى؛ لأنه خوف معتقل لا يجد منصرف (1، ص159). ويرى فرويد أن مسألة مصير الجنس البشري تطرح نفسها بالتساؤل الآتي: هل سيكون في مستطاع تقدم الحضارة، وإلى أي مدى، أن يسيطر ويتغلب على الخلل الذي تحدثه في الحياة المشتركة دوافع البشر الغريزية إلى العدوان وتدمير الذات؟

ربما كان العصر الحالي يستحق، من وجهة النظر هذه، اهتماماً خاصاً. فأهل هذا العصر قد قطعوا شوطاً بعيداً في السيطرة على قوى الطبيعة بحيث بات من السهل عليهم، بالاستعانة بها أن يفنوا بعضهم بعضاً عن بكرة أبيهم، وهم أدركوا من يدري بذلك، وهذا يفسر قدراً غير قليل من اضطرابهم الحالي وشقائهم وقلقهم (2، ص118).

وإن للقلق أثراً عظيماً في قيامه بالتأثير سلباً في الحياة الاجتماعية والعاطفية على نحو واضح، ويعود إلى تجارب الطفولة أو الحداث، أو كان قلقاً طارئاً وناشئاً عن ظروف صادمة في حياة الفرد. ولعل نسبة غير قليلة من المشكلات الاجتماعية والعاطفية تحدث بسبب القلق الطارئ، كخوف الفرد مثلاً من الفشل. وهذا ما يحدث كثيراً في المجتمعات التقليدية التي تتطلب إثباتاً للكفاءة الجنسية والعاطفية بعد الزواج مباشرة، وهو الأمر الذي له أن يسبب قلقاً يبدأ قبل الزواج بزمن غير قصير. ويحدث أحياناً أن يكون القلق من أي مصدر كان سبباً في تعطيل الكفاءة الزوجية. وإن الكثير من الناس يبدأ قلقهم عند تعرضهم لتجربة عاطفية فاشلة في نظرهم، وهو الأمر الذي يمكن أن يكون بداية لحالة مزمنة من القلق لها أن تؤثر في قابليتهم العاطفية والاجتماعية. وجميع هذه الحالات يمكن أن تستجيب للوسائل العلاجية التي تستهدف خفض القلق وتؤدي إلى انحساره، وتبتعد التجربة الفاشلة، وقد يقتضي اللجوء إلى أساليب إعطاء المهدئات، أو بالتطمين في معالجة حالات القلق في أول أيام العلاقة الزوجية (3، ص290).

2. أهمية البحث:

يعتبر القلق أحد الظواهر الإنسانية الأساسية التي تهيمن على تفكير علماء النفس ولها من تأثير في كل النشاطات النفسية ومساهمتها في اضطراب الوظائف النفسية للأفراد والمجتمعات، وكان أحد المفاهيم الرئيسية في العديد من النظريات والفلسفات التي تناولته بالبحث والدراسة كنظرية فرويد وسوليفان وهورني والفلسفة

الوجودية، واعتبار القلق مشكلة العصر نظراً لارتباطه بالتغيرات النفسية والاجتماعية التي تستدعي إخضاعها للبحوث والدراسات العلمية.

والقلق ظاهرة يعيشها الإنسان ويتميز بها دون سائر المخلوقات الأخرى، وهو يتأثر بعوامل وراثية وبيئية واجتماعية، ويوجد في حياة الناس بدرجات متباينة (4، ص386).

وتظهر الأبحاث التي قام بها جيمس جير James Geer ولومعاونوه وعدد من علماء النفس الآخرين أن إدراك التحكم في القلق وليس التحكم نفسه هو الأكثر أهمية، وقام جير ومعاونوه بإعطاء لفرد البحث عشرة صدمات كهربائية مؤلمة مدة كل منها 6 ثوان. وبعد كل صدمة، كان على المشترك أن يضغط على زرار فوراً لإعطاء مؤشر ودلالة على زمن الرجوع والتقدير مدى القلق، قام جير بقياس نشاط الغدد العرقية لدى الطلاب وبعد الصدمات الأولى، قيل لنصف المجموعة إنه يمكنهم اختصار مدة العشر صدمات التالية إلى النصف إذا استجابوا بسرعة كافية، وقد أدرك هؤلاء أنهم في وضع يسمح لهم بالتحكم. أما أفراد البحث الآخرين فقد قيل لهم فقط إن العشر صدمات التالية ستكون قصيرة. ولو أن كل المجموعة تلقت نفس العدد من الصدمات، كل صدمة لمدة 3 ثوان، فإن أولئك الذين اعتقدوا أنهم في وضع يمكنهم من التحكم كان إفرازهم للعرق أقل من الآخرين، ومن ثم كانوا أقل قلقاً من الآخرين (5، ص498).

