

كلية الآداب واللغات
قسم اللغة والأدب العربي

التخصص: لسانيات تطبيقية

القلق المعرفي وأثره في إنجاز مذكرة التخرج
طالبة الماستر بجامعة غليزان - أنموذجا

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على شهادة الماستر

إشراف الدكتور:

* بكوش يوسف

إعداد الطالبة:

* لعمش أحلام

لجنة المناقشة:

رئيسا	جامعة غليزان	1- الدكتور مجدد عدة
مشرفا مقرر	جامعة غليزان	2- الدكتور بكوش يوسف
عضوا مناقشا	جامعة غليزان	3- الدكتور بوقفحة محمد

السنة الجامعية
1445-1446هـ
2024-2025م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الشكر والتقدير



بسم الله الرحمن الرحيم

يشرفني أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والعرفان إلى أستاذي الفاضل "يوسف بكوش"

المشرف الأكاديمي على هذا العمل الذي كانت لمسات عمله ورؤيته الثاقبة

دليلا لي طوال مراحل إعداد هذا البحث

إنك يا أستاذي العزيز لم تكن مجرد مشرف أكاديمي،

بل كنت مصدر إلهام وداعما حقيقيا لي،

فكل خطوة في هذا العمل كانت تحمل بصمتك المتميزة ورؤيتك العميقة.

إن جهدك المستمر في توجيهنا وتوفيرك المناخ الأكاديمي الملائم الذي يعزز من تطور

أفكارنا، لهو دليل على سعة علمك وحبك للمجال الأكاديمي، وحقيقة لا أستطيع أن أعبر

بكلمات عن مقدار الفائدة التي جناها هذا البحث بفضل إشرافك المشمر.

لقد أسهمت بقدراتك الفكرية في تنمية مهارتي البحثية،

إنك أستاذي الفاضل لم تقتصر مساعدك على النواحي الأكاديمية فقط،

بل كنت دائما المستمع الحكيم الذي يوجه ويشجع.

أستاذي الكريم إن الكلمات لتعجز عن الوفاء بحقك،

ولكنني أسأل الله أن يوفقك كما قدمت لنا من علم وجهد.

جزاك الله خير الجزاء وجعل عملك في ميزان حسناتك

ووفقك في مسيرتك العلمية والعملية.

لعمش أحلام



إلى أُمي الغالية:

إلى من سهرت لراحتي، وقلقت لأجلي،
ورفعت يديها إلى السماء تدعو لي في كل امتحان وخطوة.
إلى الحزن الأول والصوت الأول والقلب الذي لم يعرف يوما غير الحب والرحمة
أُمي.....

ها أنا اليوم أقف على عتبة التخرج، أحمل شهادتي في يدي،
وأنت وحدك من تستحقين الفضل بعد الله.
علّمني العلم الكثير، لكنك علّمتني ما هو أعظم: الصبر والنية والثبات.
كنت النور حين خفت نوري، والدعاء حين ضاقت بي السبل، والدافع حين هممت بالتراجع.
هذا التخرج ليس لي وحدي، بل لك أولا...
فكل نجاح أبلغه، وكل باب أفتحه، وكل طريق أمضي فيه، أنت فيه البداية والدافع والبركة.
شكرا لأنك كنت دائما هناك.
ابنتك المحبة

ابنتك المحبة أحلام

مقدمة

مقدمة:

تشكل مرحلة إعداد مذكرة التخرج محطة أساسية في المسار الجامعي لطلبة الماجستير، حيث تمثل تنويجا لجهود علمية ونظرية وميدانية تراكمت على مدى سنوات الدراسة. إلا أن هذه المرحلة ورغم أهميتها الأكاديمية، لا تخلو من التحديات النفسية والمعرفية التي قد تعيق الأداء وتؤثر على جودة الإنجاز. ومن أبرز هذه التحديات ما يعرف بالقلق المعرفي، وهو نوع من القلق يتجلى في شكل أفكار سلبية، شكوك ذاتية، وصعوبة في التركيز، مما قد ينعكس سلبا على قدرة الطالب على تنظيم أفكاره، والالتزام بخطة العمل، واستكمال بحثه في الآجال المحددة. لقد دفعني هذا الملاحظات الميدانية المستقاة من معاشتي لهذه المرحلة ومن تفاعلي مع زملائي في الجامعة، إلى التفكير في دراسة هذا الموضوع بعمق، والبحث في مدى تأثير القلق المعرفي على إنجاز مذكرات التخرج لدى طلبة الماجستير، مع التركيز على طلبة جامعة غليزان كنموذج.

تأتي أهمية هذا الموضوع من كونه يسلط الضوء على بعد نفسي مهم يُغفل كثيرا في سياقات البحث الأكاديمي، بالرغم من دوره المحوري في تحديد مخرجات العملية العلمية، فالحديث عن القلق في سياق المذكرة لا يعني فقط التوتر الطبيعي المصاحب للامتحانات، بل يشمل أيضا التأثيرات الذهنية والمعرفية التي قد تحدّ من قدرة الطالب على الفهم العميق، والتحليل المنهجي، واتخاذ القرارات المناسبة أثناء البحث. ومن هنا فإن دراسة هذه الظاهرة تندرج في إطار السعي لفهم العوامل المؤثرة في الأداء الجامعي، وتقديم توصيات عملية تساهم في دعم الطلبة نفسيا وبيداغوجيا.

لقد اخترت هذا الموضوع تحديدا استجابة لحاجة علمية وشخصية في آن واحد، فمن جهة، شعرت خلال تجربتي الشخصية بوطأة القلق المعرفي أثناء مراحل متعددة من إعداد هذه المذكرة، وهو ما جعلني أتساءل عن مدى شيوع هذه الظاهرة لدى زملائي، وعن تأثيرها الفعلي في تحصيلهم النهائي. ومن جهة أخرى، لاحظت غيابا نسبيا في الأدبيات المحلية التي تتناول لقلق المعرفي في هذا السياق الخاص، وهو ما حفّزني للمساهمة في سد هذه الثغرة المعرفية ولو بشكل أولي.

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات، بنيت بحثي على مجموعة من الفرضيات، أهمها: أن هناك علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين القلق المعرفي وجودة إنجاز مذكرة التخرج، وأن مستوى القلق المعرفي يختلف باختلاف التخصصات والعوامل البيئية المحيطة بالطالب، مثل الدعم الأسري والأكاديمي؛ كما افترضت أن بعض آليات التكيف قد تخفف من أثر هذا القلق لدى الطلبة.

وتأسيساً على ذلك، صغت إشكالية البحث في السؤال التالي: ما مدى تأثير القلق المعرفي على إنجاز مذكرة التخرج لدى طلبة الماستر بجامعة غليزان؟

وتتفرع عنها الأسئلة التالية:

- ما طبيعة القلق المعرفي لدى طلبة الماستر؟

- كيف يؤثر هذا القلق على آدائهم في إعداد المذكرة؟

- ما العوامل التي قد تزيد أو تقلل من حدة هذا القلق؟

وللإجابة عن هذه الإشكالية، اعتمدت المنهج الوصفي التحليلي الذي يسمح بفهم العلاقة بين المتغيرات النفسية والأداء الأكاديمي، وقد تم استخدام أداة الاستبيان لقياس درجة القلق المعرفي لدى الطلبة، إضافة إلى إجراء مقابلات نوعية مع عدد من الطلبة بهدف دعم المعطيات الكمية ببيانات وصفية تعكس الواقع الجامعي بصورة أدق.

تضمنت خطة هذا البحث على فصلين وتناول الأول الإطار النظري للقلق المعرفي من حيث مفهوم القلق ومفهوم المعرفة والقلق المعرفي والنظريات المفسره له، وخصص الفصل الثاني لدراسة مذكرة التخرج من حيث حدودها ومكانتها بجامعة غليزان، كما خصص أدوات جمع المعلومة والتي تضمنت المقابلة والاستبيان، إلى خطوات إنجاز مذكرة من مرحلة بناء التصور إلى مرحلة التحليل، كما قمنا بتفريغ نتائج الاختبار ومناقشتها، وفي الأخير الخاتمة التي كشفت النتائج المتحصل عليها.

وقد تم الاعتماد في هذا البحث على مصادر متنوعة شملت مراجع عربية مثل: كتاب عبد الكريم بكار حول القلق، عبد الرحمن عدس في علم النفس التربوي.

بالإضافة إلى الدراسات الأجنبية: أوينز وآخرون القلق والاكتئاب والأداء الأكاديمي.

إلى جانب مقالات علمية محكمة وأطروحات أكاديمية ذات صلة، كما تم الاطلاع على عدد من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع القلق في السياق الأكاديمي، وإن كانت أغلبها قد ركزت على الامتحانات أو التحصيل العام، مما يعزز من خصوصية هذا البحث الذي يسلط الضوء على مرحلة إعداد المذكرة تحديداً.

لقد استند هذا البحث إلى مجموعة من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع القلق المعرفي في السياق الأكاديمي. وقد تم الاطلاع على أعمال عربية وأجنبية ذات صلة، ومن بين هذه الدراسات نذكر دراسة عبد العزيز أبو سعد 2014 التي بحثت في العلاقة بين القلق الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة، كما اطلعت على دراسة أجنبية لكاسادي وجونسون Cassady & Johnson التي قدمت تصوراً دقيقاً للقلق المعرفي. وفي السياق ذاته تناولت دراسة لعبد الله زكري 2019 القلق الأكاديمي لدى طلبة الجزائر، لكنها لم تتناول مرحلة إعداد المذكرة بالتحديد.

من خلال مراجعة هذه الدراسات، لاحظت أن معظمها لم يفرض مذكرة التخرج كموضوع قائم بذاته يستدعي بحثاً خاصاً رغم أنها تعد من أكثر المراحل ضغطاً بالنسبة للطلاب الجامعي.

ومن أهم المصادر والمراجع التي اعتمدنا عليها هي:

- السبتي عبد الله: القلق الوجودي والمعرفي في المجتمعات الحديثة.

- عواد عبد الرحمن: علم النفس التربوي.

- عبد الرحمن عدس: قلق الاختبار الواقع والتطبيقات.

- زيدان فتحي عبد الرحمن: القلق والتحصيل الدراسي.

لا أنكر أن إعداد هذه المذكرة لم يكن بالأمر السهل، فقد واجهت العديد من الصعوبات العلمية، منها محدودية المراجع باللغة العربية التي تعالج القلق المعرفي بشكل دقيق، كما أن قلة المصادر والمراجع جعلتني أتأخر كثيرا في إنجاز المذكرة في وقت مبكر، بالرغم من توجهي إلى كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية لتلقي أي معلومات أو مصادر حول الموضوع، كما توجهت إلى مراكز علم النفس والأرطوفونيا، وكل هذا أخذ مني جهدا نفسيا كبيرا، بالإضافة إلى صعوبات ميدانية تتعلق بجمع البيانات من الطلبة، خاصة في ظل تحفظ بعضهم أو تردددهم في الإدلاء بإجابات صريحة، ناهيك عن التحديات التنظيمية المتمثلة في التوفيق بين متطلبات الدراسة والحياة الشخصية.

وفي هذا المقام، لا يسعني إلا أن أتوجه بخالص الشكر والتقدير لأستاذي المشرف الدكتور "يوسف بكوش" الذي كان نِعَمَ السند والداعم في كل مراحل هذا العمل، لقد استفدت كثيرا من ملاحظاته العميقة، ومن توجيهاته القيمة التي ساعدتني على تجاوز الكثير من العقبات الفكرية والمنهجية. كان لمتابعته الدقيقة وتشجيعه المستمر الأثر البالغ في إنجاز هذا البحث بهذا الشكل.

كما أتقدم بوافر الشكر والامتنان إلى السادة أعضاء اللجنة المناقشة الأفاضل، الذي تفضلوا بقبول مناقشة هذا العمل المتواضع. إنني أقدر عاليا تخصيصهم جزءا من وقتهم لقراءته وتقييمه، وأثمن كل ملاحظة علمية قد تسهم في تطوير محتواه، وتوسيع أفق التفكير فيه. وإن ملاحظاتهم ستكون بلا شك، مصدر إلهام لي في دراساتي وأبحاثي المستقبلية.

الطالبة لعمش أحلام

الفصل الأول

القلق والمعرفة والمفهوم والماهية

المبحث الأول: مفهوم القلق.

- المطلب الأول: تعريف القلق

أ- لغة

ب- اصطلاحا

المطلب الثاني: ماهية القلق

المبحث الثاني: مفهوم المعرفة

- المطلب الأول: تعريف المعرفة

أ- لغة

ب- اصطلاحا

المطلب الثاني: ماهية المعرفة

المبحث الثالث: القلق المعرفي

المطلب الأول: مفهوم القلق المعرفي

المطلب الثاني: ماهية القلق المعرفي

خلاصة الفصل الأول

المبحث الأول: مفهوم القلق

تمهيد:

يعتبر القلق من الظواهر النفسية المعقدة التي تنشأ عن شعور بالخوف أو التوتر حيال أمور مستقبلية أو مجهولة. ويتسم القلق بتداخل الجوانب العاطفية المعرفية، والجسدية التي تؤثر على الفرد في حياته اليومية.

يُدرس مفهوم القلق بوصفه استجابة طبيعية للمواقف الضاغطة، لكنه قد يتحول إلى حالة مرضية تتطلب تدخلاً متخصصاً.

المطلب الأول: تعريف القلق:

1- أ لغة: قلق - يقلق قلقاً: الشيء حركة، الأمر أزعجه.

- هو الاضطراب وعدم الاستقرار⁽¹⁾.

- وهذا ما عرفه جبران مسعود للقلق في مفهومه اللغوي.

ويعرفه عبد الكبير سعيد في قوله: "كما أن كلمة قلق مشتقة من كلمة لاتينية وتعني مشاكل

داخل عقل المرء نتيجة حادث غير محدد ونفس هذه الكلمة لها علاقة باللغة الإغريقية وتعني الضغط بقوة أو كفاح"⁽²⁾.

(1) مسعود جبران، معجم لغوي عصري، دار العلم للملايين، بيروت، ط. 7، 1992.

