Journal of the Association of Arab Universities for Research in Higher Education (مجلة اتحاد الجامعات العربية (للبحوث في التعليم العالي

Volume 41 | Issue 3 Article 5

2021

The Prevalence of Anxiety Symptoms among Post Graduates Students in the Palestinian Universities

Ibaa Yasser Abu Ghazaleh
ibaa030504@gmail.com

Suhair Sulaiman Al Sabbah
ssabbah@staff.alquds.edu

Follow this and additional works at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru_rhe

Part of the Education Commons

Recommended Citation

Abu Ghazaleh, Ibaa Yasser and Al Sabbah, Suhair Sulaiman (2021) "The Prevalence of Anxiety Symptoms among Post Graduates Students in the Palestinian Universities," *Journal of the Association of Arab Universities for Research in Higher Education (مجلة اتحاد الجامعات العربية (للبحوث في التعليم العالي*: Vol. 41: Iss. 3, Article 5.
Available at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru_rhe/vol41/iss3/5

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Journal of the Association of Arab Universities for Research in Higher Education (مجلة اتحاد الجامعات العربية (للبحوث في التعليم العالي by an authorized editor. The journal is hosted on Digital Commons, an Elsevier platform. For more information, please contact rakan@aaru.edu.jo, marah@aaru.edu.jo, u.murad@aaru.edu.jo.

The Prevalence of Anxiety Symptoms among Post Graduates Students in the Palestinian Universities

Cover Page Footnote

Received: 21/6/ 2021, Accepted: 29/8/ 2021 DOI: 10.36024/1248-041-003-004

This article is available in Journal of the Association of Arab Universities for Research in Higher Education (مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي): https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru_rhe/vol41/iss3/5

مدى انتشار أعراض القلق لدى طلاب الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية

The Prevalence of Anxiety Symptoms among Post Graduates Students in the Palestinian Universities

Ibaa Yasser Abu Ghazaleh
Al Quds Open University
Faculty of Educational Sciences
ibaa030504@gmail.com

Suhair Sulaiman Al Sabbah
Al Quds Open University
Faculty of Educational Sciences
ssabbah@staff.alquds.edu

إباء ياسر أبو غزالة
كلية العلوم التربوية
جامعة القدس
ibaa030504@gmail.com

سهير سليمان الصباح
كلية العلوم التربوية
جامعة القدس
ssabbah@staff.alquds.edu

Abstract

The study aimed to investigate the prevalence of anxiety symptoms among postgraduate students in the Palestinian universities by using a cross sectional study. The sample of the study consisted of (233) students, by using a convenience sampling. The questionnaire which was used (State /trait of Anxiety) "Spielberger & et.al" and it was distributed electronically. The results of the study showed that the degree of anxiety (state and trait) was "medium" and the percentage of those with a high prevalence of anxiety was 5.6%, 60.1% for the intermediate degree, and 34.3% for the low degree. There was a positive correlation between the prevalence of symptoms of anxiety state and anxiety trait. There was statistically significant relation between anxiety as a trait and (age, the social status, the monthly household income in shekels). Also, there was no significant relationship between anxiety as a state and (gender, the level of the monthly household income in shekels, social status), the researcher conducted multiple regression analysis and found an adverse relationship between these variables and the prevalence of anxiety symptoms as a state among the post graduate students in the Palestinian universities. The recommendations are to establish a psychological counseling center at the university that includes counseling and treatment programs for students who suffer from anxiety and work to improve the psychological state and reduce anxiety (status and trait).
Key Words: Anxiety (status and Trait), Postgraduate students, Palestinian universities.

الملخص

هدفت الدراسة إلى فحص مدى انتشار أعراض القلق لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وأداة الاستبانة (إلكترونياً) لعينة من (233) طالبا وطالبة، اختيرت بطريقة العينة المتاحة، وتطبيق مقياس القلق (حالة وسمة) سبيلبرجر وزملائه، تعريب البحيري (1984). وأظهرت النتائج أن مدى انتشار أعراض حالة القلق وسمة القلق جاءت بدرجة متوسطة. وبلغت نسبة الذين كان مدى انتشار حالة القلق لديهم عالية 5.6%، ونسبة 60.1% للدرجة المتوسطة، ونسبة 34.3% للدرجة المنخفضة. وتوجد علاقة طردية موجبة ذات دلالة بين مدى انتشار أعراض حالة القلق وأعراض سمة القلق. أي أنه كلما زاد انتشار أعراض حالة القلق زاد ذلك من أعراض سمة القلق لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية، والعكس صحيح. وأنه توجد فروق دالة بين أفراد العينة في القلق كسمة تعزى لمتغيرات (العمر – الحالة الاجتماعية – الدخل الشهري)، وأنه لا توجد فروق دالة بين أفراد العينة في القلق كحالة ومتغيرات (الجنس، التخصص بالبكالوريوس، الدخل الشهري، الحالة الاجتماعية)، ما عدا متغير (العمر)، وتم عمل تحليل خط الإنحدار البسيط، وتبين وجود تأثير عكسي لهذه المتغيرات على درجة انتشار أعراض القلق كسمة وكحالة لدى الطلبة. ومن أهم التوصيات إنشاء مركز إرشادي نفسي بالجامعات الفلسطينية يتضمن برامج إرشادية وعلاجية للطلبة الذين يعانون من القلق وتحسين الوضع النفسي وخفض القلق (حالة و سمة).
كلمات مفتاحية: القلق (حالة وسمة)، طلبة الدراسات العليا، الجامعات الفلسطينية.

Received: 21/6/ 2021, Accepted: 29/8/ 2021
تأريخ الإستلام: 21/6/ 2021، تأريخ القبول: 2021/8/29
DOI: 10.36024/1248-041-003-004
ISSN: 1680-6549
https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru_rhe/

مقدمة

تعد ظاهرة القلق من أكثر الحالات الوجدانية الشائعة والمسببة للكثير من المشكلات، وأن القلق هو الاستجابة المبدئية لموقف ضاغط، وقد يكون حالة مؤقتة، وهو خبرة تحدث نتيجة لمثير يصاحبه مشاعر التوتر والخشية وردود فعل فسيولوجية، وهذه الحالة تستثار بموقف يدركه الفرد على أنه مصدر تهديد، ويعد القلق الناتج ضاغطاً مسبباً لحالة القلق (إبراهيم، 2002). كما يعرف القلق بأنه حالة من التوتر الشامل يعاني منها الطلاب وتؤثر في العمليات العقلية كالإدراك والتفكير والانتباه والتذكر، وهذه العمليات من متطلبات النجاح في الدراسة، وبالتالي فإن حالة التوتر والقلق هذه تؤثر سلبياً في تحصيل الطلاب (الحمداني، 2011). والقلق كسمة أو القلق العصابي هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية (اشتيوي، 2018).

ومن أكثر المراحل الدراسية أهمية، المرحلة الجامعية التي لها دور في صقل شخصية الطالب ، وتزويده من الخبرات العلمية والعملية المنظمة، فالمرحلة الجامعية سواء بمستوى البكالوريوس أو الماجستير أو الدكتوراه تعتمد بدرجة كبيرة على قدرة الطالب على إدراك مسؤوليته و تحملها بشكل صحيح ، فهي مرحلة تجعل من الطالب أن يكون على معرفة بكل الوسائل للتأقلم مع متطلباتها ، من خلال ربط ما يتلقاه في مقاعد الدراسة مع الميدان بغرض اكتساب خبرات ومهارات تطبيقية الازمة وربطها بالمعارف النظرية التي اكتسبها (الطعاني، 2007). والقلق الخاص بطلبة الدراسات العليا في الجامعة هو حالة انفعالية تنشأ نتيجة خوفهم على مستقبلهم سواء الدراسي في حياتهم الجامعية أو الوظيفية بعد التخرج ويدركها الفرد في المجال الحركي النفسي والفسيولوجي والعقلي والانفعالي (جاسم ، 2008).

مشكلة الدراسة واسئلتها:

تتركز مشكلة الدراسة الحالية في الكشف عن مدى انتشار أعراض القلق كحلة وكسمة لدى طلاب الدراسات العليا بالجامعات الفلسطينية، حيث أن طلبة الدراسات العليا يمثلون شريحة مهمة وكبيرة من طلاب الجامعات الفلسطينية، بحسب الدليل الإحصائي السنوي لمؤسسات التعليم العالي الفلسطينية حيث بلغ عدد الطلبة الجدد الذين التحقوا بمؤسسات التعليم العالي للعام الأكاديمي2019/2018 (60,092) طالباً وطالبة (وزارة التربية والتعليم العالي، 2019).

