

: القلق النفسي Anxiety

تعريف القلق

أنواع القلق

أ- القلق الموضوعي Objective Anxiety

ب- القلق العصائبي Neurotic Anxiety

ت- القلق العصائبي Neurotic Anxiety

أنواع أخرى من القلق

قلق الامتحان

أسباب قلق الامتحان

كيف تواجه هذه المشكلات

العوامل التي ترفع من قلق الامتحان



## القلق النفسي Anxiety

مع سرعة حركة الحياة هذه الأيام ... أصبح التوتر العصبي سمة من سمات العصر .. والتوتر العصبي ينشأ من تراكم انفعالات داخلية في نفس الإنسان.. نتيجة الصراعات المختلفة التي يعيشها والتي لا بد أن تحدث ما دام هناك احتكاك بالآخرين .. وتفاعل مستمر مع حركة الحياة اليومية.. ومعايشة للمشاكل العامة والخاصة التي لا مفر منها.. ولا غنى عنها .. والتي تعطي للحياة طعما خاصا.. وتمد الإنسان بالحيوية النفسية.. والتجدد الدائم للجهاز العصبي والنفسي، بما في ذلك من تفكير وانفعال وعاطفة وإرادة وسلوك.

### تعريف القلق:

هو خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء لا يستطيع تحديده تحديدا دقيقا وغالبا ما يصاحب القلق الحاد بعض التغيرات الفسيولوجية كارتفاع ضغط الدم وازدياد معدل خفقان القلب وازدياد معدل التنفس وجفاف الفم، والعرق الغزير.

### كما يعرف القلق :

بانه حالة نفسية تظهر على شكل توتر بشكل مستمر نتيجة شعور الفرد بوجود خطر يتهدهه ومثل هذا الخطر قد يكون موجود فعلاً أو يكون متخيلاً لا وجود له في الواقع

### الأعراض الأساسية للقلق

- ضربات قلب سريعة وعنيفة.
- تصبب العرق.
- ارتعاش الأطراف.
- عدم القدرة علي التنفس بشكل طبيعي.
- إحساس بالاختناق.
- غثيان وآلام بالبطن.
- دوار وشعور بعدم توازن.

- الشعور بعدم القدرة علي التحكم وأن المريض سيفقد عقله أو يموت.

- تتميل في الأطراف.

- رعشة فجائية وحدوث نوبات سخونة بالجسم.

بما أن هذه الأعراض تحدث فجأة وبدون سبب محدد فإن أغلب المرضى يشعرون كأنها ذبحة صدرية

- الشرود الذهني

- صعوبة تركيز الانتباه

- تدهور القدرة على التفكير الموضوعي

- فقد السيطرة على ما يقوم به الفرد من عمل

- التوتر العضلي مما يؤدي بالفرد بالإعياء وسوء التوافق.

انواع القلق

لقد ميزَ فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق وهي القلق الواقعي (الموضوعي) والقلق العصابي، والقلق الخلفي.

أ- القلق الموضوعي Objective Anxiety

وهو رد فعل مقبول لخطر خارجي، هدفه حماية الإنسان من الأخطار الحقيقية وينشأ عن غريزة حفظ الذات، والقلق الموضوعي عبارة عن خوف عادي مفيد، يجعل الشخص يستعد لمواجهة الخطر الذي يتهدهده أو الهروب منه أو الاستسلام والخضوع له. ومصدر القلق يكون واضحاً في هذا النوع، فمثلاً يشعر الفرد بالقلق إذا اقترب وقت الامتحان، وعادة ما يرتبط مصدر القلق في مثل هذه الحالات وغيرها بالعالم الخارجي.

ب- القلق العصابي Neurotic Anxiety

وهو نوع من القلق لا يدرك المصاب به مصدر علته، وكل ما هنالك أنه يشعر بحالة من الخوف الغامض المنتشر غير المحدد، وتعبّر أعراضه النفسية والفسيوولوجية عن اضطراب داخلي يكون أشد بكثير مما يظهر في حالة القلق الموضوعي المألوف، الذي يمكن أن يوجد عند كل الناس. والقلق العصابي يُمكن أن

يكون حالة عامة تتكرر على شكل نوبات يسميها فرويد حالة القلق الطافي Free- Floating Anxiety . ويمكن أن يأخذ كذلك شكل ردود خوف مرضي.