(2) عبد الكريم سعيد ومحمد رضوان، القلق لدى مرضى السكري بمحافظة غزة وعلاقته ببعض المتغيرات، كلية التربية، الجامعة

الإسلامية، غزة، فلسطين، 2002، ص 205.

القلق في اللغة هو الاضطراب أو عدم السكون. يقول الخليل بن أحمد: "القلق: التحرك والانزعاج. يقال: قَلِقَ الرجلُ فهو قلقٌ إذا اضطرب ولم يثبت على حال"⁽¹⁾.

- القلق مشتق من الجذر الثلاثي (ق.ل.ق)، ويشير إل الاضطراب سواء في النفس أو في الحركة يستخدم اللفظ للتعبير عن حالة داخلية من الانزعاج أو التوتر.

1-ب اصطلاحاً: يعرف عبد الستار إبراهيم بأنه: "انفعال يتسم بالخوف والتوجس من أشياء مرتقبة تنطوي لى تهديد حقيق أو مجهول"⁽²⁾.

ويعرفه فاروق السيد بأن: "القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم والقلق يعني الانزعاج والشخص القلق يتوقع الشر دائماً، ويبدو متشائماً، ومتوتر الأعصاب ومضطرباً، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه، ويبدو متردداً عاجزاً عن البت قي الأمور، ويفقد القدرة على التركيز"⁽³⁾.

ويعرفه فرويد على أنه شعور غامض وغير سار بالتوقع والخوف والتحفز مصحوب بإحساسات جسمية ويأتي في نوبات تتكرر لدى الفرد⁽⁴⁾.

(1) الخليل بن أحمد الفراهيدي، "معجم العين"، تحقيق: مهدي المخزومي وإبراهيم السامرائي، دار ومكتبة الهلال، بيروت، ط.1، مادة مذل، 1988م، ص 66.

(2) عبد الستار إبراهيم، القلق قيود من الوهم، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، د.ط، 2002، ص 5.

(3) عثمان فاروق السيد، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط.1، 2008، ص 18.

(4) فيصل الزراد، علاج الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية، دار العلم للملايين، بيروت، ط.1، 1984، ص 76.

عرّف ريتشارد القلق: "بأنه حالة انفعالية غير سارة يستشعرها وجود الخطر وترتبط بمشاعر ذاتية من اتوتر والخشية والتغيّرات الفيسيولوجية الناتجة عن القلق.

كما تتضمن اتساع الحدقة وازياد العرق في الكفين وازياد نبضات القلب والتنفس السريع والحالة هذه تسمّى بقلق الحالة أو حالة القلق"⁽¹⁾.

من خلال التعاريف السابقة لمصطلح القلق استنتجنا أنّه حالة نفسية وفيسيولوجية تميّز بشعور بالتوتر، الخوف، والانزعاج الذي ينجم عن توقع خطر أو تهديد مستقبلي غير محدد أو مبهم، يعبر القلق عن استجابة طبيعية عند مواجهة مواقف غامضة أو مخوفة بالتحديات، ولكنه قد يصبح اضطراباً عندما حدثه أو يستمر لفترة طويلة مما يؤثر على أداء الفرد في الحياة اليومية.

المطلب الثاني: ماهية القلق

القلق هو حالة نفسية يشعر فيها الفرد بالتوتر والخوف والترقب، وغالبا ما تنشأ استجابة لموقف غامض أو تهديد محتمل، وهو شعور طبيعي في حياة الإنسان، لكن إذا زاد عن حده وأصبح مستمرا دون سبب واضح، فقد يتحوّل إلى اضطراب يؤثر على التفكير والسلوك والصحة العامة.

⁽¹⁾ ريتشارد سوين، علاج الأمراض النفسية والعقلية، ترجمة: أحمد عبد العزيز، مكتبة الفلاح، الكويت، ط.1، سنة 1988، ص

1- أنواع القلق:

توصل علماء النفس في حديثهم عن القلق وأنواعه وهو بدرجات متفاوتة بالشعور بالخوف والتوتر من عوامل عدة والقلق قد يكون كردة فعل طبيعية تجاه الضغوط اليومية لكنه قد يتحول إلى اضطراب إذا أصبح مفرطاً ومستمراً.

ويقسم الباحثون القلق إلى عدة أنواع أهمها ما يلي:

أ- القلق الموضوعي: ويسمى أيضاً بالقلق الواقعي، وهو قلق شعوري أقرب إلى مفهوم

الخوف العادي، إذ يدرك الفرد مصدر خارجي في بيئته يتهدهده، وربما يكون هذا المصدر واقعياً، فعلياً أو متوقعاً محتملاً، ومن أمثلة القلق الموضوعي الذي يعتري الفرد القلق نتيجة اختبار أجري له، "فهذا القلق ينتج عن إدراك الفرد لخطر ما في بيئته، ويكون للقلق في هذه الحالة وظيفة إعداد الفرد لمقابلة هذا الخطر بالقضاء عليه، أو تجنبه، أو باتباع أساليب دفاعية إزائه. ويلاحظ أن لهذا القلق الموضوعي العادي دوراً بالغ الأهمية في حياة الفرد والجماعة، لما له من وظائف دفاعية وتوجيهية للسلوك، فهو يساعدنا في تحديد مشكلتنا، واتخاذ القرارات اللازمة بشأنها، ويمدّنا بالقدر اللازم من التحفز لتحرير الطاقة النفسية، وتكريسها، وتركزها لمواجهة المشكلات وتجنب الخطر"⁽¹⁾.

⁽¹⁾ فتحية مصباح ضو، القلق لدى أبناء المعلمات، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، المجلد الثامن، العدد الرابع، أبريل

ونسنتج من هذا النوع أنه يرتبط بوجود تهديد واقعي أو خطر خارجي محدد يمكن التعرف عليه بوضوح، ويعتبر هذا النوع من القلق استجابة طبيعية وضرورية تساعد الفرد على اتخاذ التدابير المناسبة لمواجهة الخطر أو التعامل معه.

ب- القلق العصبي: "يتميز القلق العصبي (المرضي) بأن مصدره داخلي وأسبابه لا شعورية ومكبوتة، وغير معروفة ولا يتناسب مع الظروف التي تدعو إليه، كما أنه يعرّف التوافق والإنتاج والتقدم، فهو يستثار عند إدراك الفرد بأن غرائزه قد تجد منفذا لها للخارج"⁽¹⁾. أي أنه ينشأ عندما يُهدد "الهو" ومكبوتاته بالتغلب على الدفاعات "الأنا" وإشباع النزوات الغريزية التي لا تتوافق بهذا المعنى، وإنذار يطلق "للأنا"، والذي عليه اللجوء إلى الحيل الدفاعية مثل: الكبت التبرير الإسقاط، النكوص، للتعامل مع الوضعية المولدة للتوتر والضيق، وعليه كلما كان القلق شديداً ومتوتراً كلما كان مرضياً ومؤشراً للاضطراب.

ومن هذا يتبين لنا أن القلق العصبي نوع من القلق المزمن والمفرط الذي يعتبر استجابة غير مناسبة مع المواقف التي تواجه الشخص، كما أنه يصنف هذا القلق ضمن اضطرابات القلق النفسي، وهو يرتبط غالباً بالتوتر والانفعالات المبالغ فيها تجاه المواقف اليومية، حتى لو كانت غير مهددة.

⁽¹⁾ فتحية مصباح ضو، القلق لدى أبناء المعلمات، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، المجلد الثامن، العدد الرابع، أبريل

ج- القلق الخلقي: يحدث نتيجة الصراع الذي يحدث داخل الشخص، وليس الصراع بين الشخص والعالم الخارجي، أي أنه ناتج عن ضمير الشخص وخوفه منه عند قيامه بسلوكيات تخالف عادات وتقاليد المجتمع الذي يعيش فيه، والقلق الخلقي كامن داخل تركيبة الشخص وعادة يظهر عقب حالات الإحباط المرتبطة بالأنما الأعلى "التي تنسجم مع القيم الأخلاقية"⁽¹⁾.

ويمكن القول أن القلق الخلقي هو شعور داخلي بالقلق أو التوتر يرتبط بالقضايا الأخلاقية والقيمية. ينشأ عندما يواجه الفرد تعارضا بين معتقداته وسلوكياته أو قراراته. يعكس هذا النوع من القلق إحساسا بالمسؤولية تجاه الالتزام بالمبادئ الأخلاقية، ويظهر غالبا في مواقف تتطلب اتخاذ قرارات صعبة أو في مواجهة أخطاء أخلاقية.

وفي الأخير نستنتج أن الفرق الأساسي بين أنواع القلق هو: القلق الموضوعي منطقي ويرتبط بمواقف واقعية بينما القلق العصبي والقلق الخلقي يتصلان بالجوانب النفسية الداخلية والصراعات الذاتية.

2- أعراض القلق:

القلق هو حالة نفسية وجسدية تتسم بشعور متواصل بالتوتر أو الخوف، وغالبا ما يصاحبها مجموعة من الأعراض النفسية والجسدية تشمل أعراض القلق ما يلي:

⁽¹⁾ فتحية مصباح ضو، القلق لدى أبناء المعلمات، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، المجلد الثامن، العدد الرابع، أبريل

أ- **الأعراض الجسمية:** "هي أكثر أعراض القلق النفسي شيوعاً، حيث أن جميع الأجهزة الحشوية تتغذى بالجهاز العصبي الإرادي الذي يحركه الهيبتولاموس المتصل بمراكز الانفعال، فقد يؤدي الانفعال إلى تنبيه هذا الجهاز"⁽¹⁾.

ومن الأعراض الجسدية للقلق ناتجة عن استجابة الجسم الفيسيولوجية للتوتر وتشمل:

الجهاز القلبي: خفقان القلب وارتفاع ضغط الدم، الشعور بألم في الصدر.

الجهاز التنفسي: ضيق أو صعوبة في التنفس، الشعور بالاختناق أو الضغط على الصدر، التنفس السريع.

- الجهاز العصبي والعضلي: التوتر العضلي، الصداع، الدوخة، الشعور بالإغماء.

- الجهاز الهضمي: اضطرابات المعدة، إسهال أو إمساك، فقدان أو فرط في الشهية والأكل بسبب التوتر.

- الجهاز الحسي والجلدي: التعرق المفرط، جفاف الفم، ارتعاش أو رجفة في اليدين أو الجسم.

ب- **الأعراض النفسية:** وتشمل القلق العام والقلق على الصحة، وعدم الاستقرار والشعور بانعدام الأمل والراحة النفسية، والحساسية المفرطة وسرعة الإثارة، الخوف الشديد حيث يكون الفرد

⁽¹⁾ بكار سارة، أنماط لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد،

تلمسان، الجزائر، 2014/2013، ص 60.

خائفا لا يعرف مصدر الخوف، عدم الشعور بالأمن والضيق وتوهم المرض، عدم القدرة على التركيز والانتباه، عدم الثقة والطمأنينة والرغبة في الهروب من مواجهة المواقف، توقع حدوث شيء ما دون معرفة ما هو ذلك الشيء، وهذا بالإضافة إلى الشك، والتردد في اتخاذ القرار⁽¹⁾.

* تتضمن الأعراض النفسية للقلق ما يلي⁽²⁾:

- التوتر والانعراج المستمر: الشعور بعدم الارتياح أو التوجس من أشياء غير واضحة.
- الخوف المفرط بشأن المستقبل أو أمور يومية.
- صعوبة التركيز: تشتت الانتباه أو الإحساس بأن العقل فارغ.
- الاندفاعية أو العصبية: استجابة مبالغ فيها للمواقف اليومية.
- الأرق أو اضطرابات النوم: صعوبة في النوم أو الاستيقاظ المتكرر مع أفكار مقلقة.
- التهيج والانفعال: الشعور بسرعة الغضب أو فقدان السيطرة على العواطف.
- التجنب: الرغبة في تجنب المواقف التي تسبب القلق.

⁽¹⁾ فتحية مصباح ضو، القلق لدى أبناء المعلمات، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، المجلد الثامن، العدد الرابع، أبريل

2022، ص 561.

⁽²⁾ 8866/أعراض القلق/مقالات طبية (الصحة). <http://www.altibbi.com>.

ينظر: أسماء ضياء الدين، ما هي أعراض القلق النفسية والجسدية، تاريخ التعديل 14 نوفمبر 2024، تاريخ النشر 10 يناير

2023، تاريخ الولوج: 12 جانفي 2025 على الساعة 20:34.

- الشعور بالعجز أو فقدان السيطرة: الإحساس بعدم القدرة على التعامل مع المواقف اليومية.

ج- الأعراض المعرفية: تتضمن مجموعة من الخصائص المعرفية كالآتي:

- التطرف في الأحكام: "فالأشياء إما بيضاء أو سوداء أي أن الشخص المتوتر يفسر المواقف باتجاه واحد وهذا يجلب له التعاسة والقلق، كذلك ميل العصائيين إلى التصلب أي مواجهة المواقف المختلفة المتنوعة بطريقة واحدة من أجل التفكير تبنى أيضا اتجاهات ومعتقدات عن النفس، والحياة لا يقوم عليها دليل منطقي كالتسلطية، والجمود العقائدي، مما يحول بينهم وبين الحكم المستقل واستخدام المنطق بدل من الانفعالات. وهم يميلون للاعتماد على الأقوياء ونماذج السلطة وأحكام التقاليد، مما يحولهم إلى أشخاص عاجزين عن التصرف بحرية انفعالية عندما تتطلب لغة الصحة النفسية ذلك"⁽¹⁾.

ونستنتج أن الأعراض المعرفية للقلق تشير إلى التأثيرات التي يحدثها القلق على العمليات العقلية مثل التفكير، التركيز، واتخاذ القرار القلق ليس مجرد شعور بالتوتر، بل يمكن أن يؤثر بشكل مباشر على الأداء المعرفي اليومي.

⁽¹⁾ رحمين أمينة، القلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر 02، الجزائر، 2015،

ومن أهم الأعراض المعرفية المرتبطة بالقلق:⁽¹⁾

- الاجترار الفكري: أي تكرار نفس الأفكار السلبية والمقلقة باستمرار صعوبة في صرف الانتباه عن المخاوف.