يعد القلق من الاضطرابات النفسية الكثيرة الشيوع في عصرنا الحديث، وسمة بارزة من سماته فالثورة العلمية الشاملة التي يمر بها العالم اليوم وما يرافقها من تطورات تقنية متسارعة وتعقد حضاري وتغيرات اجتماعية سريعة، أدت الى تعقد أدوار الفرد ومسؤولياته الحيوية وتنوعها وبالنتيجة زيادة مخاوفه وقلقه (العكاشة ، 2018).

وتعد الدراسات العليا من أبرز البرامج التي تتسم بالضغوط حيث تسبب للطلاب مشكلات نفسية كالقلق واليأس والخوف، ويرجع ذلك إلى المطالب الأكاديمية والبيئية وتعدد الأدوار ونتيجة خوفهم على مستقبلهم سواء الدراسي في حياتهم الجامعية أو الوظيفية بعد التخرج، ويدركها الفرد في المجال الحركي النفسي والفسيولوجي والعقلي والانفعالي (جاسم ، 2008)، وإن مواجهة الطلاب لهذه المشكلات والتحديات والصعوبات النفسية الضاغطة تعرضهم إلى القلق والاحتراق النفسي واختلال التوازن النفسي واضطرابات التكيف والنفسجسمية والتوتر والإجهاد النفسي والإحباط والتغيب عن الدوام والمعنويات المنخفضة والشعور بالعجز والعدوانية وتكوين اتجاهات سلبية (الأنصاري ، 2004)، خاصة أنه تم تطبيق هذه الدراسة في بداية الجائحة كوفيد19 وما طرأ عليها من التغيرات والأحداث والظروف السياسية والاقتصادية والاجتماعية على الفلسطينيين، بالإضافة إلى القصور في التخطيط التربوي، زاد من عبء الواجبات والامتحانات الالكترونية المطلوبة من الطالب بالإضافة إلى مسؤولياته الاجتماعية الأخرى والمطلوبة من الطلبة بنفس الوقت وصعوبة التوفيق بينهم ومع قلة توفر الإمكانيات المادية لبعض الطلاب.

وقد تبين عند استعراض الدراسات السابقة أن هناك ندرة في الدراسات –في حدود علم الباحثتين- التي تناولت مدى انتشار أعراض القلق كحالة وسمة وأن هذه الفئة (طلبة الدراسات العليا) لم تنل قسطا وافراً من الدراسة في الوسط العربي والفلسطيني بشكل خاص.

ومن هنا ينبثق السؤال الرئيس: ما مدى انتشار أعراض القلق كحالة وكسمة لدى طلاب الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية؟

اسئلة الدراسة:

1- ما مدى انتشار أعراض القلق كحالة وكسمة لدى طلاب الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية؟
2- ما العلاقة بين مدى انتشار أعراض حالة القلق وأعراض سمة القلق لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية؟
3- هل هناك فروق ذات دلالة بين متوسطات انتشار أعراض القلق (سمة وحالة) لدى طلاب الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية تعزى الى متغيرات (الجنس، التخصص الدراسي بالبكالوريوس، العمر، الحالة الاجتماعية، الدخل الشهري)؟

اهداف الدراسة:

- التعرف إلى مدى انتشار أعراض القلق (حالة وسمة) لدى طلاب الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية.
- التعرف إلى العلاقة بين مدى انتشار أعراض حالة القلق وأعراض سمة القلق لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية.
- التعرف الى دلالة الفروق بين متوسطات انتشار أعراض القلق (سمة وحالة) لدى طلاب الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية تعزى الى متغيرات (الجنس، التخصص الدراسي بالبكالوريوس، العمر، الحالة الاجتماعية، الدخل الشهري).

أهمية الدراسة:

ركزت الدراسات السابقة على أعراض القلق لدى طلاب الدبلوم والبكالوريوس وطلاب المدارس بالإضافة الى تركيز دراستهم لنوع محدد من أنواع القلق وليس القلق بشكل عام، وبسبب ندرة في الأدب التربوي (حسب علم الباحثتين) التي بحثت في مدى انتشار أعراض القلق لدى طلاب الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية، تبرز أهمية الدراسة في الكشف عن أعراض القلق لدى طلاب الدراسات العليا ومدى انتشارها لدى طلاب الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية التي تقدم برامج الماجستير، وهي جامعة القدس وبيرزيت والخليل والنجاح. والكشف عن الفروق بين متوسطات انتشار أعراض القلق (سمة وحالة) لدى طلاب الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغيرات (الجنس، التخصص الدراسي بالبكالوريوس، العمر، الحالة الاجتماعية، الدخل الشهري). وإلقاء الضوء على العلاقة بين مدى انتشار أعراض حالة القلق وأعراض سمة القلق ، وقد يستفيد من نتائج هذه الدراسة أصحاب القرار في الجامعات وتشجيعهم على إنشاء مراكز إرشادية وبرامج نفسية متخصصة لتقليل القلق عند هؤلاء الفئة.

حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة على طلبة كليات الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية (جامعة القدس وجامعة بيرزيت وجامعة الخليل وجامعة النجاح)، من السنة الدراسية 2020/2019.

مصطلحات الدراسة

القلق: يعرف سبيلبرجر (**Spielberger**) القلق بأنه انفعال النفس وتتابع الاستجابات السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط (عطية، 2010، ص69). فقام سبيلبرجر بالتمييز بين: نوعين من القلق هما؛ قلق السمة(القلق العصابي، القلق المزمن)، وقلق الحالة(القلق الموضوعي، القلق الوقفي).

أ- قلق السمة: هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، ويظل القلق كامناً حتى تنشطه مثيرات داخلية أو خارجية(عثمان، 2006، ص 99). ويعرف إجرائيا: على أنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص من خلال استجابته على فقرات مقياس سمة القلق المستخدم في هذه الدراسة، حيث تتراوح قيمة الدرجات على الاختبار بين (20) درجة كحد أدني الى (80) درجة كحد أقصى لكل صورة من صورتي اختبار حالة وسمة القلق.

ب- قلق الحالة: هو حالة انفعالية مؤقته أو قلق موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة، وتسببه الضغوط، ولا يحدث ذلك مع قلق السمة. و يعرف إجرائيا :على أنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص من خلال استجابته على فقرات مقياس حالة القلق المستخدم في هذا البحث. تتراوح قيمة الدرجات على الاختبار بين (20) درجة كحد أدنى الى (80) درجة كحد أقصى لكل صورة من صورتي اختبار حالة وسمة القلق (الحموز ، 2006).

الإطار النظري للدراسة:

يشمل الإطار النظري للدراسة على التعمق في مفهوم القلق والخلفية النظرية للقلق والكشف عن نتائج ما توصلت إليه الدراسات الأخرى من ارتباطات ومتغيرات ذات علاقة بأعراض القلق.

اولاً: مفهوم القلق" Anxiety":

يعد القلق أحد المتغيرات الأساسية المحددة لدرجة السلامة النفسية ويمثل عرضاً مشتركا بين العديد من الاضطرابات النفسية (عكاشة .2018). وتعود أصل كلمة القلق إلى كلمة (ANGUSRIA) وتعني الضيق الذي يحصل في القفص الصدري لا إراديا وعدم الحصول على كمية كافية من الأوكسجين (بن علو، 2003).

وقد تعددت تعاريف علماء النفس للقلق، وكان من أوائل من تحدثوا عن القلق هم التحليليون، وأبرزهم فرويد" Freud (1856 - 1939)"حيث يرى أنه استجابة انفعالية أو خبرة انفعالية مؤلمة يمر بها الفرد وتصاحبه استثارة عدد من الأجهزة الداخلية التي تخضع للجهاز العصبي المستقل مثل: القلب، الغدد الدرقية (إبراهيم، 2002). في حين عرفت هورني(1885- Horny,1952): "القلق بأنه استجابة انفعالية لخطر يكون موجها إلى المكونات الأساسية "(رحاب، عبد الله، 2001)، بينما يعرف فروم (1900Fromm, -1980) القلق بأنه أنه صراع بين رغبة الطفل في استقلاليته عن والديه وبين الاعتماد عليهم في توفير الأمن والطمأنينة، وهذا مما يكشف عن العجز لدى الفرد لمواجهة الحياة (بني جابر، العزة، والمعايطة، 2002)، أما يونغ ,(Jung 1875 -1961) فعرف القلق كرد فعل يقوم به الفرد عندما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة من اللاشعور الجمعي، ووضح ادلر (Adler , 1870 -1937)القلق أنه نابع من التفاعل الدينامي بين الفرد والمجتمع ويستطيع الإنسان التغلب على مشاعر النقص والقلق من خلال تقوية الروابط الاجتماعية التي تربطه مع الآخرين، وبذلك يستطيع أن يعيش بدون قلق إذا كان لديه هذا الانتماء(عثمان، 2006).