فالقلق العصابي ترجع أسبابه إلى عوامل داخلية وهي دفعات (الهو) الغريزية، والتي توشك أن تتغلب وتخرج (الأنا) إخراجاً شديداً، لأنها تجعله في حالة مصادمة مع المعايير الاجتماعية ، ويتمثل القلق العصابي في بعض الصور منها مشاعر الخوف الدائمة التي يستشعرها الفرد في جميع المواقف حتى غير المخيفة منها، فتجد الفرد يتجنب كثيراً من المواقف، ويتسم سلوكه بالعزلة والانطواء.

### ج- القلق الخلقي Moral Anxiety

هذا النوع من القلق ينشأ نتيجة تحذير أو لوم الأنا الأعلى للفرد عندما يقترب أو يفكر في الإتيان بسلوك يتعارض مع القيم التي يمثلها جهاز الأنا الأعلى. أي أن هذا النوع من القلق يتسبب عن مصدر داخلي مثله مثل القلق العصابي الذي ينتج من تهديد دفعات الهو ويتمثل هذا القلق في مشاعر الخزي والإثم والخجل، ويصل هذا القلق إلى درجته القصوى في بعض أنواع الأعصاب كعصاب الوسواس القهري الذي يعاني صاحبه من السيطرة المستبدة من الأنا الأعلى.

### أنواع أخرى من القلق (قلق الامتحان)

قلق الامتحان من تصنيفات ( القلق الموضوعي) الذي مر ذكره أعلاه حالة نفسية انفعالية تصاحبها ردود فعل نفسية وجسمية غير معتادة نتيجة لتوقعات الفشل في الامتحان أو سوء الأداء فيه أو الخوف من الرسوب ومن ردود فعل الأهل أو تضعف ثقتك بنفسك أو لرغبتك في التفوق على الآخرين أو بما لمعوقات صحية وهناك حد ادني من القلق وهو أمر طبيعي لا داع للخوف منه مطلقا بل ينبغي عليك استثماره في الدراسة والمذاكرة وجعله قوة دافعة للتحصيل والانجاز وبذل الجهود والنشاط... ليتم إرضاء حاجة قوية عندك هي حاجتك إلي النجاح والتفوق واثبات الذات وتحقيق الطموحات.

أما إذا كان هناك كثير من القلق والتوتر لدرجة يمكن أن تؤدي إلي إعاقة تفكيرك ورائك فهذا أمر مبالغ فيه و عليك معالجته والتخلص منه وكلما بدا العلاج مبكر كانت النتائج أفضل واختفت أمراض المشكلة على نحو أسرع.

أسباب قلق الامتحان:

هنالك أسباب كثيرة نذكر منها:

#### ١- الخوف من النتيجة :

إذ أن الطالب الذي يهتم بالدراسة والتعليم بالتأكيد يهتم بالنتيجة فهو يأخذ بالحسبان نتيجة عملة ويخشى أن تكون هذه النتيجة غير ما يشتهي لذلك يشكل له الامتحان معضلة وقلق ، وطالب آخر أهمل أو قصر في الدراسة يشعر بالقلق.

#### ٢- موقف الأهل تجاه العملية الامتحانية :

تعمل سلوكيات الأهل في الغالب رفع مستوى القلق لدى الأبناء خصوصا عندما يتبنون أقوالا لها تأثيرها السلبي عليهم مثل ترديد بعض الكلمات مثلا "يوم الامتحان يكرم المرء أو يهان" ، "اليوم تبيض وجوه وتسود وجوه" حيث تعمل هذه الأشياء علي زيادة القلق.

#### ٣- إهمال الأسرة للصفوف غير المنتهية :

غالبا ما يكون امتحان الشهادة وخاصة في الصف الثالث المتوسط والسادس الإعدادي هو التجربة الحقيقية الأولى لعملية الامتحان وهذا الأمر له أسباب كثيرة ومنها أن معظم الأسر لا تعط أهمية كبيرة للامتحانات الانتقالية مثل الأول المتوسط والثاني والرابع العام والخامس الإعدادي على اعتبار أنها ليست ذات قيمة أو أهمية وهذه نظرة خاطئة والمدرسة تتحمل جانباً من المسؤولية كون الامتحانات في المراحل الدراسية الأولى تكون شكلية وليست على مستوى عال من الإتقان.