إن مساعدة الآخرين على الشعور بأن في استطاعتهم التحكم في مخاوفهم غالباً ما يؤدي إلى الإقلاق من درجة القلق في مواقف كثيرة فمثلاً إذا أعد المرض للجراحة قبل إجراءها فإنهم يتأقلمون بسهولة أكثر إلى توترات ما بعد الجراحة أكثر من أولئك الذين يفاجئون بالجراحة، فهم يشكون أقل ويحتاجون لمهدئات أقل ويسببون بسرعة في طريق الشفاء (5، ص498).

1.1. هدف البحث:

يستهدف البحث الحالي إعداد نسخة عراقية من استبيان السيطرة على القلق.

1.2. حدود البحث:

تحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بابل للعام الدراسي (2019-2020).

1.3. تحديد المصطلحات

تم اختيار تعريفات لأكثر علماء النفس الذين درسوا القلق:

1. فرويد Freud (1938): انفعال غير سار يمثل ردة فعل لخطر متوقع الحدث (6، ص68).
2. هورناي Horney (1945): شعور بالوحدة والعجز ينمو بشكل خفي، وينتشر في عالم عدائي (7، ص45).
3. سوليفان Sullivan (1947): حالة من التوتر الناشئ من تجربة الرفض في العلاقات الشخصية في العائلة والمجتمع (8، ص310).
4. راجح (1976): الخوف من خطر أو ألم أو عقاب غير مؤكد الحدث، وإنه انفعال مكتسب مركب من الخوف والألم وتوقع الشر لكنه يختلف عن الخوف في أن الخوف يثيره موقف مباشر مائل أمام الفرد يضر بالفعل، كالخوف من سيارة مسرعة (1، ص159).

2. إطار نظري

- (1) **القلق الموضوعي العادي:** وفيه يكون مثير الخوف خارجياً كخوفنا من موت شخص عزيز، وخوف التاجر من الإفلاس. الواقع أن للخوف في هذه الحالات ما يبرره، لكنه ليس خوفاً بالمعنى الدقيق لأن الفرد لا يستطيع أن يفعل شيئاً حياله.
- (2) **القلق الذاتي العادي:** فيه يكون مصدر القلق داخلياً يشعر الفرد بوجوده، فالإنسان لا يخاف فقط من القنابل أو المرض أو فقد عمله، بل يخاف من ضميره إن أخطأ أو اعتزم القيام بعمل غير صالح، ويخاف من فقدان السيطرة على دوافعه المحبطة المحظورة، الجنسية والعذوانية، حين تلح بالإشباع، وهنا يندلع القلق.
- (3) **القلق العصبي:** هو قلق لا يكون سبب الخوف فيه ذاتياً فقط بل يكون فوق ذلك لا شعورياً مكبوتاً، ومن ثم يكون الفرد في حالة خوف لا يعرف له أصلاً ولا سبباً ولا يستطيع أن يجد له مبرراً موضوعياً أو مصدراً صريحاً واضحاً فهو خوف أسباب لا شعورية مكبوتة (1، 160).

2. 1. تحليل القلق

القلق انفعال مركب من الخوف وتوقع التهديد والخطر وقد يشعر الفرد بحالة من القلق العام الذي لا يرتبط بموضوع محدد، وقد يحس بما يسمى القلق الثانوي، وهذا النوع من القلق يعد عرضاً من أعراض الاضطرابات النفسية الأخرى ومن الممكن أن تلاحظه في جميع الأمراض النفسية تقريباً (9، 189).

2. 2. عصاب القلق

وهو نمط من المرض (النفسي) قام فرويد بعزله وتمييزه عما تحداه على الصعيدين التاليين:
أ. فهو يتميز على الصعيد العارض عن الإعياء، عبر طغيان القلق (التوقع القلق المزمن، نوبات قلق أو ما يكافئها جسدياً).
ب. وإنه يتميز عن الهستيريا من حيث الأسباب: إذ إن عصاب القلق هو عصاب راهن يتصف خصوصاً بتراكم الإثارة الجنسية التي قد تتحول مباشرة إلى عارض (مرض) ومن دون وساطة نفسية (10، ص 342).

2. 3. أسباب القلق:

2. 3. 1. الأساس الفسيولوجي للقلق

من الناحية التشريحية تلعب العديد من مناطق المخ دوراً أساسياً في القلق. ويمكن تلخيص هذه المناطق في المنطقة الجبهية الأمامية، والهيپوبوتلامس، واللوزة وحصان البحر، وقد أوضحت الدراسات التي تم فيها فحص المخ بالتصوير بإطلاق البوزيترون أن هناك اختلافاً في كمية الدم الساري بين نصفي المخ لدى مرضى القلق، وأن هناك زيادة في المناطق السابقة الذكر في النصف الأيمن من المخ، ولوحظ زيادة نشاط الخلايا العصبية في منطقة الجسم الأزرق (المنطقة التي تلعب دوراً في النوم أيضاً) التي تعد مليئة بالنور إدرينالين، أما عن القشرة المخية الأمامية فمن المعروف أنها المنطقة المسؤولة عن العمليات العقلية، ومنها التوقع الذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالقلق.