أما علماء النفس السلوكيون، فيرون أن القلق مكتسب من البيئة المحيطة بالفرد، وأنه يكتسبه من خلال مجموعة من الاستجابات الشرطية لمثيرات تعرض لها خلال التنشئة لكنه غير واع بتلك المثيرات. أي أن مصدر القلق وسببه يخرج من مجال إدراك الفرد وهو ليس واعياً بما يثير قلقه (إبراهيم، 2002). وقد ميز سبيلبيرجر بين القلق الحالة وقلق السمة وكان من أوائل من حددوا هذين المفهومين ووضعها في إطار نظري وسبقه بالإشارة لذلك كاتل (رضوان ، 2009) (شريت، 2008).

حيث عرف سبيلبرجر سمة القلق بأنها تعد سمة من سمات الشخصية وتحتوي دافعاً واستعداداً سلوكياً مكتسباً وتجعل الفرد يعيش ظروفاً حياتية مهددة، ويستجيب لها بأعراض من القلق وتكون الشدة غير متناسبة مع حجم التهديد (رضوان، 2009، ص87). وعرف القلق كحالة بأنه إحساس انفعالي مزعج يتميز بمشاعر ذاتية وشعورية بتوقع الخطر والتوتر، يتم إثارته من خلال التعرض لخطر أو تهديد لحياة الانسان، ولحالة القلق ارتباط بموقف معين، حيث تكون مدركة شعورياً وترتبط بمشاعر من التوتر وينشط الجهاز العصبي المستقل(رضوان، 2009) (شريت، 2008).

وهناك نقطتان يجدر الإشارة اليهما فيما يتعلق بنظرية سبيلبرجر عن سمة وحالة القلق، أولهما؛ إن الأفراد مرتفعي سمة القلق لا يمرون دائماً بخبرة حالة القلق، ففي وضع الاسترخاء يشعر الفرد صاحب سمة القلق بالهدوء كثيراً، وعلى العكس فإن الأفراد منخفضي سمة القلق قد يشعرون بحالة القلق بصورة مرتفعة عند مواجهة تهديد شديد.

ثانياً، ادعى سبيلبرجر بأن حالة القلق لها في كثير من الأحيان تأثير مباشر على التفكير والسلوك أكثر من سمة القلق(زيدنر، 2016).

وقد ميز سيبلبرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد ومفهوم القلق، إذ أن الضغط هو الاختلاف في الظروف والأحوال البيئة التي تسبب الخطر الموضوعي، بينما التهديد هو التفسير الذاتي لموقف معين على أنه مخيف وخطير، أما القلق فهو انفعال النفس وتتابع الاستجابات السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط ومن هنا كان لنظرية سبيلبرجر أهمية وقيمة خاصة في فهم طبيعة القلق (عطية، 2010، ص69).

ويتفق ريتشارد وزهران وكفافي أن القلق كحالة هو خبرة انفعالية وحالة ذاتية غير سارة، يشعر بها الفرد عندما يتعرض لمثير مهدد او مخيف أي أنها وضع طارئ ووقتي أو عندما يقف في موقف صراعي أو إحباطي حاد، وتتفاوت الحدة بناءاً على درجة المثير أو الخطر التي يدركها الفرد ويكون القلق هنا اقترب إلى حالة الخوف، وكثيراً ما يصاحب هذه الحالة الانفعالية الشعورية بعض المظاهر النفسجسمية، كما وقد يتأثر إدراك الفرد (شريت، 2008) (زهران، 2005). ويعرفه العيسوي (2002، ص33) بأنه حالة من الشعور العام مبهم بخوف والتوجس والتوتر دون إدراك لمصدر الخوف.

وبناءاً على ما سبق إن سمة القلق ثابتة في الفرد وتشترك في تشكيل شخصيته وإن الأفراد الذين يتصفون بهذه السمة يدركون عدداً أكبر من المواقف على أنها تهديد لهم ويميلون للاستجابة لمثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفسيولوجية، وتأثيره خطير وغير مهدد ولا يمكن التنبؤ به، مجهول الأسباب وغامض دائم وثابت بشخصية الفرد معيق للتقدم (الواوي، 2012) (2013,Spielberger).

أما حالة القلق فتكون متغيرة في شدتها من وقت لآخر، وبأنها لحظية ومؤقتة ومرتبطة بمثير ناتج عن حدث صعب ومهدد ويزول بزوال مصدره، ويكون تأثيره محدداوبسيطاً، يمكن التنبؤ به ويتدرج من الطبيعي إلى المرضي، إذاً قلق الحالة يكون معروف الأسباب وواضحاً وقد يكون معيقاً أو محفزاً.

ولتوضيح كلا المفهومين بشكل تطبيقي قام سبيلبرجر ببناء مقياس، فرق فيه بين حالة القلق وسمة القلق، يتكون المقياس من جزئيين: الأول يقيس الحالة من خلال تقدير الفرد لشعوره في تلك اللحظة، بينما يقيس الثاني السمة من خلال تقدير الفرد لشعوره بشكل عام(رضوان، 2009). ويذكر رضوان(2009) إن كل الناس يمرون بحالة القلق إذا عرض لهم ما يقلقهم، ولكن بعضهم فقط يتسمون بسمة القلق وبشكل دائم كأحد سمات الشخصية الأخرى.

وللقلق ثلاثة مكونات أساسية هي:

-مكون نفسي انفعالي: ويتضمن مشاعر متباينة من الانزعاج والتوتر والشك والفزع والعصبية والتململ.

- مكون معرفي: ويتضح هذا المكون في تفسيرات الفرد لمختلف المواقف التي يتعرض لها وإدراكه لمعانيها، والتي تتطلب تركيزاً وانتباهاً وتذكراً وتفكيراً في كيفية تناول المواقف.

- مكون فسيولوجي أو جسمي: وهو المكون الذي ينطوي على جميع التغيرات البيولوجية التي تطرأ على وظائف أعضاء الجسم، والتي يترتب عليها تغيرات في ضغط الدم ونشاط الغدد ومستوى السكر في الدم (القريطي, 1998 ,عكاشة ، 2018، زهران ، 2005).

وهناك أسس مختلفة لتصنيف أنواع القلق ومنها:

1- من حيث مدى الوعي والشعور به وإدراكه: حيث ينقسم إلى قسمين، القسم الأول يعي الأسباب الكامنة خلف قلقه ويستطيع تحديدها والتصدي لها، وغالباً تزول بزوال الأسباب ويعتبر عادياً ويسمى **القلق الشعوري أو الواعي**، أما الثاني فهو **القلق اللاشعوري**، حيث لا يستطيع الإنسان تحديد مبرراته ودواعيه ويعتبر مرضياً.

2- من حيث درجة الشدة والحدة: ينقسم القلق إلى **قلق بسيط وحاد وآخر مزمن**.

3- من حيث تأثيره على مستوى أداء وإنجاز الفرد لواجباته: فهناك **قلق منشط للأداء** كالقلق الذي يسبق التحضير للإمتحان، أو الالتزام بما بنصحنا به الطبيب فيدفعنا إلى الاستعداد والإلتزام، وآخر **قلق مثبط** يؤثر سلباً علينا.

4- من حيث مدى التأثير على التوافق والصحة النفسية: يصنف إلى **قلق و اقعي عادي وقلق خلقي أو ضميري وآخر عصابي** (القريطي، 1998).

وقد تظهر تأثيرات القلق لدى طلبة الدراسات العليا على الأداء بشكل إيجابي أو سلبي، فعندما يزداد مستوى القلق لدرجة معينة، تزداد كفاءةُ الأداء بشكل تناسبي (زيادة طرديَّة)، ويعدُّ القلقُ عندها تكيفيًا، لأنَّه يساعد الفرد على الاستعداد اللازم لتحسين أدائه. ومع زيادة القلق أكثر، تنخفض كفاءةُ الأداء، ويعدُّ القلقُ سوءًا في التكيُّف، لأنَّه يسبِّب الضيق ويُضعِف الأداء(زيدنر، 2016).