- صعوبة التركيز والانتباه: تشتت الانتباه بسهولة، الشعور بأن العقل "ضبابي" أو غير قادر على التركيز بوضوح.

- صعوبة متابعة المحادثات أو تذكر التفاصيل.

- التردد وصعوبة اتخاذ القرار: القلق المستمر من اتخاذ قرارات خاطئة، تحليل زائد لكل الخيارات دون القدرة على الجسم، الشعور بالندم بعد اتخاذ القرار.

- التوقعات السلبية والتشاؤم: الميل إلى توقع السيناريوهات للأسوأ دائماً، التركيز على الأخطاء أو الفشل المحتمل أكثر من النجاحات.

- ضعف الذاكرة العاملة: نسيان الأمور المهمة بسبب الانشغال الذهني بالمخاوف وصعوبة الاحتفاظ بالمعلومات ومعالجتها في الوقت نفسه.

⁽¹⁾ محمد الصافي عبد الكريم، فاعلية التدريب على القضية العقلية كمدخل سلوكي جذلي في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض

أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقات، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 60، الجزء الأول، ديسمبر 2019، ص

- فرط الحساسية للمحفزات: ردود فعل مفرطة تجاه المواقف العادية مع الشعور بأن الأمور أكثر إرهاقا مما هي عليه في الواقع.

3- أسباب لقلق:

القلق هو استجابة نفسية وفيسيولوجية تحدث عندما يشعر الفرد بالخوف أو التوتر أو الضغوط، يمكن أن تكون الأسباب التي تؤدي إلى القلق متنوعة ومعقدة وتشمل:

أ- العامل الوراثي والتنشئة وأثر الضغوط النفسية المتراكمة: "لقد دلت الدراسات على أبناء المصابين بالقلق يطورون هذه الاضطرابات بشكل أكثر من بقية الناس، ويمكن أن يستدل من ذلك بشكل جزئي على الأقل أن هناك بنية نفسية موروثة قابلة للإصابة، إلا أن التعلم الناتج عن التنشئة والظروف الاجتماعية يلعب دورا في ظهور المرضى أو عدم ظهوره، وقد وجد أن ابتعاد الطفل عن والديه يؤدي إلى القلق، كما أن التنشئة التي تحمل بين طياتها الخذر الدائم والحرص الشديد والحماية الزائدة من قبل الوالدين، يمكن أن تؤدي إلى زيادة الإصابة بالقلق"⁽¹⁾.

ومن خلال ما ذكر يتضح لنا أن الجينات تلعب دورا في قابلية الشخص للإصابة بالقلق، حيث تظهر الدراسات أن الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي من اضطرابات القلق يكونون أكثر عرضة للإصابة به.

⁽¹⁾ وليد سرحان، سلوكيات القلق، دار مجدلاوي للنشر، عمان، ط.3، 2013-2014، ص 30.

بينما التنشئة والتربية فالبينة الأسرية الصارمة أو التي تفتقر إلى الاستقرار العاطفي قد تزيد من مستويات القلق.

وأيضاً الضغوط النفسية عندما يتعرض الشخص لها دون فترات استراحة كافية، فقد يؤدي ذلك إلى القلق المزمن، ومن بين الضغوط ضغط العمل أو الدراسة حيث بيئات العمل والدراسة التنافسية أو المليئة بالمطالب قد تزيد من مستويات القلق، الصدمات المالية أو الأسرية مثل فقدان أو الانفصال أو الأحداث المؤلمة.

ب- العوامل البيولوجية: "الدراسات تقول أن القلق النفسي العام ينجم إما عن نقص في جابا أو نقص في المواد الشبيهة بـ Bendoriazepines، حيث أن الجهاز العصبي يصبح في حالة استشارة ومن ثم تظهر أعراض القلق النفسي العام، وكأنا نقول بأن هناك مهدئات طبيعية موجودة في دماغ الإنسان، وأن الخلل فيها هو الذي يؤدي لظهور القلق، إذا كانت العوامل البيولوجية (الموروثة وعوامل التنشئة والضغوط النفسية قد عملت على الوصول للتأثير على الناقلات العصبية الدماغية المرتبطة بتنظيم الاطمئنان والقلق"⁽¹⁾.

ومنه نستنتج أن اختلال التوازن في بعض النواقل العصبية قد يؤدي إلى زيادة مستويات القلق، وأيضاً الاستجابة الفسيولوجية للتوتر بحيث يفرز الجسم هرمونات التوتر عند التعرض لمواقف مقلقة، وإذا كان هناك خلل في تنظيم هذه الاستجابة، فقد يؤدي ذلك إلى اضطراب القلق المزمن. بينما

⁽¹⁾ وليد سرحان، سلوكيات القلق، دار مجدلاوي للنشر، عمان، ط.3، 2013-2014، ص 32.

نشاط الجهاز العصبي الودي يكون مفرط النشاط لدى بعض الأشخاص الذين يعانون من القلق، مما يؤدي إلى استجابات مبالغ فيها مثل تسارع ضربات القلب والتعرق المفرط.

كما هناك بعض العوامل الهرمونية، كالتغيرات التي تحدث أثناء الحمل، انقطاع الطمث، اضطرابات الغدة الدرقية يمكن أن تؤثر على مستويات القلق مع ذكر بعض الأمراض الجسدية كأمراض القلب واضطراب الجهاز العصبي المركزي.

ج- العوامل السلوكية: "إن الجوانب المعرفية التي تؤدي إلى سلوكيات تجنبية تؤدي أيضا إلى ارتفاع مستوى القلق، فالمعتقدات الخاطئة التي قد تكون لدى شخص ما أن العالم الخارجي المحيط به خطر، كما أن النظرة السلبية للذات والشعور بأن الناس من حوله أفضل منه وهو يشعر بالدونية، وأن الكلام الذي يقوله لا يستحق الإنصات له، وبذلك فإنه يطور لديه الشعور بالقلق العام، كما أن البيئة المحيطة التي تتسم بمتطلبات عالية يمكن أن تؤدي إلى القلق النفسي، حيث يشعر المريض أنه لا يستطيع تحقيق ما هو مطلوب منه"⁽¹⁾.

ومنه يتضح أن العوامل السلوكية تعد من أسباب القلق، حيث تلعب العادات والتصرفات اليومية دورا مهما في تعزيز الشعور بالقلق أو تقليله حيث يجب على الأشخاص تجنب المواقف التي تثير القلق بدلا من مواجهتها قد يزيدون من حدة القلق لديهم، لأن التجنب يعزز الشعور بالخوف بدلا

⁽¹⁾ وليد سرحان، سلوكيات القلق، دار مجدلاوي للنشر، عمان، ط.3، 2013-2014، ص 342.

من معالجته، وأيضا الأشخاص الذين يسعون إلى الكمال بشكل مبالغ فيه يكونون أكثر عرضة للقلق، لأنهم يخافون من الفشل أو عدم تحقيق التوقعات العالية.

4- النظريات المفسرة للقلق:

القلق باعتباره حالة نفسية تتميز بالشعور بالخوف والتوتر، وله عدة نظريات تفسيرية في علم النفس، كل منها تقدم منظورا مختلفا حول أسبابه وآلياته، فيما يلي أبرز النظريات المفسرة للقلق:

أ- نظرية التحليل النفسي:

"يعتبر فرويد رائد مدرسة التحليل النفسي من أوائل من تحدثوا عن القلق في علم النفس، بل ويرى البعض أن هذا المفهوم لم يشع استخدامه إلا عندما شاع في كتابات "فرويد"، حيث يعود الفضل إليه في توجيه علماء النفس إلى الدور الهام الذي يلعبه القلق في حياة الإنسان"⁽¹⁾.

ويؤكد فرويد على: "أن حالة الخطر التي تسبب القلق، هي شعور الفرد بالتنبؤ الزائد، واعتقاده بعجزه عن القيام بالاستجابة المناسبة ويمكن القول أن فرويد أرجع القلق المستقبل لخبرات الطفولة، إضافة إلى ربطه له بالواقع حيث يبدأ الفرد بتعميم القلق في المواقف المتشابهة عن طريق توقع الخطر الذي يسبب قلق نحو المستقبل لدى الفرد"⁽²⁾.

⁽¹⁾ عبير هامل، قلق المستقبل لدى الراشدة العزباء ضحية طلاق الوالدين، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر، سنة 2021، ص 23.

⁽²⁾ ينظر: ابتسام عبد الله الزعبي: النظريات المفسدة للقلق: Nw.gulfkids.com.ar/article1372.ht تاريخ الولوج

ولقد مر تفسير فرويد للقلق النفسي بمرحلتين:

المرحلة الأولى (1916-1917): حيث فسّر القلق على أساس أنه حينما تمنع الرغبة

الجنسية من الإشباع فإن الطاقة النفسية المتعلقة بالدافع الجنسي "الليبيدو" لدى الفرد تتحول إلى قلق بطريقة فيسيولوجية⁽¹⁾.

أما المرحلة الثانية: "فقد عدل فرويد عن رأيه الأول وأكد أن جميع المخاوف المرضية في

أساسها هي رغبة جنسية غير مقبولة وخوف من العقاب، وهو عبارة عن الخوف من الخضاء، وقد أبدل فرويد الخوف وحل محله الخوف المرضي، ورأى أن قلق "الأنا" هو ما يحدث أولاً وهو الذي يسبب الكبت ولا ينشأ القلق أبداً من الليبيدو"⁽²⁾.

ونستنتج أن فرويد قد اعتبر القلق تجربة نفسية ناتجة عن الصراعات الداخلية، خاصة بين الهو

والأنا، وأيضاً من تفسيراته للقلق بأنه حالة من التوتر الذي نشأ عندما شعر الفرد بوجود خطر داخلي أو خارجي يهدد توازنه النفسي ويرى أن القلق مجرد استجابة للخطر، بل هو إشارة تحذيرية تدفع الأنا لاتخاذ تدابير دفاعية⁽³⁾.

⁽¹⁾ وليد سرحان، سلوكيات القلق، دار مجدلاوي للنشر، عمان، ط.3، 2013-2014، ص 32.

⁽²⁾ وليد سرحان، المرجع نفسه، ص 32.

⁽³⁾ ينظر: ابتسام عبد الله الزعبي: النظريات المفسدة للقلق: Nw.gulfkids.com.ar/article1372.ht تاريخ الولوج

ب- النظرية السلوكية: ترى النظرية السلوكية أن القلق هو استجابة سلوكية متعلمة، تظهر

نتيجة ارتباطات شرطية بين مثيرات معينة واستجابات خوف أو تجنب.

"يركز السلوكيون الراديكاليون إجمالاً على العملية التعلّم يؤكدون بأن الإنسان يتعلم القلق

والخوف والسلوك المرضي كما يتعلمه السوي.

ويركز الأوائل من السلوكيون أمثال "واطسون" على أن العمليات التعلم تتم عن طريق اقتران

بين المثير الشرطي والمثير الطبيعي، وبالتالي يستجيب الفرد لظاهرة الخوف والقلق ويصبح الخوف

والقلق يلاحظ أن المثيرات المتشابهة لتلك التي تعلم الكائن الحي أن يخاف أو يقلق منها، والأكثر

شبهها بها هي الأكثر إثارة للقلق أو الخوف"⁽¹⁾.

"ومن الواضح أن القلق في النظرية السلوكية يقوم بعمل مزدوج، فهو دافع من ناحية ومصدر

للتعزيز من الناحية الأخرى، ومن الممكن تلخيص وجهة نظر السلوكيون في القلق بأنه استجابة

اكتساب نتيجة اقتران المثير المحايد بمثير، وقد غاب الكثيرون على هذه النظرية لتركزها المبالغ فيه على

التعلم والمحددات البيئية وأهمها العوامل البيولوجية"⁽²⁾.

⁽¹⁾ دينس كريمة، راسي فتيحة، برنامج علاجي معرفي سلوكي لخفض القلق لدى الطفل المصاب ببطء التعلم، كلية العلوم الانسانية

والاجتماعية، قسم علم النفس والفلسفة الأورطفونيا، جامعة ابن خلدون، تيارت-الجزائر، 2023/2022، ص 19.

⁽²⁾ كوا مكتزي:القلق ونوبات الذعر، ترجمة: هلا أمان الدين، دار المؤلف السعودية، ط.1، 2013، ص 135.

وفي الأخير نستنتج أن النظرية السلوكية من أكثر النظريات وضوحاً وتجريبية في تفسير القلق، إذ ترى أن القلق ليس ناتجاً عن صراعات داخلية لاواعية أو أفكار مشوشة، بل هو سلوك متعلم يكتسب من خلال التفاعل مع البيئة.

وأيضاً يمكن القول أن النظرية السلوكية قدّمت إطاراً قوياً لتفسير القلق من منظور التعلم، وساهمت بشكل كبير في تطوير برامج العلاج السلوكي، لكنها بحاجة إلى التكامل مع نظريات أخرى لفهم الجوانب المعقدة للقلق بشكل أعمق.

ج- النظرية المعرفية: النظرية المعرفية تُعدّ من أبرز النظريات التي فسّرت القلق، وقد قدّمت تفسيراً يُركّز على العمليات العقلية (المعرفية) التي تحدث لدى الفرد وتؤدي إلى الشعور بالقلق أو اضطراب القلق.

"يعتبر جورج كيلي من علماء النفس الذين أعطوا المعرفة الإنسانية وزناً في تفسير الشخصية في حالتي السوء والمرض، وهو أحد مؤسسي النظرية المعرفية، حيث يرى أن هناك مسلمات يمكن من خلالها تفسير القلق، إذ يشير إلى أن أي حدث قابل لمختلف التفسيرات وهذا يعني أنه يمكن تفسير القلق الذي ينتاب الفرد بأكثر من طريقة، وله مسلمة أخرى هي أن العمليات التي يقوم بها الفرد توجهه نفسياً بالطرق التي يتوقع فيها الأحداث، وباعتبار أن القلق ليس إلا عملية توقع وخوف من المستقبل، لذا فإنه يمكن القول بأن التوقع المعرفي هو مصدر القلق الحقيقي"⁽¹⁾.