ويأتي دور الهيوثولامس في القلق عبر تنظيمه للجهاز العصبي الذاتي بشقيه السيمبثاوي والباراسيمبثاوي المسؤولين عن العديد من أعراض القلق الفسيولوجية التي نتيجة لاستشارة هذين الجهازين كالخفقان والتعرق وغيرها، فإن الهيوثولامس له دور أساسي في التعبير الانفعالي عبر اتصاله باللوزة وحصان البحر اللذان يهيئان الجسم لاتخاذ الاستجابة الانفعالية المناسبة (11، ص 393).

2. 3. 2. الأساس الكيميائي للقلق

أما عن الأسس الكيميائية فإن أعراض القلق الفسيولوجية مثل زيادة معدل نبض القلب وإفراز العرق ونقص اللعاب وغيرها ترجع إلى زيادة حساسية مستقبلات الأدرينالين من نوع بيتا، مما يشير إلى الدور الذي يلعبه النظام الأدريناليني في القلق.

وهذا يعني أن النهايات العصبية الموجودة في المشتبك العصبي تفرط في نشاطها الكهربائي Over firing وتسرف في إنتاج امينات الكاتيكول Catechol amines وخاصة النور أدرينالين المعروف بنشاطه التنبيهي، فضلاً عن السيروتونين، ويزيد نشاط المستقبلات بعد المشتبكة العصبية التي تربط بين هذه الأجزاء وقشرة المخ. فضلاً عن زيادة نشاط كل من النور أدرينالين والسيروتونين يوجد في الموصلات العصبية المانعة أو المثبطة للجهاز العصبي ومن أهمها موصل الجابا GABA ونتيجة هذا النقص تستثار بعض أجزاء المخ بشكل زائد فينجم عن استثارتها أعراض القلق (11، ص 394).

2. 3. 3. العوامل البيولوجية:

- (1) زيادة نشاط الجهاز العصبي الذاتي ولا سيما الشق السيمبثاوي.
 - (2) زيادة إطلاق مواد الكاتيكول أميد في الدم.
 - (3) ارتفاع نسبة نواتج أيض النور أدرينالين.
 - (4) انخفاض الفترة الفاصلة بين بدء النوم وظهور حركة العينين السريعة أثناء النوم (نوم الأحلام) وانخفاض مدة مرحلة النوم الرابعة (النوم العميق) كما في الاكتئاب.
 - (5) انخفاض تركيز حامض (جاما بيوتريك) مما يؤدي إلى زيادة نشاط الجهاز العصبي المركزي.
 - (6) ازدياد ناقل السيروتونين العصبي بسبب القلق، وازدياد نشاط الروبامين المرتبط بالقلق.
 - (7) ظهور بؤرة نشطة في الفص الصدغي.
 - (8) ازدياد نشاط البقعة الزرقاء الموجودة في النخاع المستطيل (حركة العصبونات النور أدرينالين) (12، ص 45).
- وتتفق المدرسة السلوكية مع مدرسة التحليل النفسي على إرجاع القلق إلى خبرات مؤلمة في ماضي الفرد، إلا أنهما يختلفان في تصورهما لتكوين القلق، إذ يتحدث فرويديون عن علاقة القلق بالهو والأنا الأعلى أو بالشعور أو اللاشعور، بينما يرى السلوكيون القلق في ضوء الإشراف.

أما أصحاب الاتجاه الإنساني فيؤكدون أن القلق هو الخوف من المستقبل، وما قد يحمله من أحداث قد تهدد وجود الإنسان أو تهدد إنسانيته، فالإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك نهاية حتمية، وأن الموت قد يحدث في أي لحظة، وإن توقع حدوث الموت فجأة هو المثير الأساسي للقلق على الإنسان إذ لا يصبح للإنسان

وجود ويتحول إلى فناء أو العدم، فالقلق هنا ينشأ مما يتوقع الإنسان من أنه قد يحدث، وليس ناتجاً عن ماضي الفرد.

وآخرون من الإنسانية يرون أن القلق ينتج عن شيء يتجه لتهديد مفهوم الذات أو أنه ينتج عن شيء إما يعيق أو يهدد بإعاقة إشباع حاجة نفسية أساسية للفرد مثل حاجة الإنسان إلى الشعور بالأمن والحب أو التقدير أو الإنجاز أو غيرها (9، ص 195).

ولقد اعتبر الوجوديون إن المثابرة والصمود بوجه القلق، واختيار التغيير بغض النظر عن الظروف هي الطريق إلى النمو والتطور، إما تجنب القلق والقبول بالوضع الراهن فهو الطريق إلى الركود والخمول الذي يصاحب تراكم الذنب الذي يقود إلى اليأس في النهاية (13، ص 144). ويرى الباحث أن القلق حالة انفعالية مؤلمة ومن الصعب السيطرة عليها لأنها تدفع الفرد للتعيب النفسي والشعور بالإرهاك والحزن والتوتر وخوفه على وجوده ومستقبله.