ومن خلال الإطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة وجد أن معظم الدراسات تناولت القلق بشكل متخصص لدى طلبة البكالوريوس، وهناك قلة من الدراسات التي تناولت القلق (كحالة وسمة) لدى طلبة الدراسات العليا _ حسب علم الباحثتين_ سوى هذه الدراسة: **الطرابشة ,(Trabshh,2017)**، التي هدفت للكشف عن مستوى قلق البحث عن المعلومات ومستوى التنظيم الذاتي والعلاقة بينهما لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك، أظهرت نتائج الدراسة مستوى متوسط لمتغير قلق البحث عن المعلومات، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة تعزى لمتغير المستوى التعليمي ، لمتغيري الجنس و العمر. وكذلك دراسة ايزابيلا وماري وانتونيلا (2020) (Isabella Giulia Franzoi*, Maria Domenica Sauta and Antonella Granieri)، والتي هدفت التعرف على العوامل المؤدية للقلق كحالة وسمة لدى طلبة الجامعة. حيث أظهرت وجود علاقة سلبية بين قلق الحالة والسمة، ودراسة الحموز (2006) التي وجدت أن نسبة انتشار القلق هو 46% كحالة وسمة وهناك علاقة طردية بينهما.

وفي دراسات تناولت أنواع القلق وعلاقتها بمتغيرات أخرى لدى طلبة الجامعات، من اهمها:

- قلق المستقبل لدى طلبة الجامعات وعلاقته ببعض المتغيرات مثل دراسة الخياط، (2018) وأبو العيش (2017) والقحطان (2016) ومحمد وجبريل (2016)، والفقي (2015): حيث توصل الخياط، (2018) إلى أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل بجميع أبعاده (القدرة على وضع الأهداف واليأس في المستقبل وقلق الصحة وقلق الموت وتحمل الإحباط واليأس في المستقبل) ومعنى الحياة، ومستوى الطموح (أبو العيش، 2017)، ومع الأفكار اللاعقلانية (القحطان، 2016)، وتقدير الذات (محمد وجبريل ، 2016) والنرجسية (الفقي، 2015).

ومن حيث التخصص توصل الخياط (2018) إلى أنه لا توجد فروق بين التخصصات الأدبية والعلمية، بينما اختلفت مع أبو العيش (2017) والقحطان في (2016) وجود فروق تعزى لأثر التخصص لصالح الأقسام الأدبية ومن حيث الجنس لم يجد محمد وجبريل (2016) فروقاً في قلق المستقبل.

- القلق الوجودي لدى طلبة الجامعات: أظهرت دراسة للباحثين عسلية وأبو كويك (2018) أن هناك ارتفاعاً في درجات تقدير القلق الوجودي وفقدان الاستمتاع بالحياة، ووجود فروق تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي(الثاني-الرابع)، بينما اختلفت عن دراسة ثابت (2016)، التي وتوصلت إلى أن نسبة القلق الوجودي عند (طلبة كلية الفنون الجميلة) تقريبا (58.90%) وهو شعور طبيعي، وعدم فروق في القلق الوجودي تعزي لمتغير الجنس، والتخصص.
- القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات: دراسة الريماوي (2015)، (Shakina, Tina S. ,2015)، وحسن ونعمة (2014)، الذين وجدوا أن مستوى القلق الاجتماعي جاء بدرجة عالية، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات القلق الاجتماعي باختلاف الجنس، والتخصص، والمعدل التراكمي، والعمر، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً لمتغير المستوى الدراسي ولصالح طلبة السنة الأولى.
- القلق والاكتئاب لدى طلبة الجامعات: دراسة الموسوي (2012)، التي توصل فيها إلى أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين القلق والاكتئاب، ووجود فروق بين الذكور والإناث في القلق والاكتئاب، بينما لم يكن لمتغيرات الحالة الاجتماعية والتحصيل الدراسي والتخصص الدراسي ومحل الإقامة دور في الحصول على فروق في القلق والاكتئاب.

هدفت دراسة كيفين، 2018 (Kevin) إلى فحص انتشار أعراض القلق والاكتئاب ، واشارت النتائج إلى أن (68.5٪) من الطلبة لديهم أعراض اكتئاب شديدة وخفيفة، و(54.4٪) إلى أعراض قلق خفيفة إلى شديدة، واتفقت مع اوليفر، فابيو وآخرون (2015) . Oliveira& Fábio. et. al، التي توصلت إلى أن انتشار القلق بنسبة 35.5٪ والاكتئاب بنسبة 32.8٪، إلا أنها اختلفت مع محمد (Mouhamed,2017)، التي اظهرت أعراض القلق بنسبة (39.4%) يليها أعراض الاكتئاب بنسبة (18.8%)، ولا يوجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين طلاب السنة الثانية والسنة السادسة، وأظهرت النتائج أن الطالبات كانت لديهن أعراض أكثر .

وفي دراسة جمعة(Jumah, 2014)، أظهرت النتائج أنه يوجد علاقة إيجابية بين مجموع الضغوط الناتجة عن الحصار والاكتئاب والقلق لدى طلبة الجامعات في غزة.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

- **منهج الدراسة:** من أجل تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي.
- **مجتمع الدراسة:** جميع طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية والتي بلغ عددهم (6290). (أقسام التسجيل في الجامعات الفلسطينية، 2020/2019).
- **عينة الدراسة:**

اشتملت عينة الدراسة على (233) طالباً وطالبة في الدراسات العليا، أي بنسبة 3.7% من مجتمع الدراسة الأصلي في الجامعات الفلسطينية (جامعة القدس، النجاح، الخليل، بيرزيت)، وتم اختيار العينة بطريقة العينة المتاحة (convenience sampling)، حيث وزعت أداة الدراسة على أفراد العينة الكترونيا باستخدام (Google form)عبر مواقع التواصل الاجتماعي، والجدول (1)، يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة.

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة.

المتغير	المستوى	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	69	29.6
	أنثى	164	70.4
العمر	أقل من 30 سنة	145	62.2
	من 30- أقل من 40 سنة	58	24.9
	من 40- 50 سنة	30	12.9
الحالة الاجتماعية	متزوج/ة	109	46.8
	أعزب/عزباء	110	47.2
	غير ذلك	14	6.0
	لا يعمل	70	30.0
التخصص الدراسي بالبكالوريوس	علمي	107	45.9
	أدبي	126	54.1
	القدس	119	51.1
	بيرزيت	49	21.0

- **أداة الدراسة:**

اختبار القلق (حالة وسمة القلق) لسبيلبرجر وزملاءه، تعريب البحيري (1984): هذا الاختبار هو من إعداد سبيلبرجر، جورستشى، لوشين، فاج، جاكوبز، وأعده إلى العربية أحمد محمد عبد الخالق.

صدق المقياس:

تم عرض القائمة على عدد من المحكمين المختصين في علم النفس والتربية. ومن ناحية أخرى تم التحقق من صدق الأداة أيضاً بحساب معامل الارتباط بيرسون لفقرات الاستبانة مع الدرجة الكلية للأداة، واتضح وجود دلالة إحصائية في جميع فقرات الاستبانة ويدل على أن هناك اتساق داخلي بين الفقرات،

ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات الأداة، من خلال حساب ثبات الدرجة الكلية لمعامل الثبات، لمجالات الدراسة حسب معادلة الثبات كرونباخ الفا، وكانت الدرجة الكلية لمدى انتشار أعراض حالة القلق لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية هو (0.947)، أما بالنسبة لمقياس الحالة والسمة فقد كانت (0.905)، و(0.903)، وهذه النتيجة تشير إلى تمتع هذه الأداة بثبات يفي بأغراض الدراسة.

المعالجة الإحصائية:

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات الاستبانة، واختبار (ت) (t- test)، واختبار تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA)، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل الانحدار البسيط، ومعادلة الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، وذلك باستخدام الرزم الإحصائية (SPSS).

وتم تحديد درجة متوسطات استجابة أفراد عينة الدراسة، واعتماد الدرجات لمدى انتشار أعراض القلق كحالة وسمة لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية، كما هو في **الجدول (2):**

الدرجة	مدى المتوسط الحسابي للفقرات	مدى المتوسط الحسابي للدرجات الكلية
منخفضة	2.00 فأقل	من 20-39
متوسطة	3.00-2.01	من 40-59
مرتفعة	3.01 فأعلى	من 60-80

نتائج أسئلة الدراسة:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما مدى انتشار أعراض (حالة وسمة) القلق لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية للاستبانة التي تعبر عن مدى انتشار أعراض (حالة وسمة) القلق لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية.