(1) الحلف، سعد إبراهيم، القلق لدى المراهقين في المدينة والقرية، دراسة مقارنة على عينة من مراهقين مدينة الرياض الإدارية،

رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة أم القرى، مكة، 2001، ص 52.

"أما أصحاب الاتجاه المعرفي الحديث يرون أن الاكتشاف السريع للمثير المهدد الذي ليس له ضرر موضوعي يأتي بعد عمليات التجنّب، أما المعرفة الكلاسيكية فتري أن الفرد يظهر التحيز من خلال نظمه المعرفية، ومن ثم يكون انتباه الفرد مثبت على المثيرات المهددة ويتبع ذلك صعوبة في عدم الانصراف عنه، ويشير ذلك إلى أن القلق مرتبط بمتغيرات الرضا عن المثيرات المهددة في كل من التوجه النهائي وثبات الانتباه، كما أن قابلية الفرد للقلق قد ترتبط بزيادة الانتباه الاختياري نحو المثيرات المهددة"⁽¹⁾.

ومن هنا يتبين لنا أن القلق يحدث عندما يفشل الفرد في تفسير الأحداث باستخدام بناء المعرفة المعتادة، أي عندما يشعر أن ما يمر به لا يمكن فهمه أو التنبؤ به ضمن منظومته المعرفية، وهذا يؤدي إلى حالة من عدم اليقين والارتباك.

كما تركز على دور الأفكار والتفسيرات الذهنية في التأثير على المشاعر والسلوك وتفترض أن الأفراد لا يتأثرون بالأحداث ذاتها، بل بكيفية إدراكهم وتفسيرهم لتلك الأحداث.

⁽¹⁾ برادلي وآخرون، التحيز الانتباهي تجاه تعابير الوجه المهددة لدى الأشخاص القلقين: التلاعب في مدة العرض البصري، مجلة

الإدراك والانفعال، المجلد 12، العدد 6، 1998، ص 737.

المبحث الثاني: مفهوم المعرفة

تمهيد:

تعد المعرفة من أقدم المفاهيم التي شغلت الفكر البشري، إذ ترتبط ارتباطاً وثيقاً بطبيعة الإنسان العاقلة، وسعيه الدائم لفهم العالم من حوله، وقد شكلت موضوعاً مركزياً في الفلسفة منذ بداياتها، حيث تساءل الفلاسفة عن ماهية المعرفة، ومصادرها، وحدودها ومعايير صدقها. فالإنسان لا يكتفي بالإحساس وبالظواهر أو التعامل معها بشكل غريزي، بل يسعى إلى تفسيرها، وتأطيرها ضمن نسق من الفهم المنظم، يعرّف بالمعرفة.

المطلب الأول: تعريف المعرفة:

1-أ لغة: ورد في معجم متن اللغة: "أن المعرفة مصدر للفعل "عَرَفَ" يَعْرِفُ عَرِفَاناً وَعَرِفَاناً ومعرفة الشيء أدركه بحاسة من حواسه، فهو عارف وعَرُوفاً وَعَرِيفٌ وَعُرِفَ فلان أي أصابته العَرِفَةُ فهو معروف" (1).

* أما في معجم الوسيط عن المعرفة: "عَرَفَ يَعْرِفُ مَعْرِفَةً وَعَرِفَاناً وَعَرِفَةً وَعَرِفَاناً: أي (قد) عَلِمَ" (2).

(1) رضا أحمد، معجم متن اللغة، موسوعة لغوية حديثة، منشورات دار مكتبة الحياة، بيروت، مجلد 4، 1690، ص 78.

(2) مصطفى إبراهيم، الزيات أحمد حسن، عبد القادر حامد: معجم الوسيط، المكتبة الإسلامية، اسطنبول، تركيا، ج. 1، ط. 1، د.ت، ص 595.

- كما جاء ذكر المعرفة بنفس المعنى في العديد من المواضع في القرآن الكريم كقوله تعالى:
 "وَإِذَا سَمِعُوا مَا أُنْزِلَ إِلَى الرَّسُولِ تَرَى أَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ مِمَّا عَرَفُوا مِنَ الْحَقِّ يَقُولُونَ رَبَّنَا
 آمَنَّا فَاكْتُبْنَا مَعَ الشَّاهِدِينَ"⁽¹⁾.

- أيضا ذكر ابن منظور: "على أنه تجدر الإشارة إلى ضرورة التفرقة بين: عَرَفَ بفتح الراء
 والذي سبق شرحه، وعَرَفَ بضم الراء عَرَافَةً أي صار عَرِيفاً، وعَرِفَ عَرِفاً ترك التطيب"⁽²⁾.
 - وفي تعريف آخر لفيروز آبادي "أن المعرفة من عَرَفَ الشيء: أي عِلِمَهُ وأدركه بتفكر وتدبّر
 لأمره"⁽³⁾.

- وقد ورد تعريف كلمة "Knowledge" كمقابل للفظ "معرفة" باللغة العربية: في قاموس
 "Oxford" بأنها: "الحقائق والفهم والمهارات التي اكتسبها الإنسان من خلال الخبرة والتعلّم"⁽⁴⁾.

(1) سورة المائدة، الآية 83.

(2) ابن منظور، لسان العرب، تحقيق: حيدر عامر أحمد، مراجعة: إبراهيم عبد المنعم خليل، دار الكتب العلمية، بيروت، مجلد.9،
 2003، ص 284.

(3) فيروز آبادي، قاموس المحيط، تقديم: المرعشلي محمد عبد الرحمان، دار إحياء التراث العربي، مؤسسة التاريخ العربي، بيروت،
 ج.2، 1977، ص 1114.

(4) قاموس أوكسفر للمتعلّمين المتقدمين، مطبعة جامعة أوكسفورد، لندن، ط.5، 1995، ص 655.

وفي استنتاج لما تم ذكره عن المعرفة في المفهوم اللغوي على أنّها تشتق كلمة "المعرفة من الجذع الثلاثي ع-ر-ف، ويشير المعنى إلى: إدراك الشيء على ما هو عليه، وقد يكون ذلك من خلال الحواس أو العقل أو التجربة.

1-ب اصطلاحاً: يعرف المعجم الموسوعي لمصطلحات علوم التربية المعرفة بأنها: "تعبير عن عملية عقلية في أبسط صورها، حيث يتعرف الفرد بمقتضاها على الأشياء أو يتميز بعضها وفق المعطيات المقدمة له، ثم القدرة على تذكر المعلومات أو الطرق المعارف سواء بالتعرف عليها أو استدعائها من الذاكرة بصورتها نفسها أو بشكل متقارب جداً للذي سبق به تعلّمها من قبل"⁽¹⁾.

والمعرفة هنا هي: "فعل الفكر الذي يطرح شيئاً ما طرحاً مشروعاً، وهي تمثيل موضوع فكري معين حقيقياً أو واقعياً بالعقل"⁽²⁾.

وأشار علماء الاجتماع إلى المعرفة على أنّها العملية التي يدرك بها الفرد ويستطيع تفسير ما يحيط به، ويشمل الإدراك مجموعة المعاني والمعتقدات والأحكام والمفاهيم والتصورات الفكرية التي تتكون لدى الإنسان نتيجة لمحاولاته المتكررة لفهم الظواهر المحيطة به"⁽³⁾.

(1) نجار فريد، معجم موسوعي لمصطلحات التربية، مكتبة لبنان، بيروت، ط.2، 2003، ص 269.

(2) لوغر، حيرار، المعجم العام لمصطلحات الفلسفة، باريس: بورداس، ط.1، 1995، ص 163.

(3) أحمد زكي بدوي، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، بيروت، ط.1، 1986، ص 396.

أما من وجهة نظر علم النفس في الحديث عن المعرفة في إطار علم النفس المعرفي الذي: "يعني بالدرجة الأولى بدراسة مختلف العمليات العقلية التي تحدث داخل العقل أو الدماغ في محاولة لفهم السلوك الإنساني، مع أن هناك تباين في الدراسات؛ فبعضها يهتم بدراسة الإدراك الحسي وعمليات التنظيم المعرفي. والبعض الآخر يهتم بدراسة التغيرات النوعية ولكمية التي تطرأ على العمليات المعرفية والإدراكية عبر مراحل النمو المختلفة"⁽¹⁾.

فحسب قاموس البنهاوي الموسوعي لمصطلحات المكتبات والمعلومات فإن المعرفة هي: "العملية التي يصبح الإنسان على علم أو دراية بالأفكار والأشياء، ترتبط هذه العملية بالتذكر والفهم والاستدلال والتقييم والتفسير والترجمة والتطبيق"⁽²⁾.

وفي تعريف شامل مقنع لـ Neisser حيث يشير للمعرفة أنها: "جميع العمليات التي يتم من خلالها نقل المعلومات الحسية وتحويلها واختصارها وتوضيحها وتخزينها واستعادتها واستعمالها"⁽³⁾.

وفي الأخير نستنتج مما تتم ذكره سابقا لمفهوم المعرفة الاصطلاحي وإلى التعريف الدقيق الذي تتداوله العلوم والفلسفات المختلفة، ويُميز بين المعرفة كعملية عقلية، ومضمون معرفي، ومنهج لاكتساب الحقائق.

(1) الزغلول، رافع النصير، الزغلول، عماد عبد الرحيم، علم النفس المعرفي، دار الشروق، عمان، ط.2، 2007، ص 28.

(2) خليفة، شعبان، قاموس البنهاوي الموسوعي لمصطلحات المكتبات والمعلومات، القاهرة، ط.1، 1991، ص 100.

(3) العتوم، عدنان يوسف، علم النفس المعرفي: النظرية والتطبيق، دار المسيرة، عمان، ط.2، 2004، ص 19.

كما أن المعرفة هي مجموعة من المعلومات والحقائق والتصورات التي يتوصل إليها الإنسان إدراكا أو تجربة أو استدلالا، وتكون مبررة ومبينة على أسس عقلية أو تجريبية، تختلف في درجتها من الظن إلى اليقين.

المطلب الثاني: ماهية المعرفة:

تعد المعرفة من أقدم وأهم المفاهيم التي شغلت الفكر الإنساني عبر العصور، إذ تتعلق بأعمق جوانب الوجود البشري، كما أنها محورا رئيسيا في الفلسفة منذ سقراط وأفلاطون، واستمر هذا الاهتمام ليشكل جوهر ما يعرف بـ"الابستمولوجيا" (نظرية المعرفة)، التي تعنى بدراسة أصل المعرفة والذي يتناول أيضا طبيعة المعرفة وجوهرها.

1- أنواع المعرفة:

أنواع المعرفة موضوع محوري في الفلسفة، العلوم، والتربية وقد تنوعت التصنيفات تبعا للزاوية التي ينظر منها. وبما يلي نذكر مختلف الكتاب والباحثين وما جاءوا به من تصنيفات وهي كالاتي:

أ- تصنيف ميشيل زاك: ويصنف المعرفة إلى ثلاثة أصناف وهي:

* المعرفة الجوهرية: وهي النوع الأدنى من المعرفة، هذا النوع يكون مطلوبا من أجل البقاء في قطاع معين، لكنه لا يضمن للمؤسسة فرصة بقاء طويلة.

* المعرفة المتقدمة: وهي النوع الذي يجعل المؤسسة تتمتع بقابلية بقاء تنافسية، فمع ان المؤسسة تمتلك بشكل عام نفس المستوى والجودة من المعرفة التي يمتلكها المنافسون، إلا أنها تختلف عنهم في

اعتمادها على قدرتها على التميز في معرفتها لكسب ميزة تنافسية؛ وهذا يعني أن المؤسسة ذات المعرفة المتقدمة تسعى لتحقيق مركز تنافسي في السوق عموماً، أو التميز في شريحة سوقية عليهم من خلال معرفتها المتقدمة.

* المعرفة الابتكارية: وهي المعرفة التي تجعل المؤسسة قادرة على تغيير قواعد اللعبة نفسها في القطاع الذي تنشط فيه⁽¹⁾.

ب- تصنيفاً نوناك: صنف إيكاجير ونوناكا في مجلة هارفارد للأعمال، المعرفة إلى معرفة باطنة وأخرى ظاهرة⁽²⁾.

* المعرفة الباطنة: أو الضمنية وهي معرفة غير متاحة موجودة في عقول الأفراد، وهي المعرفة المتضمنة ف الخبرة والمعارف العملية (Savoir-faire) للفرد الذي يمتلكها وهي غير مادية وصعبة النقل⁽³⁾.

* المعرفة الظاهرة: "وهي المعارف المقننة المتاحة من خلال الوثائق وبرامج الحاسوب، وهي توافق المعارف الباطنة التي خرجت"⁽³⁾.

(1) بوعشة مبارك، إدارة المعرفة-مقاربة اقتصادية- الملتقى الدولي حول: إدارة المعرفة والفعالية الاقتصادية، باتنة، الجزائر، 2008، ص 14.

(2) هيثم علي حجازي، قياس أثر إدراك المعرفة في توظيفها لدى المنظمات الأردنية، دراسة تحليلية مقارنة بن القطاعين العام والخاص باتجاه النموذج لتوظيف إدارة المعرفة، المؤتمر العلمي الدولي السنوي الخامس، اقتصاد المعرفة والتنمية الاقتصادية، عمان، الأردن، 2005، ص 12.

(3) هيثم علي حجازي، المرجع نفسه، ص 12.

ج- تصنيف صلاح الدين الكبيسي: "عن Lundrall الذي يصنف المعرفة إلى أربعة أنواع

رئيسية هي:

* معرفة ماذا (Know-what) تعبر عن المعرفة حول الحقائق التي يمكن ترميزها.

* معرفة لماذا (Know-why): هي المعرفة حول المبادئ والقوانين.

* معرفة كيف (Know-how): وتعني المهارات والقابلية لتنفيذ مهمة معينة بنجاح.

* معرفة من (Know-who): وهي المعرفة حول من يعرف ماذا وكيف⁽¹⁾.