ومن المنطلقات النظرية في البحث وجود علاقة بين الصراع والقلق، يعد الصراع قانون الحياة، ففي بداية حياة الإنسان فرض عليه أن يصارع قوى الطبيعة بكل ما فيها من مسببات ومؤثرات، ومع تطور الإنسان بدأ صراع آخر يفرض نفسه أيضاً وتمثل هذا الصراع بين الإنسان والآخر وذلك في ضوء علاقات الإنتاج التي بدأت تشكل حياة الإنسان وتولدت صراعات جديدة بين الأنظمة نتج عنه الصراع الاجتماعي والسياسي والاقتصادي وأحياناً يتطور الصراع إلى الحروب، والطبيعي أن يولد الصراع الذي يعانيه الفرد أو الجماعة أو الدولة صوراً من الخوف يصاحبها القلق والنظرة المتشائمة للحياة، وكثيراً ما يؤدي إلى ظاهرة الاغتراب.

3. منهجية البحث وإجراءاته

3.1. منهج البحث

أتبع الباحث المنهج الوصفي في الدراسة الحالية، إذ يعد من أكثر مناهج البحث العلمية شيوعاً وانتشاراً في البحوث التربوية والنفسية، لأنه يقوم بالتشخيص العلمي لظاهرة ما والتبصير بها كمياً برموز لغوية ورياضية.

3.2. إجراءات البحث

3.2.1. مجتمع البحث:

يقصد بمجتمع البحث جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث ((14، ص 76)، ويتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة بابل للعام الدراسي 2018-2019.

3.2.2. عينة البحث

يقصد بعينة البحث مجموعة جزئية من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة يختارها الباحث لأجراء دراسته عليها وفق قواعد خاصة وتكون ممثلة لذلك المجتمع (15، 82-83).

قام الباحث باختيار عينة عشوائية من المجتمع الكلي لطلبة الجامعة في كليتي العلوم والتربية الأساسية، وبلغ مجموع هذه العينة 100 طالباً وطالبة، بواقع 50 طالباً وطالبة من كلية العلوم، و50 طالباً وطالبة في كلية التربية الأساسية، والجدول 1 يوضح ذلك.

الجدول 1: عينة البحث الأساسية موزعة بحسب الجنس والكلية

المجموع	العدد الكلي	الجنس		الكلية
		ذكور	إناث	
100	50	25	25	العلوم
	50	25	25	التربية الأساسية

3. 2. 3. أداة البحث:

تم اختيار استبيان السيطرة على القلق (Anxiety Control Questionnaire (ACQ) الذي استخدمه لانغومكنيل (2006) على طلبة الجامعة (16، ص 108). ويعد هذا الاستبيان مفيداً من حيث إنه أظهر ارتباطاً بالميل إلى تفسير المعلومات الغامضة على أنها مصدر للتهديد (17، ص 42). ويتكون الاستبيان من 30 فقرة يجاب عنها بالتقرير الذاتي وهي تقيس القلق عبر الطلب من المستجيبين بيان مدى تمثيل كل فقرة لهم. وتتدرج البدائل الثلاثة من 1 (أعترض بشدة) إلى 3 (اتفق بشدة). وتحدد الدرجة بجمع درجات جميع الفقرات؛ إذ تشير الدرجات المرتفعة إلى ارتفاع مستويات القلق (16). وأشارت دراسة زيب ومور (1999) إلى تمتع الاستبيان باتساق داخلي تراوحت قيمته بين 0,82 و 0,89 (18).

3. 2. 3. ترجمة الاستبيان:

قام الباحث بترجمة الاستبيان إلى العربية ثم عرضه على اثنين من متخصصين في اللغة الإنكليزية لتقييم دقة الترجمة (كل منهما على حدة). وأشارا إلى أن الترجمة كانت تعكس المحتوى الأصلي لفقرات الاستبيان إلى حد كبير.

3. 2. 3. التطبيق الاستطلاعي:

قام الباحث بتطبيق الاستبيان على مجموعة من الطلبة في كلا الكليتين بلغ عددهم 30 طالباً وطالبة، بواقع 15 طالباً من كل كلية، وهم من خارج عينة البحث الأساسية، وذلك لتعرف وضوح التعليمات والفقرات وحساب معدل الوقت. أشار المستجيبون إلى أن الاستبيان وتعليماته كانا واضحين، وكان معدل الوقت اللازم لإكمال الإجابة 14 دقيقة.