جدول(3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمدى انتشار أعراض حالة وسمة القلق لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية

الرقم	المجالات	40 فأقل العدد/النسبة	41 فأكثر العدد/النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة	النسبة المؤية
1	حالة القلق	%38.6 90	%61.4 143	44.12	9.440	متوسطة	55.2
2	سمة القلق	%54.1 126	%45.9 107	41.39	10.160	متوسطة	51.7
الدرجة الكلية		%43.8 102	%56.2 131	42.7554	9.42359	متوسطة	53.4

تبين من خلال الجدول (2) أن الدرجة الكلية لمدى انتشار أعراض حالة وسمة القلق لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية حصلت على متوسط حسابي (42.75) وانحراف معياري (9.42) وبنسبة مئوية (53.4%)، وقد حصل مجال حالة القلق على متوسط حسابي (44.12) وانحراف معياري (9.44)، وبنسبة مئوية عالية حيث ان أكثر من نص العينة لديهم قلق (55.2%) (وذلك بتحويل الدرجة الكلية للمتوسطات الحسابية لنسبة مئوية بعد قسمتها على الدرجة الكلية (80) ثم ضرب 100%)، وهذا يدل على أن مدى انتشار أعراض حالة القلق لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية بدرجة متوسطة.

ويلاحظ من الجدول (2) أن مدى انتشار أعراض سمة القلق لدى الطلبة على المتوسط الحسابي للدرجة (41.39) وانحراف معياري (10.160)، وبنسبة مئوية (51.7%) (وذلك بتحويل الدرجة الكلية للمتوسطات الحسابية لنسبة مئوية بعد قسمتها على الدرجة الكلية (80) ثم ضرب 100%)، وهذا يدل على أن مدى انتشار أعراض سمة القلق لدى الطلبة جاء بدرجة متوسطة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

هل توجد علاقة بين مدى انتشار أعراض حالة القلق وأعراض سمة القلق لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم تحويله للفرضية التالية:

يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين مدى انتشار أعراض حالة القلق وأعراض سمة القلق لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية.

تم فحص الفرضية بحساب معامل ارتباط بيرسون والدلالة الاحصائية بين مدى انتشار أعراض حالة القلق وأعراض سمة القلق لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية.

جدول (4): معامل ارتباط بيرسون والدلالة الاحصائية للعلاقة بين مدى انتشار أعراض حالة القلق وأعراض سمة القلق لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية

المتغيرات		معامل بيرسون	مستوى الدلالة
حالة القلق	سمة القلق	0.849	0.000

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيمة معامل ارتباط بيرسون للدرجة الكلية (0.849)، ومستوى الدلالة (0.000)، أي أنه توجد **علاقة طردية موجبة ذات دلاله إحصائية** عند مستوى الدلالة($\alpha \geq 0.05$) بين مدى انتشار أعراض حالة القلق وأعراض سمة القلق لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية. أي أنه كلما زاد انتشار أعراض حالة القلق زاد ذلك من أعراض سمة القلق لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية. والعكس صحيح.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

هل هناك فروق ذات دلالة بين متوسطات انتشار أعراض القلق (سمة وحالة) لدى طلاب الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية تعزى الى متغيرات (الجنس، التخصص الدراسي بالبكالوريوس، العمر، الحالة الاجتماعية، الدخل الشهري)؟

تم فحص السؤال بحساب نتائج اختبار "ت" وتحليل التباين الأحادي (one way ANOVA)، والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في مدى انتشار أعراض القلق كحالة وسمة لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية حسب متغيرات (الجنس، التخصص الدراسي بالبكالوريوس، العمر، الحالة الاجتماعية).

جدول (5): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة وتحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) لاستجابة أفراد العينة في مدى انتشار أعراض القلق كحالة وسمة لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية حسب متغيرات (الجنس، التخصص الدراسي بالبكالوريوس، العمر، الحالة الاجتماعية

المتغيرات		حالة القلق			سمة القلق		
		المتوسط الحسابي	قيمة"ت"أو"ف"	مستوى الدلالة	المتوسط الحسابي	قيمة"ت"أو"ف"	مستوى الدلالة
الجنس	ذكر	42.99	1.191	0.235	40.52	0.846	0.398
	أنثى	44.60			41.76		
تخصص البكالوريو	علمي	45.04	1.369	0.172	41.89	0.688	0.492
	أدبي	43.34			40.97		
العمر	أقل من 30 سنة	45.43	5.201	0.006	43.08	6.603	0.002
	من 30- أقل من 40 سنة	43.12			39.69		
	من 40- 50 سنة	39.70			36.50		
الحالة الاجتماعي	متزوج/ة	42.93	1.898	0.152	39.58	3.325	0.038
	أعزب/عزباء	45.38			42.98		
	غير ذلك	43.50			43.00		

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيمة "ت" وقيمة "ف" لدرجة انتشار أعراض القلق كحالة لدى طلبة الدراسات العليا غير دال احصائياً لمتغيرات (التخصص الدراسي بالبكالوريوس، الحالة الاجتماعية)، أي أنه لا توجد فروق في درجة انتشار أعراض القلق كحالة، بينما وجود فروق في متغير (العمر) حيث أن قيمة "ف" للدرجة الكلية بلغت (5.201) ومستوى الدلالة (0.006) وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) أي أنه توجد فروق دالة إحصائياً في درجة انتشار أعراض القلق كحالة لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية يعزى لمتغير(العمر)، حيث كانت الفروق بين أقل من 30 سنة ومن 40-50 سنة لصالح أقل من 30 سنة.

أما بالنسبة لدرجة انتشار أعراض القلق كسمة لدى طلبة الدراسات العليا تعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص الدراسي بالبكالوريوس)، فأنه لا توجد فروق ذات دلالة، بينما هناك فروق في متغير (العمر) حيث أن قيمة "ف" للدرجة الكلية بلغت (6.603) ومستوى الدلالة (0.002) وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) أي أنه توجد فروق دالة إحصائياً في درجة انتشار أعراض القلق كسمة تعزى لمتغير(العمر)، حيث كانت الفروق بين أقل من 30 سنة ومن 30-أقل من 40 سنة لصالح أقل من 30 سنة، وبين أقل من 30 سنة ومن 40-50 سنة لصالح أقل من 30 سنة. وتبين وجود فروق في متغير الحالة الاجتماعية حيث أن قيمة "ف" للدرجة الكلية بلغت (3.325) ومستوى الدلالة (0.038) وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) أي أنه توجد فروق دالة إحصائياً في درجة انتشار أعراض القلق كسمة لدى طلبة الدراسات العليا يعزى لمتغير (الحالة الاجتماعية)، حيث كانت الفروق لصالح العزاب.

ولكن تبين في الدراسة الحالية وجود فروق في درجة انتشار أعراض القلق كحالة وكسمة لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية يعزى لمتغيرات(العمر)حيث كانت الفروق بين أقل من 30 سنة ومن 40-50 سنة لصالح أقل من 30 سنة.

وتم عمل تحليل خط الانحدار البسيط (Simple Regression) لفحص مقدار تأثير هذه المتغيرات على درجة انتشار أعراض القلق (كحالة وسمة) لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية. وهي كما يلي:

- لفحص تأثير متغيرات (العمر) على درجة انتشار أعراض القلق كحالة لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية.

تبين أن قيمة (R^2) بلغت 19.6%، وهذا يدل أنه يوجد تأثير عكسي لمتغير العمر حيث تبين أن قيمة ت (2.159) ومستوى الدلالة (0.032). أي انه كلما زاد العمر قلل ذلك من درجة انتشار أعراض القلق كحالة لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية.

- لفحص تأثير متغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية) على درجة انتشار أعراض القلق كسمة لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية، تبين أن قيمة (R^2) بلغت 21.7%، حيث تبين من خلال قيمة ف (12.544) ومستوى الدلالة (0.000) أي أن المتغيرات مجتمعة (العمر، الحالة الاجتماعية) يوجد لها تأثير على المتغير التابع (درجة انتشار أعراض القلق كسمة لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية).