ومما سبق ذكره حول أنواع المعرفة نستنتج أنها إدراك الإنسان للحقائق والمفاهيم بوسائل متعددة

تنقسم إلى معرفة حسية تكتسب بالتجربة، وعقلية تقوم على التفكير، وعلمية تعتمد على المنهج

والتحريب، وفلسفية تتأمل في الوجود والمفاهيم، وكل نوع يسهم في فهم الإنسان للعالم.

2- خصائص المعرفة:

تعد المعرفة من أبرز سمات الإنسان، وتمثل نتاجا لتفاعله مع الواقع، ومحصلة لتفكيره وتأمله في

الظواهر المحيطة به. وهي ليست مجرد تجميع لمعلومات أو وقائع بل هي عملية عقلية منهجية تهدف إلى

فهم العالم وتحقيق التفسير والتنبؤ.

(1) الكبيسي، صلاح الدين، إدارة المعرفة، المنظمة العربية للتنمية الإدارية، القاهرة، ط.2، 2005، ص 23.

والمعرفة بهذا المعنى تتسم بجملة من الخصائص التي تجعلها تختلف عن المعتقدات العشوائية أو الانطباعات الحسية العابرة، وتتنوع خصائص المعرفة بحسب الحقل الذي تنتمي إليه، سواء كانت علمية، فلسفية، دينية، فنية. وتتلخص ملامح وخصائص المعرفة في النقاط التالية:

أ- اليقينية: "إن أهم الخصائص العامة والمشاركة للمعرفة بجميع أنواعها هي خاصية الجزم واليقين والوضوح، بحيث لا يصبح الإدراك أو التصور أو الحكم معرفة إلا إذا كان على سبيل الجزم واليقين واتسم بالوضوح"⁽¹⁾.

ب- الحدود الزمنية والمكانية للمعرفة: "غالبا ما تتحدد المعرفة ضمن إطار مرحلة تاريخية محددة، فمعرفة القرن التاسع عشر غير معرفة القرن العشرين والتي بدورها لن تكون معرفة القرن الواحد والعشرين، كما أنها تختلف من مكان إلى آخر ومن مجتمع إلى آخر"⁽²⁾.

ج- المعرفة مضمون اجتماعي إنساني: "إنها كائن لا يعيش بنفسه ولنفسه، بل يحتاج إلى بيئة يتنفس ويعيش فيها وأرض ينبت منها ومجتمع يتشارك بالمعرفة من أجل التقدم والرقى. فهي

(1) العيسوي عبد الفتاح، نظرية المعرفة في الفكر الإسلامي، دار الوفاء، الاسكندرية، ط.4، 2002، ص 43.

(2) سميرة كحلان، المكتبة الجامعية وإسهامها في تأسيس مجتمع المعرفة، معهد علم المكتبات والتوثيق، قسم المكتبات ومراكز

التوثيق، جامعة قسنطينة، الجزائر، 2013-2014، ص 75.

تتطلب تفاعل انسيابي مع الواقع ووعيا وإدراكا له من حيث متغيراته وعناصر تشكله والقوى المحفزة للتطور والتغيير⁽¹⁾.

ج- المعرفة من نظام ديناميكي: "للتفكير والإدراك للواقع الموضوعي، بمعنى أن المعرفة هي نتاج النشاط الذهني للعقل في حوار مع الطبيعة وفي تعامله مع الواقع وإدراكه البديهي لمتغيرات الواقع والحقائق الجديدة في الحياة"⁽²⁾.

ح- عدم نضوب المعرفة: (غير قابلة للاهتلاك) "فاستعمال المعرفة لا يؤدي إلى نفاذها حتى ولو انتقلت إلى أفراد آخرين فصاحبها لن يفقدها، بل بالعكس ستزداد معارفه من خلال تبادل المعارف مع العاملين"⁽³⁾.

د- التراكمية: "لم تتوقف البشرية يوما عن تقديم كل ما هو جديد والمتبع لسير الحضارات القديمة حتى يومنا هذا لا يجد صعوبة في اكتشاف أن كل سعي الحضارات كان من أجل المعرفة، وكل معرفة تدرك كانت توضّح حجرا جديدا في صرح الحضارة الإنسانية وحافزا جديدا لاكتشاف معارف أخرى"⁽⁴⁾.

(1) الكبيسي صلاح الدين، إدارة المعرفة، المنظمة العربية للتنمية الإدارية، القاهرة، ط.4، 2005، ص 15.

(2) الكبيسي صلاح الدين، المرجع نفسه، ص 16.

(3) حسين عجّان حسن، استراتيجيات الإدارة المعرفية في منظمات الأعمال، إثراء للنشر والتوزيع، المكتبة الجامعية، عمان-الأردن، ط.2، 2008، ص 30.

(4) سمرة كحلان، المكتبة الجامعية وإسهامها في تأسيس مجتمع المعرفة، معهد علم المكتبات والتوثيق، قسم المكتبات ومراكز التوثيق، جامعة قسنطينة، الجزائر، 2013-2014، ص 74.

ومنه نستنتج مما سبق ذكره أن المعرفة نتاج تفاعل الإنسان مع الواقع، وتتميز بكونها مكتسبة، وقابلة للتطور، ومرتبطة بالسياق الثقافي والتاريخي. تتسم بالترابط والمنهجية، وتخضع للتحليل والنقد، وأيضا تتميز بكونها تراكمية حيث تبني على معارف سابقة، وهي متغيرة وديناميكية تخضع للتطور والتجديد. كما أنها منظمة ضمن أنساق منهجية، وتؤدي وظائف متعددة في حياة الإنسان، كما أنها تستخدم في حل المشكلات واتخاذ القرارات، مما يجعلها أساسا للتقدم الإنساني.

3- مصادر المعرفة:

تعد مصادر المعرفة الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها الإنسان في فهم العالم من حوله، وبناء تصورات، واتخاذ قراراته فهي الوسائل التي من خلالها يكتسب الفرد معلوماته ويشكل معارفه، سواء على المستوى الحسي أو العقلي أو التجريبي. وقد شغلت هذه القضية حيّزا واسعا في الفكر الفلسفي والعلمي، حيث أنّ تناول مصادر المعرفة وتحليلها يعدّ خطوة أولى لفهم آليات التفكير البشري، وطبيعة المعرفة الإنسانية، ويشكل مدخلا مهما لمباحث نظرية المعرفة:

أ- المعرفة الحسية: "هي المعرفة التي نحصل عليها من خلال الحواس الخمس (البصر، السمع، اللمس، الشم والتذوق)، هذه المعرفة تعتبر آلية لأنها تعتمد على الملاحظات المباشرة والتجربة الشخصية، وقد اعتبرت من مصادر المعرفة الأساسية في الفلسفة القديمة"⁽¹⁾.

(1) الجابري، محمد عابد، تكوين العقل العربي، مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت، لبنان، ط.1، 1986، ص 50/52.

ب- المعرفة العقلية: "هي التي تصل إليها من خلال التفكير العقلي والتحليل المنطقي، يعتمد هذا النوع من المعرفة على العقل في تفسير المعطيات وإصدار الأحكام المنطقية، وتعتبر هذه المعرفة مستقلة عن الحواس"⁽¹⁾.

ج- المعرفة التجريبية: "تقوم على التجربة والملاحظة، وهي تركز على الحقائق التي يمكن اختبارها وتحقيقها من خلال التجربة العلمية. هذا النوع من المعرفة أصبح الأساس في المنهج العلمي الحديث، ويعتمد على الملاحظة والاختبار والتجربة"⁽²⁾.

د- المعرفة النقلية (الوحي): "هي المعرفة التي تأتي من خارج الإنسان عبر الوحي الالهي أو النصوص المقدسة، وتعدّ من المصادر التي تتجاوز العقل البشري والحواس. الوحي يمثل المعرفة الغيبية التي لا يمكن الوصول إليها من خلال التجربة أو التفكير المنطقي"⁽³⁾.

هـ- المعرفة الحدسية: "هي نوع من المعرفة التي تكون غير عقلية ولا حسية وتُستمد من تجربة أو شعور فوري دون الحاجة إلى الاستدلال العقلي أو التجربة الحسية، يعتقد أن هذه المعرفة تأتي مباشرة من العقل أو الروح"⁽⁴⁾.

(1) ابن رشد، تحافت التهافت، تحقيق: سليمان دنيا، دار المعارف، القاهرة، ج.1، 1968، ص 85-88.

(2) عبد الرحمن بدوي، موسوعة الفلسفة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، ج.2، ط.1، 1984، ص 235-237.

(3) الغزالي، المنقذ من الضلال، تحقيق: جميل صليب وكامل عياد، دار الفكر، دمشق، سوريا، 2005، ص 113-120.

(4) ابن سينا، النجاة، تحقيق: ماجد فخري، دار الآفاق الجديدة، بيروت، لبنان، 1985، ص 45-47.

يمكن استنتاج أن مصادر المعرفة تمثل الأساس الذي يبنى عليه فهم الإنسان للعالم من حوله، فالعقل يعد أداة ضرورية للترتيب والاستنباط، ويستخدم بكثرة في الرياضيات والمنطق والفلسفة، بينما الحس والتجربة يمثلان المصدر الأساسي للعلوم الطبيعية، حيث يتم التحقق من الفرضيات عبر الرصد والتجريب. والحدس يعتبر مصدرا مباشرا للمعرفة في بعض الاتجاهات الفلسفية، أما النقلية يظهر بوضوح في المعارف الدينية واللغوية والتاريخية.

لا يمكن إرجاع المعرفة إلى مصدر وحيد، بل تتكامل هذه المصادر وتتكامل بحسب طبيعة الموضوع المدروس.

4- نظرية المعرفة:

تعد نظرية المعرفة أساسا لفهم العلم، والمنهج والمعايير التي نستخدمها للحكم على صحة الأفكار والمعلومات، كما أن نظرية المعرفة أو ما تسمى بـ"الابستمولوجيا" هي فرع من الفلسفة يعنى بدراسة طبيعة المعرفة، مصادرها، حدودها وشروط تبريرها، بحيث تهدف إلى فهم كيفية تمييز المعرفة عن الاعتقاد أو الرأي، وتحديد ما يجعل الاعتقاد مبررا وصادقا.

"النظرية هي شرح عام لبعض الظواهر المختارة والمحددة، ويمكن رؤيتها كطريقة لتنظيم معرفتنا بمجال معين بحيث نستطيع وضع الأسئلة المناسبة وتوجيه بحثنا نحو الإجابات الصحيحة"⁽¹⁾.

(1) لالاند، أندريه، موسوعة لالاند الفلسفية، ترجمة: خليل، إشراف: أحمد عويدات، ط.2، منشورات عويدات، بيروت،

* قد ورد في قاموس أكسفورد Oxford أن النظرية: "خطة أو نظام من الأفكار أو البيانات لشرح مجموعة من الحقائق أو الظواهر أو فرص تحقق أو تأسيس عن طريق الملاحظة أو التجربة، أو هي بيان لما يعرف بالقوانين العامة أو المبادئ أو الأسباب الخاصة بشيء معروف أو ملاحظ"⁽¹⁾.

أما نظرية المعرفة ومقابلها الاستيمولوجيا Epistemology: "فهو مصطلح يوناني الأصل ينقسم إلى قسمين: الأول Episteme ويعني المعرفة، أما الثاني logos فيعني النظرية؛ والاستيمولوجيا فرع من فروع الفلسفة يعني بالمشكلات الفلسفية المتعلقة بالمعرفة وحدودها وطبيعتها وأصولها وأساليب تحقيقها"⁽²⁾.

ونظرية المعرفة قديمة قدم التفلسف وإن لم تقرر لها أبحاث مستقلة إلا منذ عهد الفيلسوف جون لوك: "الذي وضع أول بحث علمي منظم يتناول بالفحص والدراسة أصل المعرفة وماهيتها وحدودها ودرجة اليقين فيها، بينما جذور نظرية المعرفة تعود إلى ما قبل سقراط وإن لم تكن قد اتضحت معانيها في الفكر اليوناني الذي كان مركزا على الطبيعة والتأمل فيها قصد فهم ظواهرها دون إثارة

(¹) السكري، عادل، نظرية المعرفة: من سماء الفلسفة إلى أرض المدرسة، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، ط.1، 1999، ص 135.

(²) سميرة كحلان، المكتبة الجامعية وإسهامها في تأسيس مجتمع المعرفة، معهد علم المكتبات والتوثيق، قسم المكتبات ومراكز التوثيق، جامعة قسنطينة، الجزائر، 2013-2014، ص 67.

الشك في الوسائل المستخدمة في المعرفة، فهذه إشارة إلى المعرفة كانت حسية عدا عن "السوفسطائيين"⁽¹⁾.

"وكذلك هو الأمر بالنسبة لأفلاطون وتلميذه أرسطو الذين دعما هذه النظرة رغم وجود خلاف بسيط بينما في الوصول إلى المعرفة؛ حيث يستخدم أرسطو منهج الاستقراء (من الجزئيات إلى الكلّيات) على عكس أفلاطون"⁽²⁾.

- أما المتصوفة ومذهبهم الفريد يذهبون إلى: "اكتساب المعرفة عن طريق الذوق والقلب، والمعرفة عندهم نوعين دنيا نصل إليها بالحواس وأخرى عليا سامية لا تكون إلا للمتصوف كما يطلق عليها الغزالي العلم اللدني"⁽³⁾.

- أما الإسلام فقد أعطى لكل منها حقه ولم يبالغ كما فعلت المذاهب الأخرى عن المعرفة ونظريتها، بينما جعل إدراك الشيء مطابق لما له في الواقع، وفي قول المولى عز وجل: "وَاللّٰهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ"⁽⁴⁾.

(1) سميرة كحلان، المكتبة الجامعية وإسهامها في تأسيس مجتمع المعرفة، معهد علم المكتبات والتوثيق، قسم المكتبات ومراكز التوثيق، جامعة قسنطينة، الجزائر، 2013-2014، ص 68.

(2) زكرياء فؤاد، نظرية المعرفة والموقف الطبيعي للإنسان، دار الوفاء، الاسكندرية، مصر، ط.2، 2004، ص 142.

(3) سميرة كحلان، نفس المرجع، ص 71.

(4) سورة النحل، الآية 78.