3. 2. 3. التطبيق النهائي:

وزع الباحث الاستبيان على عينة البحث الأساسية البالغة (100) طالباً وطالبة في كلا الكليتين، وبعد استرجاع الاستمارات بأكملها، قام الباحث بتحليل الاستجابات عبر استعمال بعض الوسائل الإحصائية المناسبة كالوسط المرجح، والمتوسط الحسابي، والوزن المؤثر، وللتعرف على أهمية كل مشكلة من المشكلات.

3. 2. 4. مؤشرات الصدق لاستبيان السيطرة على القلق:

توفر في المقياس مؤشر الصدق الظاهري، من خلال عرض النسخة الأولية منه (الملحق 1) على 10 من الخبراء والمتخصصين (الملحق 2) في ميدان علم النفس وممن سبق لهم إعداد المقاييس النفسية أو الإشراف على إعدادها. وقد أجمع الخبراء على أن الصيغة الأولية للاستبيان ملائمة للغرض الذي أعدت لأجله. ولأن الإجماع كان تاماً، لم يكن هنالك داع لحساب نسبة الاتفاق باستخدام مربع كاي.

3. 2. 4. 1. مؤشرات الثبات لاستبيان السيطرة على القلق:

بلغت قيمة معامل الفا-كرونباخ للاتساق الداخلي للاستبيان (0,82)، وتعد هذه الدرجة مؤشراً جيداً على ثبات الاستبيان.

وقام الباحث بحساب قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية عبر حساب معامل ارتباط بيرسون بين الفقرات الفردية والزوجية للاستبيان، ثم تصحيح المعامل بمعادلة التصحيح للتجزئة النصفية، وكانت قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة (0,83)، وهي مؤشر مقبول آخر على الاتساق الداخلي.

3. 5. الوسائل الإحصائية

لمعالجة البيانات إحصائياً استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وتطلب ذلك استخدام الوسائل الإحصائية الآتية:

1. الوسط الحسابي: لتعرف معدلات أداء أفراد عينة البحث.
2. الانحراف المعياري: لتعرف مدى انحراف الدرجات عن الوسط الحسابي.
3. معامل الفا-كرونباخ: لحساب الاتساق الداخلي للاستبيان.
4. معامل ارتباط بيرسون: لحساب معامل الارتباط بين نصفي الاستبيان.
5. معادلة التصحيح للتجزئة النصفية: لتصحيح نتيجة الارتباط بين نصفي الاستبيان بحيث تعكس القيمة الفعلية لمعامل الاتساق الداخلي.

4. نتيجة البحث ومناقشتها

4. 1. نتيجة البحث:

تحقق هدف البحث الحالي من خلال التوصل إلى نسخة عراقية من استبيان السيطرة على القلق تتمتع بمؤشرات جيدة للصدق والثبات والموضوعية.

4. 2. التوصيات

1. في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج في الدراسة يوصي بما يأتي:
1. توظيف النسخة العراقية من استبيان السيطرة على القلق في مراكز الصحة النفسية.
2. تدريب وحدات الإرشاد في الجامعة على استخدام النسخة العراقية من استبيان السيطرة على القلق في الكشف المبكر عن الصعوبات النفسية لدى الطلبة.

4. 3. المقترحات

1. إجراء دراسة للتعرف على السيطرة على القلق لدى المصابين بالأمراض المزمنة.

2. إجراء دراسة للتعرف على السيطرة على القلق لدى فئة الشباب العاطلين عن العمل.
3. الاستفادة من مقياس هذا البحث في إجراء دراسات أخرى عن علاقة السيطرة على القلق بالتحصيل الأكاديمي والتفكير الابداعي والذكاء وحل المشكلات والضغوط النفسية.

CONFLICT OF INTERESTS

There are no conflicts of interest

5. المصادر

- (1) راجح أحمد عزت (1976) اصول علم النفس، المكتب المصري الحديث.
- (2) فرويد، سيجموند (1977)، قلق في الحضارة، ترجمة جورج طرابيشي، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت.
- (3) كمال، علي (1985) الجنس والنفس في الحياة الإنسانية، دار واسط، ط1، لندن.
- (4) عدس، عبد الرحمن ز توفيق محي الدين (1993)، المدخل إلى علم النفس. ط3، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع.
- (5) دافيدوف، ليندا (1980)، مدخل علم النفس، ط3، ترجمة سيد الطواب وآخرون، منشورات مكتبة التحرير.
- (6) Freud, S (1938): The History of the Psychology Movement. In A.A. Bill (Ed), *The basic writing of Sigmund Freud*, New York: Random House.
- (7) Horney, Karen (1945): *Our Inner Conflict*, New York: W.W. Norton Company, Inc
- (8) Sullivan, H (1947): *Conceptions of Modern Psychiatry*. Washington, C.D: William Alanson Psychiatric Foundation, U.S.A.
- (9) السيد عبيد، ماجدة بها الدين (2008) الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء والنشر والتوزيع، عمان.
- (10) لابلش، جان و ج. ب. بونتاليس (2002) معجم مصطلحات التحليل النفسي، ترجمة د. مصطفى حجازي، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت.
- (11) عبد القوي، سامي (2017) علم النفس الفسيولوجي، ط3، مكتبة الانجلو المصرية.
- (12) غانم، محمد حسن (2014) الاضطرابات النفسية والعصبية والسلوكية، مكتبة الانجلو المصرية.
- (13) صالح، قاسم حسين (1984)، الإنسان من هو، دائرة الشؤون الثقافية والنشر، بغداد.
- (14) عيدان، دوقان وعدس، عبد الرحمن وعبد الحق، كايد (1996) البحث العلمي (مفهومه وأدواته وأساليبه)، ط5، عمان، دار الفكر.
- (15) أبو علام، رجاء محمود (1989) المدخل إلى مناهج البحث التربوي، الكويت، مكتبة الفلاح.
- (16) Lang, A. J., & McNiel, D. E. (2006). Use of the anxiety control questionnaire in psychiatric inpatients. *Depress Anxiety*, 23(2), 107-112. doi:10.1002/da.20133