وبعد فحص قيم ت تبين أنه يوجد تأثير عكسي لمتغير العمر حيث تبين أن قيمة ت (2.032) ومستوى الدلالة (0.043). أي أنه كلما زاد العمر قلل ذلك من درجة انتشار أعراض القلق كسمة لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية.

- **مناقشة نتائج الدراسة:**

بناء على ما تم من تحليل إحصائي لأسئلة الدراسة التي فحص مدى انتشار اعراض القلق لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية، تم مناقشة نتائج الدراسة بالاعتماد على أدبيات الدراسة والدراسات السابقة.

فقد تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن مدى انتشار أعراض حالة القلق لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية، ويلاحظ أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (44.12)، وبنسبة مؤية (55.2%)، وهذا يدل على أن مدى انتشار أعراض حالة القلق لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية جاء بدرجة فوق المتوسطة. ويتفق ذلك مع كل من دراسة الحموز (2002) وجاسم (، 2008)، الانصاري (2004) بركات (2013) ثابت (2016) واختلفت مع دراسة عثمان (2006).

وتفسر الباحثتان ذلك بأن دخول الطالب لمرحلة الدراسات العليا لا يسبب له القلق، وأنما الطالب صاحب الشخصية العصابية والذي يميل إلى سمة القلق بشكل عام في أي موقف ضاغط هو من يتعرض للقلق. وخاصة انه تم تطبيق هذه الدراسة في بداية الجائحة كوفيد19 وما طرأ عليها من التغيرات والأحداث والظروف

السياسية والاقتصادية والاجتماعية على الفلسطينيين، بالإضافة الى القصور في التخطيط التربوي، زاد من عبء الواجبات والامتحانات الإلكترونية المطلوبة من الطالب بالإضافة الى مسؤولياته الاجتماعية الأخرى والمطلوبة منه في الوقت نفسه، وصعوبة التوفيق بينهم ومع قلة توفر الإمكانات المادية لبعض الطلاب.

وبالنسبة الى مدى انتشار أعراض سمة القلق لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية فيلاحظ من خلال جدول (2.4)، ان المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (41.39) وانحراف معياري (10.160)، وبنسبة مؤية (51.7%)، وهذا يدل على أن مدى انتشار أعراض سمة القلق لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية جاء بدرجة متوسطة. ويتفق ذلك مع كل من دراسة الحموز (2006) وتختلف مع نتائج دراسة الانصاري (2004) وجمعة، (2014).

و نرى بأن سمة القلق جاءت بدرجة فوق المتوسطة كما جاءت حالة القلق بالسؤال الأول بدرجة متوسطة، فسمة القلق هي طاقة كامنة وسمة ثابتة بشخصية الفرد و تظهر مدى ما يصدر عن الشخص من حالة قلق في موقف التهديد و الشدة، وهذا يتفق مع رأي سبيلبرجر في أن الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة من سمة القلق يظهروا ارتفاعاً في حالة القلق لديهم بتكرار أعلى بالمقارنة بالأفراد ذوي الدرجة المنخفضة من سمة القلق، ذلك أنهم يميلون الى تأويل مدى واسع من المواقف على أنها خطرة ومهددة(عايد، 2002)(Spielberger ,1995)، وبناءً على ذلك فإن الأفراد ذوي سمة القلق المتوسطة يظهرون درجة متوسطة لحالة القلق وهذا يتفق مع ما أبرزته الدراسة، وهنا يتبين بأن قلق الحالة والسمة هو في الحدود فوق المتوسطة، وبالتالي يتشابه الحالة والسمة فيما بينهم من حيث الدرجة.

وهذا يعني أن دخول الطالب لمرحلة الدراسات العليا لا يسبب له القلق وأنما الطالب صاحب الشخصية العصابية والذي يميل إلى سمة القلق بشكل عام في أي موقف ضاغط هو من يتعرض للقلق.

ومما يثبت أنه يوجد علاقة قوية بين القلق كسمه وكحاله فقد أظهرت النتائج أن قيمة معامل ارتباط بيرسون للدرجة الكلية كانت (0.849)، ومستوى الدلالة (0.000)، أي أنه توجد علاقة طردية موجبة ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين مدى انتشار أعراض حالة القلق وأعراض سمة القلق لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية. أي أنه كلما زاد انتشار أعراض حالة القلق زاد ذلك من أعراض سمة القلق لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية. والعكس صحيح. وهذه النتائج تتفق مع ما توصلت له دراسة عثمان (2006) و(عايد، 2002) ومع دراسة جمعة، (2014) في استخدام استراتيجيات تأقلم سلبية لمواجهة الضغوط الناتجة.

وبناءاً على نظرية سبيلبرجر أنه كلما كانت سمة القلق على درجة عالية من الشدة لدى الفرد ازداد احتمال ظهور ارتفاع في حالة القلق في المواقف المهددة لهذا الفرد، وبصورة عامة يظهر الأشخاص الذين تكون لديهم سمة قلق ارتفاعاً في عدد حالات القلق مقارنه بالأشخاص التي تكون لديهم سمة القلق على درجة متدنية من الشدة(عايد، 2002).

وبالنسبة للعلاقة بين مدى انتشار أعراض القلق كحالة وسمة لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية حسب متغيرات (الجنس، التخصص الدراسي بالبكالوريوس، العمر، الحالة الاجتماعية).

يتبين أن قيمة "ت" "ف" للدرجة الكلية لدرجة القلق كحالة وسمة ومستوى الدلالة غير دال احصائياً لمتغيرات (الجنس، التخصص الدراسي بالبكالوريوس)، أي لا توجد فروق في مدى انتشار أعراض القلق كحالة وسمة لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص الدراسي بالبكالوريوس). وهذه النتائج تتفق مع ما توصلت له دراسة عثمان (2006) و(عايد، 2002) ومع دراسة جمعة، (2014)

واختلفت مع سوى دراسة ايزابيلا وماري وانتونيلا (2020) (Isabella Giulia Franzoi*, Maria Domenica Sauta and Antonella Granieri)، والخياط، (2018)

وهذه النتائج قد تدل على أن طلاب الدراسات العليا يعيشون في البيئة نفسها ويمرون أو يشتركون في نفس الظروف ، وتطبق عليهم القوانين نفسها أي أن الطلبة هم أبناء بقعة جغرافية واحدة، وبيئة واحدة ومجتمع واحد، يتقاسمون الظروف والإمكانات المادية نفسها، ومهما كانت بالنهاية ما يسعى الطالب إليه هو الحصول على الشهادة والتخرج ليشق طريقه المهنية ويطور نفسه، كما إن الطالب بالعادة يدخل إلى التخصص الذي يميل له والتي يقدم الطالب عليه باختياره وإرادته، وليس بناءً على ضغوطات من الأهل، وقد ساعدت برامج الإرشاد الاكاديمي ووسائل التواصل الطالب على اختيار ما يناسبه، و يساعده على

تطوير رؤية و خبرة بتحديد اختياراته الأكاديمية المستقبلية في الدراسات العليا ، لذلك لا توجد فروق بينهم.

ولكن تبين في الدراسة الحالية وجود فروق في درجة انتشار أعراض القلق كحالة وكسمة لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية يعزى لمتغيرات(العمر) ولصالح فئة أقل من 30 سنة. بمعنى أن الطلاب من الفئة العمرية الأقل من 30 سنة هم الفئة الأكثر تعرضا لظهور أعراض القلق كحالة وكسمة. وقامت الباحثة بعمل تحليل خط الانحدار البسيط (Simple Regression) وتبين أن المتغيرات (العمر) يوجد لها تأثير على المتغير التابع (درجة انتشار أعراض القلق كحالة وكسمة لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية).

وبعد فحص قيم ت تبين أنه يوجد تأثير عكسي لمتغير العمر أي أنه كلما زاد العمر قلل ذلك من درجة انتشار أعراض القلق كحالة وكسمة لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية. وتتفق هذه النتائج مع النتائج التي أظهرتها دراسة الطرابشة (2017) واختلفت مع دراسة الخياط (2018) والموسوي (2012) عدم وجود فروق ذات دلالة للقلق تبعاً للحالة الاجتماعية.

وبالرجوع الى نظرية سبيلبرجر فإن قلق الحالة هو حالة انفعالية مؤقته أو قلق موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة وتسبب الضغوط قلق الحالة. أما قلق السمة فهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، ويظل القلق كامناً حتى يتنبه وينشطه مثيرات داخلية أو خارجية (عثمان، 2001، ص 99).