وفي الختام نصل إلى أنّ نظرية المعرفة تسعى إلى تمييز المعرفة الحقيقية من الزائفة وإلى فهم حدود قدرات الإنسان المعرفية، وأنها ليست أمراً بديهياً بل تتطلب تحليلاً نقدياً لمصادرها وشروطها، وليست مجرد تجميع للمعلومات، بل هي عملية عقلية مركبة.

نظرية المعرفة تؤكد أن اليقين الانساني ليس مطلقاً بل نسبي، وأن طلب المعرفة يتطلب تفكيراً نقدياً دائماً، وقدرة على التمييز بين الحقيقة والوهم، والمبرر والافتراض.

المبحث الثالث: القلق المعرفي "Ansiété cognitive":

يعد القلق من أكثر الانفعالات النفسية شيوعاً وتأثيراً في حياة الإنسان إذ يرتبط بالعديد من الجوانب الشخصية والمعرفية والانفعالية. ويصنف القلق إلى عدة أنواع، ومن أبرزها القلق المعرفي، ويعد القلق المعرفي أحد الأبعاد الأساسية للقلق في المواقف التي تتطلب تركيزاً ذهنياً وأداءً معرفياً، إذ يؤثر بشكل مباشر على الانتباه، التركيز ومعالجة المعلومات.

وفي هذا الإطار، تتعدد تعريفات القلق المعرفي بتعدد الخلفيات النظرية والمجالات التطبيقية، ومنه

نذكر بعض التعريفات لمفهوم القلق المعرفي:

المطلب الأول: مفهوم القلق المعرفي:

يعرفه الشرقاوي على أنه: "حالة انفعالية عقلية تتسم بالانشغال بالأفكار السلبية المتعلقة بالأداء، وتوقع الفشل، والخوف من تقييم الآخرين، مما يؤدي إلى ضعف الانتباه والتركيز أثناء المواقف التي تتطلب أداء معرفيا أو مهاريا"⁽¹⁾.

وبهذا المفهوم إنه يركز على البعد الانفعالي والفكري للقلق المعرفي حيث يرى أن الخوف من التقييم، وتوقع الفشل يعوّق العمليات العقلية كالتفكير والتركيز، وهو ما يضعف الأداء سواء في الامتحان أو في أي موقف يتطلب جهدا معرفيا.

أما تعريف مارتنز ورفاقه فهو: "(المكوّن) القلق لمعرفي هو المكوّن العقلي أو الذهني للقلق، ويتجلى القلق من الأداء، الخوف من الفشل، الأفكار السلبية، وضعف التركيز الذهني نتيجة للانشغال بالمخاوف"⁽²⁾.

نستنتج من خلال هذا التعريف أنه يعتبر القلق المعرفي عنصرا من عناصر القلق التنافسي، ويبرز فيه تأثير التفكير السلبي على الأداء، خاصة في اللحظات الحاسمة.

(1) الشرقاوي علي، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط.2، 2004، ص 221.

(2) مارتنز، فيلي، بورتون، القلق التنافسي في الرياضة، دار النشر هيومن كاينتيكي، 1990، ص 53.

القلق المعرفي عند زيدان هو: "مجموعة من العمليات المعرفية السلبية التي تتضمن القلق من النتيجة، الخوف من الفشل والتفكير السلبي في القدرات الذاتية، ويظهر غالبا عند الطلاب في مواقف الامتحانات"⁽¹⁾.

ومن هذا التعريف يتضح أن زيدان يربط القلق المعرفي مباشرة بالجال الأكاديمي، ويشير إلى أن القلق في هذا السياق يتضمن اعتقاد الطالب بأنه غير قادر على النجاح، مما يؤدي إلى نتائج سلبية مثل تدني التحصيل أو تجنب المواقف التعليمية.

يعرفه عبد الرحمن أنه: "أحد مكونات القلق المرتبط بالأداء، يتمثل في أفكار تدور حول الفشل، أو توقع عدم القدرة على إنجاز المهمة، وهو يعيق استرجاع المعلومات ويضعف التركيز والانتباه"⁽²⁾.

هذا التعريف يؤكد على التأثير الإدراكي والمعرفي للقلق، خاصة فيما يتعلق بضعف القدرة على استرجاع المعلومات وتوظيفها أثناء الأداء الأكاديمي، كما يشير إلى العلاقة المباشرة بين القلق المعرفي والتحصيل الدراسي.

⁽¹⁾ زيدان فتحي عبد الرحمن، القلق والتحصيل الدراسي، دار المسيرة للنشر، عمان، ط.3، 2010، ص 95.

⁽²⁾ عبد الرحمن محمد، أثر القلق المعرفي في ضعف الأداء الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الجامعية، مجلة كلية التربية، جامعة عين

الشمس، القاهرة، العدد 39، 2015، ص 312.

تعريف منظمة APA (الجمعية الأمريكية لعلم النفس): "القلق المعرفي هو مكوّن من القلق

يتمثل في التفكير السلبي والقلق بشأن الأداء أو النتائج، وغالبا ما يتداخل مع الانتباه ومعالجة المعلومات"⁽¹⁾.

هذا التعريف يبرز أن القلق المعرفي لا يتعلق فقط بالعاطفة بل أيضا بكيفية معالجة المعلومات، وأنه عامل أساسي في تشتيت الانتباه وإعاقة التفكير المنظم أثناء المواقف التقييمية.

أما مفهوم القلق المعرفي عند تخصص علم الاجتماع، كما عرفه السبتي أنه: "يرتبط بمفاهيم سوسيولوجية مثل الغموض القيمي وتضارب الأدوار الاجتماعية، ويُعد مظهرا من مظاهر الاغتراب المعرفي الذي يعانيه الفرد في المجتمع الحديث"⁽²⁾.

بالتالي، فالسبتي يربط القلق المعرفي بالحالة الاجتماعية والثقافية العامة لا فقط بالحالة النفسية للفرد.

⁽¹⁾ الجمعية الأمريكية لعلم النفس، قاموس مصطلحات علم النفس،

American Psychological association (APA), Dictionary of psychology.

http://dictionary/.a.p.a.org/congnitive-anxiety. تاريخ الولوج 05 مارس 2025 على الساعة

13:45.

⁽²⁾ السبتي عبد الله، القلق الوجودي والمعرفي في المجتمعات الحديثة، مجلة العلوم الاجتماعية دامعة الكويت، العدد 46، 2018،

ص 95-118.

وفي الأخير نستنتج من التعريفات السابقة لمفهوم القلق المعرفي أنه يمكننا القول أنه ليس مجرد شعور عابر، بل هو حالة نفسية معرفية مركبة تستدعي الفهم والتدخل العلاجي أو التربوي المناسب، خاصة في البيئات التعليمية أو المهنية التي تتطلب أداءاً عالياً تحت الضغط.

أيضاً هو حالة من التوتر الذهني تظهر من خلال أفكار سلبية مستمرة تتعلق بالخوف من الفشل أو ضعف الأداء، وتؤثر على تركيز الفرد وانتباهه خاصة في مواقف التقييم مثل الامتحانات وتقديم مذكرات التخرج.

المطلب الأول: ماهية القلق المعرفي

1- مصادر القلق المعرفي:

القلق المعرفي هو أحد مكونات القلق المرتبط بالأداء، ويشير إلى الأفكار السلبية والتوقعات غير الواقعية التي تدور في ذهن الفرد أثناء مواجهته لمهام معرفية أو اختبارات، مما يؤثر سلباً على تركيزه وأدائه، فيما يلي أبرز مصادر القلق المعرفي:

أ- ضعف الثقة بالنفس وتقدير الذات: "الأفراد الذين يعانون من ضعف الثقة في قدراتهم المعرفية يكونون أكثر عرضة لتطوير قلق معرفي أثناء المهام التعليمية والاختبارات"⁽¹⁾.

ب- الضغوط الأكاديمية والتوقعات العالية: "كثرة المهام الدراسية وصعوبة المواد، إضافة إلى توقعات الأهل أو المعلمين ترفع مستويات القلق المعرفي"⁽²⁾.

⁽¹⁾ واد عبد الرحمن، علم النفس التربوي، دار الفكر، عمان، ط.2، 2007، ص 203-204.

⁽²⁾ الزغول عايش، علم النفس التربوي: النظريات والتطبيقات، دار المسيرة، عمان، ط.2، 2010، ص 365.

ج- الخبرات السلبية السابقة: (مثل الفشل أو الرسوب): "التجارب السابقة في مواقف

تعليمية أو تقييمية تجعل الفرد يتوقع الفشل، مما يسبب أفكارا سلبية وقلقا معرفيا"⁽¹⁾.

د- ضعف المهارات المعرفية والتنظيم الذاتي: "قلة استخدام استراتيجيات التنظيم المعرفي

مثل التخطيط والمراجعة الذاتية تسهم في تنامي القلق المعرفي"⁽²⁾.

هـ- الخوف من التقييم: "سواء كان من قبل الآخرين أو الذات، حيث يعد التقييم الخارجي

أحد أبرز مثيرات القلق المعرفي، وخاصة في السياقات التعليمية"⁽³⁾.

و- الانشغال بالأفكار التلقائية السلبية: "مثل التفكير في الفشل، أو عدم الاستعداد

الكافي، أو المقارنة بالآخرين، وهذه الأفكار تعمل على تشويش التركيز وإضعاف الذاكرة العاملة"⁽⁴⁾.

ومن خلال ما تم ذكره حول مصادر القلق المعرفي يتبين من الدراسات النفسية والتربوية أن

القلق المعرفي يعد نتاجا لتفاعل مجموعات من العوامل الذاتية والاجتماعية والمعرفية، ويمكن تحديد أبرز

مصادره في انخفاض تقدير الذات الأكاديمية، والخبرات السابقة السلبية، الانشغال بالأفكار التلقائية

السلبية، وضعف مهارات التنظيم الذاتي، إضافة إلى الخوف من التقييم.

(¹) أبوغزالة دعاء، قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي، مجلة العلوم التربوية، جامعة البحرين، 2012، ص 49-50.

(²) فتيحة بوسكين، القلق المعرفي وعلاقته بمهارات التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة

قسنطينة، الجزائر، العدد 56~77-96، 2019، ص 80-82.

(³) زيدندر مورييس، قلق الاختبار: الواقع والتطبيقات، ترجمة: عبد الرحمن عدس، دار الشروق، عمان، 1998، ص 93-110.

(⁴) بك آرون، العلاج المعرفي والاضرابات الانفعالية، ترجمة: فؤاد أو حطب وآخرين، دار النهضة العربية، القاهرة، 1976، ص

تؤثر هذه العوامل بشكل مباشر على الأداء المعرفي والانفعالي، وتضعف من قدرة الفرد على التركيز والاستذكار واتخاذ القرارات.

2- القلق المعرفي على أداء الفرد:

القلق المعرفي يشير إلى نمط من الأفكار السلبية أو المخاوف التي تصاحب المواقف التي تتطلب أداءاً معيّناً، وغالباً ما يظهر في السياقات الأكاديمية أو المهنية أو التنافسية، وقد تناولت العديد من الدراسات هذا النوع من القلق بوصفه عاملاً مؤثراً على الأداء، خاصة في المهام التي تتطلب استخدام القدرات المعرفية.

أ- القلق المعرفي والانتباه: توضح نظرية كفاءة المعالجة التي قدّمها إسك وكالفو: "أن القلق لا يضعف الأداء فقط، بل يقلل من كفاءة استخدام الموارد المعرفية، وذلك لأن الانتباه يتحول من المهمة الأساسية إلى الأفكار المرتبطة بالقلق، مما يقلل من فعالية المعالجة الذهنية"⁽¹⁾.

ب- القلق المعرفي والذاكرة العاملة: أشارت دراسات عديدة إلى أن القلق المعرفي يشغل جزءاً من الذاكرة العاملة التي تستخدم عادة في حل المشكلات واتخاذ القرارات، مما يؤدي إلى ضعف الأداء، وقد ظهرت دراسة أوينز وزملاؤه: "أن الطلبة الذين يعانون من قلق معرفي مرتفع يظهرون قدرة أقل على استخدام ذاكرتهم العاملة، لا سيما في المهام الحسابية"⁽²⁾.

⁽¹⁾ إيسنك وكالفو، القلق والأداء: نظرية كفاءة المعالجة، مجلة الإدراك والعاطفة، المملكة المتحدة، الترجمة: فريق أكاديمي من مصر ولبنان، دار النهضة العربية، 1992، ص 409.

⁽²⁾ أوينز وآخرون، القلق والاكتئاب والأداء الأكاديمي: استكشاف دور الوساطة للقلق والذاكرة العاملة، ترجمة: فريق أكاديمي من مصر ولبنان، علم النفس المدرسي الدولي، المملكة المتحدة، 2012، ص 433.

ج- القلق المعرفي والأداء الأكاديمي: توصلت دراسة كسادى إلى: "أن القلق المعرفي يعد

من المؤشرات القوية التي تتنبأ بانخفاض مستوى الأداء الأكاديمي، خصوصا في الاختبارات التي تتطلب التركيز والتفكير المجرد، كما بينت أن أثر القلق المعرفي أكبر من القلق الانفعالي المرتبط بأعراض جسدية مثل التعرق أو تسارع دقات القلب"⁽¹⁾.

د- نظرية السيطرة الانتباهية: طور إيسنك وزملاؤه لاحقا أكثر شمولا عرف بـ: "نظرية

السيطرة الانتباهية، حيث أشاروا إلى أن القلق يضعف النظام التنفيذي المسؤول عن ضبط الانتباه، ويزيد من التأثير بالمشتتات، مما يؤدي إلى ضعف القدرة على إتمام المهام الدقيقة"⁽²⁾.

من خلال عرض هذه النماذج والنظريات والدراسات التطبيقية، يتضح أن القلق المعرفي يؤثر بشكل مباشر على الأداء من خلال إضعاف الانتباه، وتقليل سعة الذاكرة العاملة، والتأثير السلبي على التحكم المعرفي والتنظيم الذاتي، مما يستدعي النظر في آليات التدخل النفسي التربوي للحد من هذا النوع من القلق وتحسين مستوى الأداء لدى الأفراد في مختلف السياقات.