17) Fogo, W. R. (2017). *Understanding Factors Related to Surviving a Disaster: The Survival Attitude Scale* (Unpublished doctoral dissertation). Bowling Green, OH, United States: Bowling Green State University.

18) Zebb, B. J., & Moore, M. M. (1999). Another look at the psychometric properties of the Anxiety Control Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 37(11), 1091-1103.

1- الملاحق

ملحق 1

النسخة العراقية من استبيان السيطرة على القلق بصيغتها الأولى

الأستاذ الدكتور المحترم:

تحية طيبة، وبعد...

يروم الباحث إعداد نسخة عراقية من استبيان التعامل مع القلق، ويعرّف القلق بأنه: "الخوف من خطر أو ألم أو عقاب غير مؤكد الحدوث، وإته انفعال مكتسب مركب من الخوف والألم وتوقع الشر لكنه يختلف عن الخوف في إن الخوف يثيره موقف مباشر مائل أمام الفرد يضر بالفعل، كالخوف من سيارة مسرعة".

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال إعداد الاختبارات النفسية، يرجو الباحث منكم بيان الرأي في مدى صلاحية فقرات الأداة وملائمتها لقياس الغرض الذي أعدت لأجله.

ولكم من الباحث كل الشكر والامتنان

الباحث

مفتاح التصحيح:

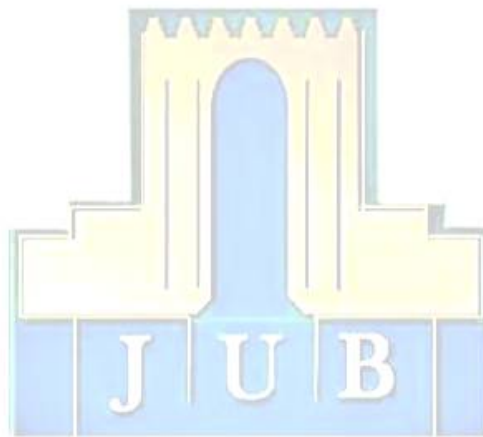
أختلف بشدة	أفق نوعاً ما	أفق تماماً
0	1	3

الفقرات:

الفقرات الأصلية	اتجاه الفقرة	الفقرات مترجمة إلى العربية	ت
I am usually able to avoid threat quite easily.	إيجابي	يمكنني عادة تجنب التهديد بسهولة.	1
How well I cope with difficult situations depends on whether I have outside help.	سلبي	مدى تعاملتي مع المواقف الصعبة يعتمد على مدى حصولي على المساعدة الخارجية.	2
When I am put under stress, I am likely to lose control.	سلبي	عندما أتعرض إلى الضغوط، فإنه من المرجح أن أفقد السيطرة.	3
I can usually stop my anxiety from showing.	إيجابي	غالباً ما يمكنني إخفاء القلق.	4
When I am frightened by something, there is generally nothing I can do.	سلبي	عندما يخيفني شيء ما، فلا يوجد في الغالب ما يمكنني فعله.	5
My emotions seem to have a life of their own.	سلبي	يبدو أن مشاعري تتحكم بنفسها.	6
There is little I can do to influence people's judgments of me.	سلبي	لا يمكنني عمل الكثير إزاء رأي الناس فيّ.	7
Whether I can successfully escape a frightening situation is always a matter of chance with me.	سلبي	مدى نجاحي في الخروج من موقف أخشاه يعتمد دوماً على الصدفة.	8
I often shake uncontrollably.	سلبي	غالباً ما أرتعد على نحو لا أسيطر عليه.	9