التوصيات:

بناء على نتائج الدراسة توصي الباحثتان ما يلى:

1. إنشاء مركز إرشادي نفسي بالجامعة يتضمن برامج إرشادية وعلاجية لطلبة الذين يعانون من القلق والعمل على تحسين الوضع النفسي وخفض القلق (حالة و سمة).
2. تفعيل دور الإرشاد الأكاديمي لطلبة من قبل مرشدين مختصين في الجامعات.
3. تدريب طلبة الدراسات العليا على تحدي الصعوبات النفسية المسببة للقلق و محاولة خفضها لأدنى مستوى لها وتدريبة على كيفية استثمار حالات القلق المرافق للاداء.
4. عقد ورشات عمل للطلبة لدعمهم وتنمية ثقتهم بأنفسهم لما لذلك انعكاس على أدائهم.
5. إعداد اختبارات نفسية وتطبيقها على الطلاب لتحديد المستوى النفسي لطلاب عند تسجيلهم بالجامعات.

المراجع

المراجع العربية :

أبراهيم، عبدالستار.(2002):القلق قيود من الوهم، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

اشتيوي، أمنة. (2018): الضغوط النفسية للمطلقات وأساليب مواجهتها، ط1. القاهرة: مركز الكتاب الأكاديمي.

الانصاري، بدر. (2003): الفروق الفردية بين طلبة وطالبات جامعة الكويت في القلق و الاكتئاب، جامعة عين شمس-مركز الارشاد النفسي ، القاهرة.

الانصاري، بدر.(2004): القلق لدى طلبة الجامعة، دراسة ثقافية مقارنة بين ثماني عشرة دولة عربية، مجلة الدراسات العربية، مجلد(3)، عدد(4).صفحة81-122.

أبو العيش، هيا.(2017)، :القلق من المستقبل و علاقته بمستوى الطموح الاكاديمي لدى الطالب الجامعي – دراسة ميدانية في الكليات العلمية و الأدبية في جامعة حائل /المملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية النفسية، المجلد(18)، العدد(4)، الصفحة97-133.

أبو كويك، عسلية, باسم، محمد (2018) :القلق الوجودي و علاقته بفقدان الاستمتاع بالحياة لدى طلبة كلية التربية في جامعة الازهر بغزة ، المجلة الدولية التربوية المتخصصة ، المجلد (7)، عدد(2)، صفحة110-123.

بن علو، الأزرق.(2003):كيف تتغلب على القلق وتنعم بالحياة، ط1، دار القباء، القاهرة.

بني جابر، معايطة و جودت، عبدالعزيز.(2002):المدخل الى علم النفس، عمان، الأردن: دار الثقافة.

ثابت ، إيمان. (2016): الشعور بالقلق الوجودي لدى طلبة كلية الفنون الجميلة بجامعة الأقصى وعلاقته بالإبداع، جامعة الازهر، غزة (رسالة ماجستير غير منشورة).

جاسم ، عبد السلام. (2008): مستويات القلق لدى طلاب جامعة بابل، كلية التربية الأساسية/جامعة بابل، العراق.

جمعة، عبير. (2014): العلاقة ما بين الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار على غزة والقلق، والإكتئاب، وطرق التأقلم لدى طلاب الجامعات في قطاع غزة، مجلة العربية لطب النفسي ، مجلد26 عدد 1 . ص39-48.

الحمداني، اقبال. (2011): الاغتراب –التمرد-قلق المستقبل، ط1، عمان-الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع ،

الحموز ، عايد. (2006): الافكار اللاعقلانية و علاقتها بالقلق لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين ، جامعة القدس ، فلسطين.(رسالة ماجستير منشوره).

الخياط، عبير. (2018): قلق المستقبل و معنى الحياة لدى طالبات ام القرى بمكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات .مجلة العربية للآداب و الدراسات ، عدد4. صفحة 81-116.

الطرابشة ، أروى.(2017): قلق البحث عن المعلومات وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك ، جامعة اليرموك ، كلية التربية، الاردن(رسالة ماجستير).

رضوان، سامر (2009): الصحة النفسية، ط1. الأردن: دار المسيرة.

الريماوي، عمر.(2015): مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة جامعة القدس في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة العربية الامريكية للبحوث، مجلد(1)، العدد(1). صفحة47-65 .

ساحكيان، تينا. (2015): اعراض القلق الاجتماعي وعلاقتها بحساسية القلق، والعار، والتوتر من عدم اليقين في عينة من طلاب جامعيين لبنانيين، المجلة العربية لطب النفسي، مجلد (26)، عدد (1)، صفحة 59-67 .

عثمان,عايد. (2002): درجة القلق لدى طلبة جامعت الضفة الغربية في فلسطين وعلاقتها ببعض المتغيرات.رسالة ماجستير، فلسطين.

عطية، محمد..(2010): ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها، القاهرة: مكتبة الانجلو.

العربي: دراسة مقارنة بين طلبة السنة الثانية والسنة السادسة، المجلة العربية لطب النفسي، مجلد(28)، عدد(1).صفحة69-75 .

عكاشة، أحمد.(2018):الطب النفسي المعاصر، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

العيسى، إحسان، و اخرون. (2002): قياس بيك للقلق لدى طلاب الكلية العرب ، المجلة العربية للطب النفسي، مجلد (11)، عدد(1). صفحة 41-47.

العيسوي، عبدالرحمن.(2002):سيكولجية الشخصية، الإسكندرية- مصر : منشأة المعارف .

العيسوي، عبدالرحمن.(2002):قاموس مصطلحات علم النفس الحديث والتربية، الإسكندرية، القاهرة: دار المعرفة.

الفقي، آمال .(2015): النرجسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلاب الدراسات العليا : دراسة مقارنة على عينة مصرية وسعودية، دراسات تربوية ونفسية ، عدد(86). صفحة 33-100 .

القحطان، محمد .(2016): قلق المستقبل و علاقته بالافكار غير العقلانية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب و طالبات قسم علم النفس بجامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، عدد(41). الصفحات 30-71 .

القريطي,عبد المطلب.(1998):مقياس الصحة النفسية لشباب"المعايير المصرية والسعودية، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

القريطي,عبد المطلب.(1998):في الصحة النفسية، القاهرة: دار الفكر العربي.

محمد، تقوى، جبريل ، ياسر.(2016): تقدير الذات و علاقته بقلق المستقبل لدى طلاب جامعة ولاية الخرطوم، مجلة العلوم التربوية –جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا، العدد 4 . صفحة 101-114.

موسوي، عزيز. (2012): القلق و الاكتئاب و علاقتهما ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب كلية التربية الأساسية-بدولة الكويت، المجلة التربوية، مجلد(26)، العدد(104).صفحة13-46 .

زهران، حامد.(2005):التوجية والإرشاد النفسي، ط3، القاهرة: عالم الكتب.

زيدنر، م، ماثيوس، ج.(2016):القلق، معتز عبدالله، الحسين عبدالمنعم.ط1.المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.

ميخائيل، امطانيوس.(2017):الدليل الموسع لاستخدام مقاييس القلق والسمات المزاجية في البيئة العربي، ط1، دمشق: دار الاعصار العلمي.

نعمة، صباح، حسن، نعمة. (2014): القلق الاجتماعي و علاقته بتقدير الذات لدى طالبات كلية التربية الرياضية"، جامعة القادسية- كلية التربية الرياضية (رسالة ماجستير منشوره).

الواوي، عبدالله..(2012): مستوى القلق وعلاقته بجودة الحياة لدى البالغين الذين خضعوا لعملية قلب مفتوح في فلسطين، جامعة القدس، فلسطين.

فلسطين، وزارة التربية والتعليم العالي . (2018-2019): الدليل الإحصائي السنوي لمؤسسات التعليم العالي الفلسطينية. وزارة التربية والتعليم العالي، رام الله ص 4. www.mohe.pna.ps/services/statistics

المراجع العربية مترجمة

El-Feki, Amal. (2015): Narcissism and its relationship to future anxiety among graduate students: a comparative study on an Egyptian and Saudi sample, educational and psychological studies, No. (86). Page 33-100.

Abu Al-Aish,Heia.(2017): Anxiety about the future and its relationship to the level of academic ambition of the university student - a field study in the scientific and literary colleges at the University of Hail / Kingdom of Saudi Arabia,journal of educatonal psychological sciences,Vol(18),NO.(4),pp97-133.