⁽¹⁾ كسادى وجونسون، القلق المعرفي في الاختبارات والأداء الأكاديمي، علم النفس التربوي المعاصر، و.م الأمريكية، ترجمة: فريق

أكاديمي من مصر ولبنان، 2002، ص 270.

⁽²⁾ إيسنك وآخرون، القلق والأداء المعرفي: نظرية السيطرة الانتباهية، مجلة الانفعال، و.م الأمريكية، ترجمة: فريق أكاديمي من مصر

ولبنان، 2007، ص 336.

خلاصة الفصل الأول:

تمثل مرحلة إعداد مذكرة التخرج بالنسبة لطلبة الماستر 2 مرحلة حاسمة ومفصلية في مسارهم الأكاديمي، إذ يُطلب من الطالب خلالها توظيف مختلف المعارف والمهارات التي اكتسبها على مدار سنوات الدراسة الجامعية، في إنتاج بحثي علمي مستقل، ومن أبرز التحديات النفسية التي تعيق الطالب: القلق المعرفي.

تناول هذا الفصل الإطار النظري المرتبط بموضوع الدراسة، من خلال تسليط الضوء على طبيعة العلاقة بين المتغيرات النفسية - وخاصة القلق المعرفي - والأداء الأكاديمي خلال إنجاز مذكرة التخرج. وقد أظهر هذا الفصل بعض المفاهيم الخاصة بالقلق والمعرفة ومفهوم القلق المعرفي بصفة خاصة، إذ يعتبر هو موضوع الدراسة. كما تبرز المعطيات النظرية أن القلق المعرفي يشكل أحد المتغيرات الحاسمة في تفسير تفاوت إنجاز الطلبة لمذكرات تخرجهم ويمثل هذا التأسيس النظري مقدمة لفهم وتحليل الأثر الفعلي للقلق المعرفي في السياق التطبيقي، والذي سيتناوله الفصل الميداني - التطبيقي لاحقاً.

الفصل الثاني

مذكرة تخرّج مراحل إنجازها وخطواتها المنهجية

المبحث الأول: حدود الدراسة ومكانتها – جامعة غليزان

المبحث الثاني: أدوات جمع المعلومة (المقابلة، الاستبيان).

- المطلب الأول: المقابلة: تعريفها.
- المطلب الثاني: بناء الاستبيان وتحكيمة.
- المطلب الثالث: خطوات إنجاز مذكرة من مرحلة بناء التصور إلى مرحلة التحرير
- المطلب الرابع: تفريغ نتائج الاختبار ومناقشتها

خلاصة الفصل الثاني.

المبحث الأول: حدود الدراسة ومكانتها بجامعة غليزان

تمهيد:

تعد حدود الدراسة من العناصر الأساسية التي تسهم في ضبط البحث العلمي وتحديد نطاقه بدقة، إذ تنتقل من خلاله من الجانب النظري إلى الجانب التطبيقي، كما أنها تبين الإطار الزمني والمكاني والبشري للباحث، ولا تهدف هذه الحدود إلى إضعاف قيمة الدراسة، بل تظهر وعينا الذي تفرضه طبيعة البحث والظروف المحيط به، كما تمكننا من فهم مدى قابلية النتائج للتعميم أو تطبيقها في سياقات أخرى.

المطلب الأول: مجالات الدراسة:

أ- المجال المكاني:

المجال المكاني ونقصد به النطاق الذي أجرينا فيه الدراسة الميدانية ونظرا إلى أن موضوع بحثنا حول القلق المعرفي وأثره في إنجاز مذكرة التخرج لطلبة الماستر بجامعة غليزان أنموذجا. فكانت دراستنا للذهاب إلى بعض الكليات الموجودة بالجامعة ككلية العلوم والتكنولوجيا وكلية الآداب واللغات وكذلك كلية العلوم الاجتماعية والانسانية.

ب- المجال الزمني:

أجرينا دراسة استطلاعية في الموسم الجامعي 2024-2025 إلى كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية والتي تمثلت في البحث حول موضوع المذكرة لأخذ البيانات والمعلومات من قبل أساتذة بالكلية، بتاريخ 16 ديسمبر 2024 وهذه كانت الزيارة الأولى للبحث. أما الدراسة الميدانية كانت

بتاريخ 27 أبريل 2025 وكانت الزيارة الثانية لكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، أما كلية العلوم والتكنولوجيا كانت الزيارة الأولى والتي تمثلت في تقديم الاستبيانات إلى الطلبة بهذه الكليات.

ج- المجال البشري (عينة الدراسة):

تم توزيع الاستمارة والتي شملت بعض الأسئلة حول الموضوع لطلبة كلية الآداب واللغات وكذا كلية العلوم والتكنولوجيا وكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية ماستر 2، إلى 30 طالب متوزعين على الجنسين (15 ذكور و15 إناثا) والتي تراوحت أعمارهم بين 22 سنة إلى 46 سنة.

المطلب الثاني: منهج الدراسة:

المنهج هو الإطار المنظم الذي يعتمد عليه الباحث للوصول إلى المعرفة العلمية، ويشكل حجر الأساس في أي دراسة علمية جادة.

أ- ويعرف خليل المنهج بأنه: "الأسلوب الذي يتبعه الباحث في دراسة موضوع معين من أجل الكشف عن الحقائق أو حل المشكلات التي تواجهه"⁽¹⁾.

ويؤدي اختيار المنهج المناسب دورا حاسما في تحقيق أهداف الدراسة، بما يتوافق مع طبيعة الظاهرة المراد دراستها. كما أننا اعتمدنا في الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، باعتباره المنهج المناسب لطبيعة الدراسة وهذا المنهج يصف الظاهرة المدروسة وصفا دقيقا، وأيضا اعتمدنا على المنهج التحليلي والإحصائي. ويعد هذا المنهج مناسبا لتحليل آراء أفراد العينة وتفسير الاتجاهات السائدة بينهم.

(1) خليل حسن حسين، مناهج البحث العلمي، أسس ومهارات، دار المسيرة، عمان، ط.1، 2016، ص 45.

ب- المنهج الوصفي: هو أحد المناهج العلمية الأساسية في البحث العلمي، ويستخدم

لدراسة الظواهر كما هي في الواقع، من خلال وصفها وصفا دقيقا ومنظما.

يعرف عبيدات المنهج الوصفي على أنه هو: "الذي يهتم بوصف الظاهرة أو المشكلة، وتحديد

خصائصها، وجمع المعلومات عنها، وتحليل البيانات التي يتم الحصول عليها بهدف فهم الواقع كما

هو"⁽¹⁾.

أما المنهج التحليلي الإحصائي يستخدم في البحوث الكمية لتحليل البيانات واستخلاص

النتائج باستخدام الأدوات والأساليب الإحصائية.

المطلب الثالث: عينة الدراسة:

عينة الدراسة هي: "مجموعة جزئية من الأفراد أو العناصر التي تسحب من مجتمع الدراسة،

ويفترض أن تمثله تمثيلا صادقا، وتستخدم لإجراء الدراسة وتعميم النتائج على المجتمع الأصلي"⁽²⁾.

ومن استنتاجنا أن العينة تمثل وسيلة للوصول إلى نتائج قابلة للتعميم دون الحاجة إلى دراسة كل

مفردات المجتمع، ويشترط أن تكون العينة ممثلة وموضوعية حتى تكون نتائج البحث دقيقة وذات

مصادقية.

⁽¹⁾ عبيدات ذوقان وآخرون، البحث العلمي: مفاهيمه، وأدواته وأساليبه، در الفكر، عمان، ط.7، 2010، ص 107.

⁽²⁾ الكبيسي عادل، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار الشروق، عمان، الأردن، ط.3، 2009، ص 112.

حيث كانت عينة دراستنا موجهة لطلبة الماستر 2 لكلية العلوم والتكنولوجيا وكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية وكلية الآداب واللغات حول القلق المعرفي وأثره في إنجاز مذكرة التخرج لطلبة الماستر 2.

المبحث الثاني: أدوات جمع المعلومة (المقابلة، الاستبيان)

المطلب الأول: أدوات الدراسة (أدوات جمع المعلومة):

أدوات الدراسة تتمثل في الوسائل المستخدمة من طرف الباحث لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بالبحث، وتختلف الأدوات باختلاف طبيعة البحث وأهدافه ونوع المنهج المستخدم، ومن أهم أدوات الدراسة هناك الاستبيان والمقابلة.

كما أننا اعتمدنا في بحثنا لجمع البيانات والمعطيات على الاستبيان والمقابلة، والتي كان موضوع بحثنا حول القلق المعرفي وأثره في إنجاز مذكرة التخرج لطلبة الماستر 2.

1-أ مفهوم المقابلة:

المقابلة: "هي أداة من أدوات جمع البيانات تعتمد على التفاعل المباشر بين الباحث والمبحوث (المشارك في الدراسة). يتم من خلالها طرح أسئلة على المبحوث بهدف الحصول على معلومات معمقة حول موضوع البحث. تختلف المقابلات من حيث الشكل (منظمة، أو شبه منظمة أو مفتوحة والغرض استكشاف أو تحليل أو تفسير"⁽¹⁾.

⁽¹⁾ كريسويل جون، وبوث كلارا، الاستقصاء النوعي وتصميم البحوث: اختيار من بين خمسة مناهج، ت: عبد الله العاني،

حيث أنها تعتبر أداة مهمة في البحوث العلمية، خاصة في البحوث النوعية التي تهدف إلى فهم ظواهر معينة أو جمع معلومات دقيقة من المشاركين.

1-ب أنواع المقابلات:

هناك العديد من أنواع المقابلة التي تختلف في الأسلوب والترتيب والمرونة.

* **المقابلة المنظمة:** "في هذا النوع من المقابلات يطرح نفس الأسئلة وبنفس الترتيب على

جميع المشاركين. هذا يضمن جمع بيانات قابلة للمقارنة ولكن قد يحد من المرونة .

* **المقابلة شبه المنظمة:** تحتوي هذه المقابلة على أسئلة محددة ولكن يترك للباحث مجالاً

مفتوحاً لطرح أسئلة إضافية بناءً على الحوار والتفاعل مع المشارك.

* **المقابلة المفتوحة:** في هذا النوع، لا توجد أسئلة محددة سلفاً، بل يتم التفاعل بشكل مرن

مع المشارك للوصول إلى معلومات غير متوقعة"⁽¹⁾.

2- الاستبيان:

2-أ مفهوم الاستبيان: الاستبيان هو أداة لجمع تعتمد على تقديم مجموعة الأسئلة المكتوبة إلى

الأفراد للإجابة عليها.

ويعرفه على أنه: "أداة لجمع البيانات تتضمن مجموعة من الأسئلة المكتوبة. يطلب من

المفحوصين الإجابة عنها ذاتياً، وهو يستخدم في كثير من البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية"⁽²⁾.

(1) الخضير عبد الله بن ناصر، البحث النوعي: الأسس والممارسات، دار بن الجوزي، الرياض، ط.1، 2016، ص 120.

(2) محمد مرسى، البحث العلمي في العلوم النفسية والتربوية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط.3، 2002، ص 145.

2-ب أنواع الاستبيان: تتمثل فيما يلي:

* **استبيان مغلق:** "يتضمن أسئلة ذات إجابات محددة مسبقا مثل (نعم/لا) أو خيارات متعددة، تتميز بالسهولة في التحليل والإحصاء، لكنها تقيد حرية التعبير"⁽¹⁾.

* **استبيان مفتوح:** "يسمح للمبحوث بالإجابة بحرية دون التقييد بخيارات ويتميز بتوفير بيانات نوعية غنية، لكن في تحليل الإجابات يكون معقد ويحتاج وقت"⁽²⁾.

* **استبيان مختلط:** "يجمع بين الأسئلة المفتوحة والأسئلة المغلقة، يتميز بالتوازن بين الكم والنوع في البيانات، لكنه يتطلب جهد أكبر في التصميم والتحليل"⁽³⁾.

3- الأسئلة المفتوحة للمقابلة مع طلبة الماستر 2 حول مذكرة التخرج

تعد المقابلات وسيلة مهمة لاستكشاف الأفكار والتجارب من مصادرها المباشرة، خصوصا عندما يكون الحديث مع شخصية لها حضور علمي. في هذا الإطار أجرينا هذه المقابلة مع طلبة الماستر 2 كلية الآداب واللغات لجامعة غليزان، حول القلق المعرفي وأثره في إنجاز مذكرة التخرج لطلبة الماستر 2، وقد أجرينا المقابلة في الجامعة بتاريخ 07 ماي 2025.

⁽¹⁾ عبد الحميد كاظم، أساليب البحث العلمي واستخدامها في العلوم الاجتماعية، دار الشروق، عمان، الأردن، ط.3، 2012، ص 189.

⁽²⁾ عبد الباسط محمد حسن، منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار النهضة، القاهرة، ط.3، 2003، ص 212.

⁽³⁾ محمد جابر سليم، مناهج البحث العلمي، دليل الباحث في العلوم الإنسانية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، د.ط، 2010، ص 134.

تهدف هذه المقابلة إلى معرفة مدى القلق المعرفي للطالب في إنجاز مذكرة التخرج، كما أنها اختلفت الرؤى حول الموضوع، وكانت أجوبتهم غنية بالتجربة، وهو ما يجعل هذه المقابلة مصدرا لكل باحث مهتم بهذا الموضوع.

المحور الأول: تعريف الحالة الأكاديمية والشخصية:

* السؤال: كيف تصف وضعك الحالي في إنجاز مذكرة التخرج؟

* الإجابات:

- أنجزت جزءا كبيرا من المذكرة، لكن أواجه بعض التعثر.
- بدأت مؤخرا وأشعر ببعض الارتباك في تنظيم العمل.
- أتممت إنجاز المذكرة وأنا في انتظار المناقشة.

المحور الثاني: مظاهر القلق المعرفي

* السؤال: ما نوع القلق الذي تشعر به عند العمل على مذكرتك؟

* الإجابات:

- تشتت الذهن وصعوبة التركيز عند محاولة الكتابة أو القراءة.
- أفكار سلبية متكررة مثل: الخوف من الفشل.
- ضغط ذهني ناتج عن التفكير في تقييم المشرف أو اللجنة.