كيف تواجه هذه المشكلات ؟

١. إذا كنت تخاف وتقلق من نسيان بعض ما درست وتعلمته فلا تقلق فهذا وهم أو حالة نسيان مؤقتة لان كل ما تعلمته سُجل في الذاكرة وخاصة إذا استخدمت عادات الدراسة الحسنة.

٢. أما إذا كان القلق من صعوبة الأسئلة أو نوعيتها مقالیه أو موضوعية أو غيرها فضع في ذهنك بان الأسئلة مدروسة وموضوعية بشكل يتناسب مع مستوى الطالب متوسط الذكاء.

٣. لا بد وانك قد واطبت على الدوام والحضور منذ بداية العام الدراسي وقد ناقشت المعلم في غرفة الصف ودرست كل دروسك بانتظام وقمت بكل ما يتوجب عليك من وظائف وواجبات ... إذا أنت مستعد وجاهز لأداء الامتحان وعلى مدار العام الدراسي كله وليس فترة قصيرة التي تسبق الامتحان مباشرة.

٤. يجب أن تأخذ بعين الاعتبار بان قلة الثقة بالنفس شعور أنت ستوظفه كما يجب أن تعرف بأنك طالب لديه قدرات عقلية نفس التي يمتلكها جميع الأشخاص فالاسترسال وراء انفعالات الخوف والقلق والتوتر يؤثر سلبيا على مستوى الأداء في الامتحان وبالتالي على التحصيل .

٥. عليك أن تعرف بان الوقت المخصص للامتحان كافي لقراءة الأسئلة أكثر من مرة.

٦. يجب أن تعلم أن هناك فروق فردية بينك وبين أقرانك الطلبة فإذا كان زميلك يتفوق في قدرة عقلية فأنت ربما تتفوق عليه في قدرات ونواح أخرى.

هناك عدة عوامل ترفع من قلق الامتحان وهي:

كلما اقترب موعد الامتحان تظهر على الطالب مجموعة أعراض فسيولوجية ونفسية التي لم تكون موجودة قبل فترة الامتحان مثل ارتفاع نبضات القلب وسرعة التنفس وجفاف الحلق والشفنتين والام في البطن والغثيان والدوار وفقدان الشهية والتوتر وقلة النوم وتوارد الأفكار السلبية.

للأسرة دور كبير في دفع القلق عن الطالب من خلال التوجيهات الآتية :

١. عدم المبالغة في التوقعات والنتائج المطلوب من الطالب واحترام قدراته .

٢. توفير جو عائلي يسوده الحنان والمودة والاستقرار.

٣. إرشاد الطالب نحو الغذاء الصحي الغني بالفيتامينات البعيدة عن المنبهات.

٤. الاستذكار والدراسة في مكان هادئ مريح للبصر وبعيد عن أماكن النوم وإرشاده إلي عدم السهر الطويل والحصول على ساعات نوم كافية.

٥. تقوية عزيمة الطالب وثقته بنفسه وتعزيزه عند الحصول على نتائج طيبة ورفع معنوياته عند الحصول على نتائج متدنية.

٦. عدم حرمان الطالب نهائياً من أوقات الترفيه في أوقات الامتحانات بل تخصيص وقت لذلك بين حين وآخر.

٧. عدم مقارنة الطالب بزميل له أو أخ متفوق لكي لا يحبطه ذلك.

للمدرسة دور كبير في رفع القلق عن الطالب فدورها :

- ١- توجيه الطلاب نحو العادات الدراسية السليمة ومساعدتهم على تقسيم المادة المطلوبة وفق برنامج زمني.
- ٢- رفع ثقة الطالب بذاته وتدعيمه بين وقت وآخر.
- ٣- تدريب الطلاب على تمارين التنفس والاسترخاء قبل الدخول في الامتحان.
- ٤- تدريب الطلاب على أداء بعض الامتحانات التجريبية لكسر الحاجز النفسي بينهم وبينها.
- ٥- زرع التفكير الايجابي عن الامتحان في نفس الطالب ومساعدته على التخلص من الأفكار السلبية عن الامتحانات.