Abu Kweik, Asaliya, Bassem, Muhammad.(2018): Existential anxiety and its relationship to the loss of enjoyment of life among students of the Faculty of Education at Al-Azhar University in Gaza, Specialized International Educational Journal, Vol (7), No. (2), pp. 110-123.

Al-Ansari, Bader.(2003): Individual differences between male and female students at Kuwait University in anxiety and depression, Ain Shams University - Psychological Counseling Center, Cairo.

Al-Ansari, Bader.(2004): Anxiety among university students: a comparative cultural knowledge between eighteen Arab countries, Journal of Arab Studies, vol (3), NO.(4). Pp. 81-122.

Al-Arabi: A Comparative Study Between Second and Sixth Year Students, The Arab Journal of Psychiatry, Vol (28), No. (1). Pg. 69-75.

Al-Esawy, Abdul Rahman.(2002): A Dictionary of Terms of Modern Psychology and Education, Alexandria, Cairo: Dar al-Marefa>

Al-Esawy, Abdul Rahman.(2002): Psychology of Personality, Alexandria, Egypt: Mansha'at Al-Maaref.

Al-Hamuz, Ayed. (2006): Irrational ideas and their relationship to anxiety among students of West Bank universities in Palestine, Al-Quds University, Palestine.(Master's thesis published).

Al-Issa, Ihsan, and others.(2002): Beck's measure of anxiety among Arab college students, The Arab Journal of Psychiatry, vol (11), No (1). Page 41-47.

Al-Khayat, Abeer (2018): Anxiety about the future and the meaning of life among female students of Umm Al-Qura in Makkah Al-Mukarramah in the light of some variables, Al-Arabiya Journal of Literature and Studies, No. 4. Page 81-116.

Al-Qahtan, Muhammad. (2016): Future anxiety and its relationship to irrational ideas in light of some demographic variables among male and female students of the Department of Psychology at Imam Muhammad bin Saud Islamic University, Journal of Human and Social Sciences, No. (41). Pages 30-71.

Al-Quraiti, Abdul Muttalib.(1998): In Mental Health, Cairo : Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Al-Quraiti, Abdul Muttalib.(1998): The Egyptian and Saudi Standards Youth Mental Health Scale, Cairo: Anglo-Egyptian Library.

Al-Rimawi, Omar.(2015): The level of social anxiety among a sample of Al-Quds University students in the light of some variables. Arab American University Journal of Research, Volume (1), Issue (1). Pg. 47-65.

Al-Tarabsheh, Arwa.(2017): The anxiety of searching for information And its relationship to self-organization among graduate students at Yarmouk University, Yarmouk University, College of Education, Jordan (Master's Thesis).

Al-Wawi, Abdullah.(2012): Level of anxiety and its relationship to quality of life among adults who underwent open heart surgery in Palestine, Al-Quds University, Palestine.

Attia, Mohamed.(2010): The pressures of adolescents and youth and how to confront them, Cairo: Anglo Library.

Bn aloi, al-azıq. (2003) how to overcome anxiety and enjoy life , dar al - qbaa cairo .

Ebni Jaber, Mahat Jawdat, Abdel Aziz (2002). Introduction to Psychology, Amman, Jordan: Dar althqafa,.

Hamdani, Iqbal. (2011): Alienation- rebellion- future anxiety, 1st edition, Amman, Jordan: Dar Safaa Publishing and Distribution.

Ibrahim, Abdul Sattar.(2002): Anxiety is a limitation of illusion, 1th edition, Anglo-Egyptian Library, Cairo.

Ishtiwi, Amna. (2018): Psychological pressures of divorced women and methods of confronting them, Cairo: Academic Book Center.

Jassim, Abd al-Salam. (2008): Levels of anxiety among students of Babylon University,babylon University /College of Basic Education, Iraq.

Juma, Abeer.(2014): The relationship between psychological stress resulting from the siege on Gaza and anxiety, depression, and coping methods among university students in the Gaza Strip, Al-Arabiya Journal of Psychiatry, Vol. 26 ,No. 1, pp. 39-48

Michael, Imtanios.(2017): Expanded Evidence for the Use of Anxiety Scales and Mood Traits in the Arab Environment, 1st Edition, Dar Al-Assar Al-Alami, Damascus.

Mohammed, Taqwi, Jibril, Yasser. (2016): Self-esteem and its relationship to future anxiety among students of Khartoum State University, Journal of Educational Sciences, Sudan University of Science and Technology, No. 4. Pg. 101-114.

Mousaui, Aziz.(2012) : Anxiety and depression and their relationship to some demographic variables among students of the College of Basic Education in the State of Kuwait, The Educational Journal, Vol (26), No. (104), pg.13-46.

Muhammad.(2010): The pressures of adolescents and youth and how to confront them, Cairo: Anglo Library.

Nama, Subah, Hsan,Nama.(2014): Social anxiety and its relationship to self-esteem among female students of the College of Physical Education, Al-Qadisiyah University, College of Physical Education (published master's thesis).

Okasha, Ahmed. (2018): Contemporary Psychiatry, Anglo-Egyptian Library, Cairo.

Osman, Ayed.(2002): The degree of anxiety among West Bank university students in Palestine and its relationship to some variables. Master's thesis Palestine. Attia,

Osman, Ayed.(2002): The degree of anxiety among West Bank university students in Palestine and its relationship to some variables. Master's thesis Palestine.

Palestine, Ministry of Education and Higher Education (2018-2019): Annual Statistical Directory of Palestinian Higher Education Institutions, Ministry of Education and Higher Education, Ramallah, p.4. www.mohe.pna.ps services statistics.

Radwan, Samer.(2009): Mental Health, Dar Al-Masira, 1st Edition, Jordan .

Sahkian, Tina.(2015): Symptoms of social anxiety and their relationship to anxiety sensitivity, shame, stress and uncertainty in a sample of Lebanese university students, The Arab Journal of Psychiatry, Volume (26), No. (1), pg. 59-67.

Thabat, Iman. (2016): The feeling of existential anxiety among students of the Faculty of Fine Arts at Al-Aqsa University and its relationship to deposit at Al-Azhar University, Gaza (unpublished master's thesis).

Zahran, Hamed.(2005): Psychological Guidance and Counseling, 3rd Edition, Cairo: World of Books.

Zainer, M., Taios, J. (2016): Anxiety, Samatz Abdullah, Al-Hussein Abdel-Moneim, Volume 1. The National Council for Culture, Arts and Letters, Kuwait.

المراجع الأجنبية:

Charles D. Spielberger. (2013): Anxiety and Behavior, Academic Press.

Charles D. Spielberger. (2013): Anxiety: Current Trends in Theory and Research, Elsevier.

Charles Donald Spielberger, Peter Robert Vagg .(1995):Test Anxiety: Theory, Assessment, and Treatment Series in clinical and community psychology, Taylor & Francis.

Giulia, I, Domenica, M and Granieri,A. (2020 : State and Trait Anxiety Among University Students: A Moderated Mediation Model of Negative Affectivity, Alexithymia, and Housing Conditions ،Department of Psychology, University of Turin, Turin, Italy.

https://books.google.co.il/books?hl=ar&lr=&id=UmhaBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=%D8%B3%D8%A8%D9%8A%D9%84%D8%A8%D8%B1%D8%AC%D8%B1&ots=9wp3lVPxyJ&sig=6AHAJATW25LaLrpZ1JZ

AlNG1Syo&redir_esc=y#v=onepage&q=%D8%B3%D8%A8%D9%8A%D9%84%D8%A8%D8%B1%D8%AC%D8%B1&f=false

https://books.google.co.il/books?id=45pGBQAAQBAJ&dq=%D8%B3%D8%A8%D9%8A%D9%84%D8%A8%D8%B1%D8%AC%D8%B1+pdf&lr=&hl=ar&source=gbs_navlinks_s

https://books.google.co.il/books?id=fAlJ5L6j0AgC&dq=%D8%B3%D8%A8%D9%8A%D9%84%D8%A8%D8%B1%D8%AC%D8%B1+pdf&lr=&hl=ar&source=gbs_navlinks_s

https://doi.org/10.1590/1981-52712015v39n3e02662014

Kevin WC ,lun & et al .(2018):Depression and anxiety among university students in Hong Kong, Li Ka Shing Faculty of Medicine, The University of Hong Kong, Pokfulam, Hong Kong.(published study)

Oliveira TabalipaI, Fábio &et al(2015).Prevalence of Anxiety and Depression among Medical Students, University of Southern Santa Catarina at Palhoça, Santa Catarina, SC, Brazil.