الفقرات الأصلية	اتجاه الفقرة	الفقرات مترجمة إلى العربية	ت
I can usually put worrisome thoughts out of my mind easily.	إيجابي	يمكنني في العادة إبعاد الأفكار المقلقة عن ذهني بسهولة.	10
When I am in a stressful situation, I am able to stop myself from breathing too hard.	إيجابي	حينما أكون في موقف صعب، يمكنني منع نفسي التنفس بسرعة.	11
I can usually influence the degree to which a situation is potentially threatening to me.	إيجابي	يمكنني عادة التأثير في درجة التي تشكلها خطورة الموقف عليّ.	12
I am able to control my level of anxiety.	إيجابي	يمكنني التحكم في مستوى قلقي.	13
There is little I can do to change frightening events.	سلبي	لا يمكنني فعل شيء يذكر إزاء الأحداث التي أخشاها.	14
The extent to which a difficult situation resolves itself has nothing to do with my actions.	سلبي	المدى الذي يؤول له الموقف الصعب لا علاقة له بأفعالي.	15
If something is going to hurt me, it will happen no matter what I do.	سلبي	إذا كان لشيء ما أن يؤذي، فإنه سيحدث مهما فعلت.	16
I can usually relax when I want.	إيجابي	يمكنني الاسترخاء عادة حينما أريد.	17
When I am under stress, I am not always sure how I will react.	سلبي	حينما أتعرض للضغط، لا أكون متأكداً دوماً كيف سأتصرف.	18
I can usually make sure people like me if I work at it.	إيجابي	يمكنني عادة التأكد من أن الناس سيعجبون بي لو أردت ذلك.	19
Most events that make me anxious are outside my control.	سلبي	أغلب المواقف التي تسبب لي القلق خارجة عن سيطرتي.	20
I always know exactly how I will react to difficult situations.	إيجابي	يمكنني دوماً أن أعلم تماماً كيف سأستجيب للمواقف الصعبة.	21
I am unconcerned if I become anxious in a difficult situation, because I am confident in my ability to cope with my symptoms.	إيجابي	لا يهمني إذا أصابني القلق في موقف صعب، لأنني أثق بقدرتي على التكيف مع ما يعتريني.	22
What people think of me is largely outside of my control.	سلبي	ما يعتقد الناس عني أمر خارج عن إرادتي إلى حد بعيد.	23
I usually find it hard to deal with difficult problems.	سلبي	عادة ما أواجه صعوبة في التعامل مع المشكلات الصعبة.	24
When I hear someone has a serious illness, I worry that I am next.	سلبي	عندما أسمع أن شخصاً قد أصيب بمرض شديد، أخشى أن أكون أنا التالي.	25
When I am anxious, I find it hard to focus on anything other than my anxiety.	سلبي	عندما يصيبني القلق، أجد صعوبة في التركيز على أي شيء سوى الأمر الذي يقلقني.	26
I am able to cope as effectively with unexpected anxiety as I am with anxiety that I expect to occur.	إيجابي	يمكنني التكيف جيداً مع القلق المفاجئ تماماً كما التكيف مع القلق الذي أتوقع حدوثه.	27

الفقرات الأصلية	اتجاه الفقرة	الفقرات مترجمة إلى العربية	ت
I sometimes think, "Why even bother to try coping with my anxiety when nothing I do seems to affect how frequently or intensely, I experience it?"	سلبي	أفكر أحياناً، "لماذا أحاول التكيف مع الضغوط التي أتعرض لها إذا كان أي شيء أفعله لن يؤثر في عددها أو شدتها؟"	28
I often have the ability to get along with "difficult" people.	إيجابي	غالباً ما تكون لدي القدرة للتعامل مع الناس "الصعب"	29
I will avoid conflict due to my inability to successfully resolve it.	سلبي	سأتجنب الصراع لعدم قدرتي على التوصل إلى حل ناجح.	30

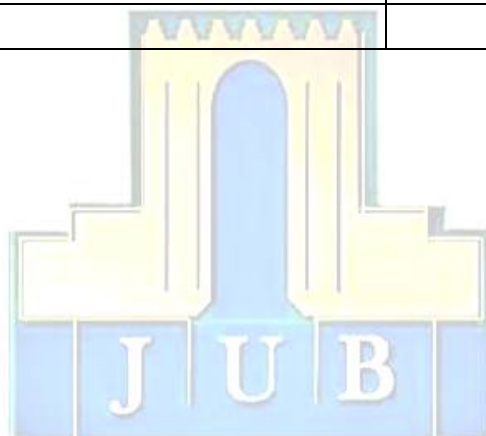


1995

ملحق 2

قائمة الخبراء والمحكمين لاستبيان السيطرة على القلق

ت	الاسم	القسم
1.	أ.د. حسين ربيع حمادي.	كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / جامعة بابل
2.	أ.د. علي حسين المعموري.	=
3.	أ.د. علي محمود الجبوري.	=
4.	أ.م.د. صادق كاظم جريو.	=
5.	أ.م.د. مدين نوري طلاك	=
6.	أ.د. عبد السلام جودت الزبيدي.	كلية التربية الأساسية / قسم التربية الخاصة / جامعة بابل
7.	أ.د. عماد حسين المرشدي.	=
8.	أ.د. حيدر حاتم العجرش.	=
9.	أ.م.د. حوراء عباس كرمش.	=
10.	م.د. نورس شاكر العباس.	=



1995

ملحق 3

النسخة العراقية من إستبيان السيطرة على القلق بصيغتها النهائية

الجنس:	ذكر	أنثى	التخصص:	علمي	إنساني
الكلية:					

التعليمات

عزيزي الطالب، عزيزتي الطالبة:

فيما يأتي ثلاث مجموعات من العبارات التي تصف حالات يمكن أن توجد (أو لا توجد) لدى أي فرد عندما يفكر في اتخاذ القرارات، يرجى منك قراءتها بإمعان، ثم اختيار البديل الذي يناسبك من بدائلها، وذلك بوضع علامة (✓) في الحقل المقابل للفقرة والذي يمثل البديل المناسب، كما في المثال الآتي:

ت	الفقرة	أنتف تماماً	أنتف نوعاً ما	أختلف بشدة
1	غالباً ما أكون هادئاً عندما أكون مع الناس الآخرين.		✓	

علماً أن إجابتك ستعامل بسرية تامة ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث، وستستعمل هذه الإجابة لأغراض البحث العلمي فقط، ولذلك فلا داعي لذكر الاسم، وأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، بل نرجو منك أن تجيب بما يتفق مع ما تشعر به بالرجاء التأكد من الإجابة عن جميع الفقرات قبل تسليم الاستمارة مع الشكر الجزيل.

الباحث

ت	الفقرات	أنتف تماماً	أنتف نوعاً ما	أختلف بشدة
1	يمكنني عادة تجنب التهديد بسهولة.			
2	مدى تعاملتي مع المواقف الصعبة يعتمد على مدى حصولي على المساعدة الخارجية.			
3	عندما أتعرض إلى الضغوط، فإنه من المرجح أن أفقد السيطرة.			
4	غالباً ما يمكنني إخفاء القلق.			
5	عندما يخيفني شيء ما، فلا يوجد في الغالب ما يمكنني فعله.			
6	يبدو أن مشاعري تتحكم بنفسها.			
7	لا يمكنني عمل الكثير إزاء رأي الناس فيّ.			
8	مدى نجاحي في الخروج من موقف أخشاه يعتمد دوماً على الصدفة.			
9	غالباً ما أرتعد على نحو لا أسيطر عليه.			
10	يمكنني في العادة إبعاد الأفكار المقلقة عن ذهني بسهولة.			
11	حينما أكون في موقف صعب، يمكنني منع نفسي التنفس بسرعة.			
12	يمكنني عادة التأثير في درجة التي تشكلها خطورة الموقف عليّ.			
13	يمكنني التحكم في مستوى قلقي.			
14	لا يمكنني فعل شيء يذكر إزاء الأحداث التي أخشاه.			

ت	الفقرات	أتفق تماماً	أتفق نوعاً ما	أختلف بشدة
15	المدى الذي يؤول له الموقف الصعب لا علاقة له بأفعالي.			
16	إذا كان لشيء ما أن يؤذيني، فإنه سيحدث مهما فعلت.			
17	يمكنني عادةً حينما أريد.			
18	حينما اتعرض للضغوط، لا أكون متأكداً دوماً كيف سأصرف.			
19	يمكنني عادةً التأكد من أن الناس سيعجبون بي لو أردت ذلك.			
20	أغلب المواقف التي تسبب لي القلق خارجة عن سيطرتي.			
21	يمكنني دوماً أن أعلم تماماً كيف سأستجيب للمواقف الصعبة.			
22	لا يهمني إذا أصابني القلق في موقف صعب، لأنني أتق بقدرتي على التكيف مع ما يعتريني.			
23	ما يعتقد الناس عني أمر خارج عن إرادتي إلى حد بعيد.			
24	عادةً ما أواجه صعوبة في التعامل مع المشكلات الصعبة.			
25	عندما أسمع أن شخصاً قد أصيب بمرض شديد، أخشى أن أكون أنا التالي.			
26	عندما يصيبني القلق، أجد صعوبة في التركيز على أي شيء سوى الأمر الذي يقلقني.			
27	يمكنني التكيف جيداً مع القلق المفاجئ تماماً كما أتكيف مع القلق الذي أتوقع حدوثه.			
28	أفكر أحياناً، لماذا أحاول التكيف مع الضغوط التي أتعرض لها إذا كان أي شيء أفعله لن يؤثر في عددها أو شدتها؟			
29	غالباً ما تكون لدي القدرة للتعامل مع الناس "الصعبين".			
30	سأتجنب الصراع لعدم قدرتي على التوصل إلى حل ناجح.			