المحور الثالث: الأفكار السلبية المرتبطة بالإنجاز

* السؤال: ما أبرز الأفكار التي تراودك خلال إعداد المذكرة؟

* الإجابات:

- لن أتمكن من إنهاؤها في الوقت المحدد.
- عمل زملائي أفضل مني بكثير.
- محتوى المذكرة غير كاف أو غير مهم.

المحور الرابع: تأثير القلق على الأداء الأكاديمي

* السؤال: كيف يؤثر القلق على إنتاجيتك في العمل على المذكرة؟

* الإجابات:

- يؤدي إلى تأجيل مستمر في الكتابة أو القراءة.
- أعمل تحت ضغط، مما يؤثر على جودة المحتوى.
- لا أستطيع تنظيم أفكاري عند الشعور بالقلق.

المحور الخامس: استراتيجيات المواجهة والتكيف

* السؤال: كيف تحاول مواجهة القلق أثناء العمل على المذكرة؟

* الإجابات:

- أضع خطة يومية أو أسبوعية للكتابة.

- أجباً للدعم الاجتماعي: زملاء، مشرف أو العائلة.

- أمارس تقنيات الاسترخاء أو أغير المكان والوقت المخصصين للعمل.

المحور السادس: الدعم الجامعي والأكاديمي

* السؤال: هل تلقيت دعماً من الجامعة أو الأساتذة للتقليل من القلق؟

* الإجابات:

- نعم، المشرف متفهم ويساعدني على تجاوز التوتر.

- الدعم ضعيف، وأشعر بأنني أعمل بمفردتي.

- استفدت من زملائي أكثر من المشرف.

المحور السابع: تقييم ذاتي وتوصيات

* السؤال: ما الذي كنت تود تغييره في تجربتك؟ وماذا تنصح الآخرين؟

* الإجابات:

- كنت أود البدء مبكراً وتوزيع الجهد تدريجياً.

- أنصح بتنظيم الوقت وتجنب المقارنة بالآخرين.

- ضرورة طلب المساعدة وعدم الاستسلام للقلق.

المحور الثامن: العلاقة مع المشرف الأكاديمي

* السؤال: كيف تؤثر علاقتك مع المشرف على شعورك بالقلق والطمأنينة؟

* الإجابات:

- العلاقة الجيدة مع المشرف تقلل من توتري وتحفزي.
- لا أشعر بدعم كاف من المشرف، مما يزيد من توتري.
- العلاقة محدودة ورسمية ولا تؤثر كثيرا.

المحور التاسع: الدعم الأسري والاجتماعي

* السؤال: كيف يؤثر دعم العائلة أو الأصدقاء على حالتك النفسية أثناء إعداد المذكرة؟

* الإجابات:

- دعم العائلة مهم جدا ويساعدني على تخطي القلق.
- الأصدقاء يفهمون وضعي ويشجعوني، خاصة من مرؤوا بالتجربة.
- لا يوجد دعم واضح، وأشعر أنني أتحمّل الضغط وحدي.

المحور العاشر: تأثير البيئة الدراسية أو مكان العمل

* السؤال: كيف يؤثر مكان العمل أو الدراسة على تركيزك ومزاجك أثناء الإنجاز؟

* الإجابات:

- أحتاج إلى مكان هادئ ومنظم لأستطيع التركيز.
- الضوضاء أو الظروف الأسرية تعيق قدرتي على الإنجاز.
- أعمل من المكتبة أو المقهى لتجنب التشتت في المنزل.

المحور الحادي عشر: المقارنة بالزملاء

* السؤال: هل تؤثر المقارنة بمزملائك في مستوى القلق الذي تعانيه؟

* الإجابات:

- نعم، أشعر بالضغط عندما أرى أنهم متقدمون عليّ.
- أحيانا، لكنها تحفزني لأبذل جهدا أكبر.
- لا أركز على عملي فقط ولا ألتفت لمقارنة الذات بالآخرين.

المحور الثاني عشر: التوقعات الذاتية والمثالية الزائدة

* السؤال: هل لديك توقعات عالية من نفسك؟ وهل تسبب لك هذه التوقعات قلقا؟

* الإجابات:

- نعم، أريد أن تكون المذكرة ممتازة، مما يرهقني ذهنيا.
- أحاول تحقيق مستوى جيد دون الضغط على نفسي كثيرا.
- أهدف إلى النجاح فقط، دون سعي للكمال.

المحور الثالث عشر: نظرتك لتجربة مذكرة التخرج ككل

* السؤال: كيف تنظر الآن لتجربتك مع مذكرة التخرج؟

* الإجابات:

- نعم، متعبة لكنها مهمة في تطويري الشخصي.
- مليئة بالتحديات النفسية، وأثرت على توازني.

- تجربة تعلمت منها الكثير، رغم الصعوبات.

المطلب الثالث: تفريغ نتائج الاختبار ومناقشتها

بعد أن قمنا بتقديم الاستبيان والتي وزّعت على الكليات الثلاثة "كلية الآداب واللغات وكلية العلوم والتكنولوجيا وكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية"، تمّ تحليل البيانات التعريفية (البيانات العامة) عن طريق برنامج إحصائي والتحليل الإحصائي نتائجه موضحة كالتالي في مخططات دائرية وجداول، وذلك لمعرفة الجنس والعمر وإذا ما كان يعمل إلى جانب الدراسة، وإذا ما تم إنجاز مذكرة التخرج، والذين وقع عليهم الاختيار على أسئلة الاستبيان هم طلبة الماستر 2، تحت العنوان الموسوم بـ: "القلق المعرفي وأثره على إنجاز مذكرة التخرج لدى طلبة الماستر 2".

أسئلة الاستبيان:

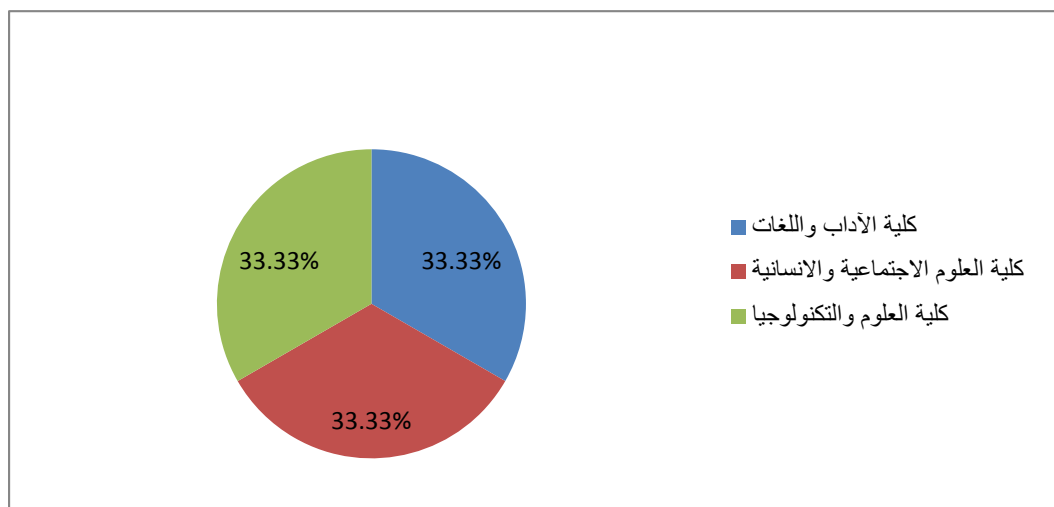
أولاً: البيانات العامة:

1- التخصص:

كان موزّع على ثلاث كليات أخذنا عينة من التخصصات: أما كلية الآداب واللغات فقد شملت تخصص اللسانيات التطبيقية وكذا الأدب الجزائري، أما بالنسبة لكلية العلوم والتكنولوجيا فقد شملت تخصص هندسة ميكانيكية، هندسة مدنية، هياكل، هندسة ميكانيكية "هندسة المواد"، علوم تجارية، وفي كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية أخذنا عينة من تخصص علم اجتماع اتصال.

الجدول رقم 01: يمثل التخصص

النسبة المئوية (%)	العدد	الكلية
33.33%	10	كلية الآداب واللغات
33.33%	10	كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
33.33%	10	كلية العلوم والتكنولوجيا
100%	30	المجموع



الشكل رقم 01: يبين التخصيص

* التحليل: يتضح من الجدول أن التوزيع العددي متكافئ بين الكليات الثلاث، وهو ما يشير إلى تمثيل متساوي ولكل فئة من العينة، بنسبة 33.33% لكل كلية.

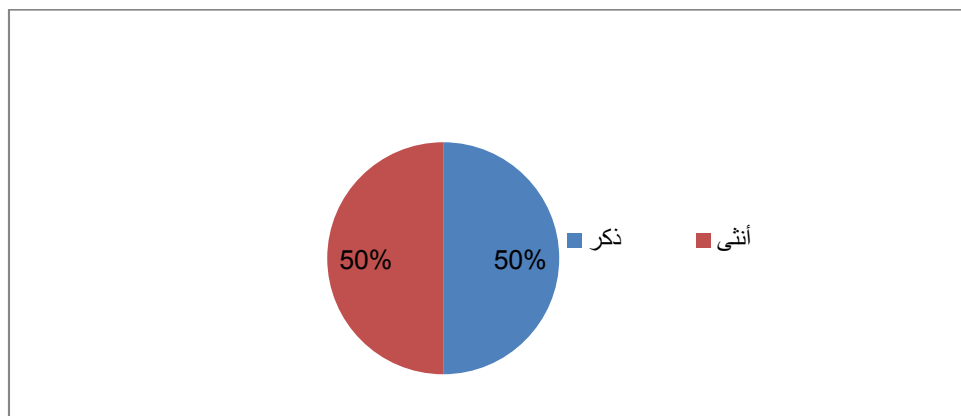
- المردود التحليلي لهذا التوزيع يمنح نتائج الدراسة حيادية أكبر، إذ لا تغطي فئة على أخرى، يساعد في بناء تحليل نوعي معمق لكل تخصص على حدة، دون أن تؤثر الكثافة العددية في الوزن التحليلي.

2- الجنس:

بناءً على بيانات العينة فيما يخص تحليل الجنس:

الجدول رقم 02: يمثل جنس العينة

الجنس	العدد	النسبة المئوية (%)
ذكر	15	50%
أنثى	15	50%
المجموع	30	100%



الشكل رقم 02: يبين الجنس

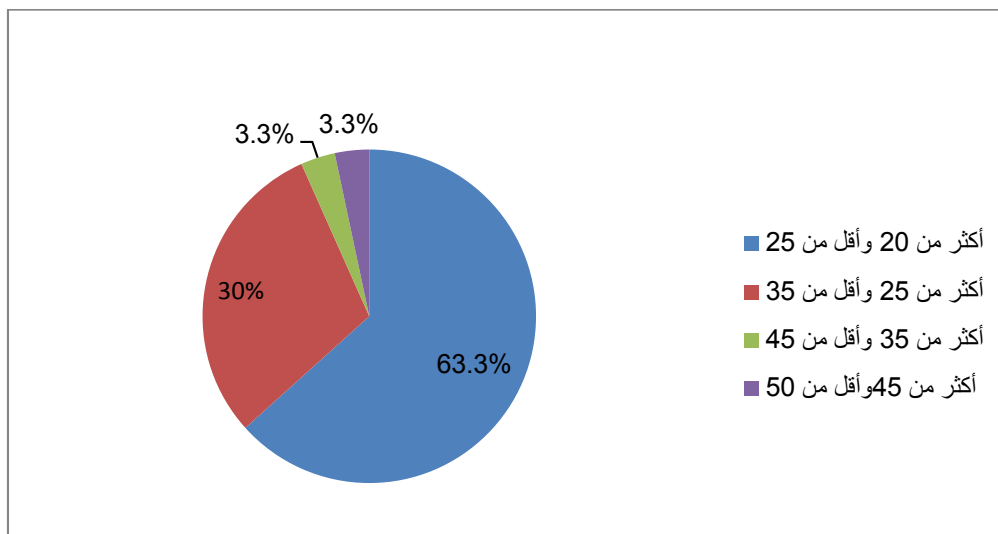
* التحليل: يشير التوزيع المتساوي بين الذكور والإناث (50% لكل منهما) إلى وجود تمثيل متوازن للجنس في عينة الدراسة، وهو أمر مهم من الناحية المنهجية لأنه: يعزز الحياد في النتائج، حيث لا تغطي فئة على أخرى من حيث العدد، يسمح بإجراء مقارنات موضوعية بين الجنسين فيما يتعلق بمستوى القلق المعرفي وأثره على إنجاز مذكرة التخرج، كما أنه يدعم إمكانية تعميم النتائج بشكل أكثر عدلا على مجتمع طلبة الماستر فيما يخص الاختلافات أو التشابهات بين الذكور والإناث في الموضوع المدروس.

3- العمر:

كان موزع على الفئة العمرية بين 22 سنة إلى 46 سنة.

الجدول رقم 03: يمثل توزيع أعمار الطلبة ونسبهم المئوية

الفئة العمرية	التكرار	النسبة المئوية (%)
أكثر من 20 وأقل من 25	19	63.3%
أكثر من 25 وأقل من 35	9	30%
أكثر من 35 وأقل من 45	1	3.3%
أكثر من 45 وأقل من 50	1	3.3%
المجموع	30	100%



الشكل رقم 03: يبين أعمار الطلبة ونسبهم المئوية

* التحليل: تظهر النتائج أن غالبية المشاركين (63.3%) تتراوح أعمارهم بين 21 إلى 25 سنة (مصنفة هناك: "أكثر من 20 سنة")، وهي الفئة العمرية النمطية لطلبة الماجستير، مما يعكس اتساق العينة مع الفئة المستهدفة للدراسة.

- الفئة التي تزيد أعمارها عن 25 سنة تشكل 30%، ما قد يشير إلى وجود طلبة تأخروا في التخرج والتحقوا بالدراسات العليا في وقت متأخر.

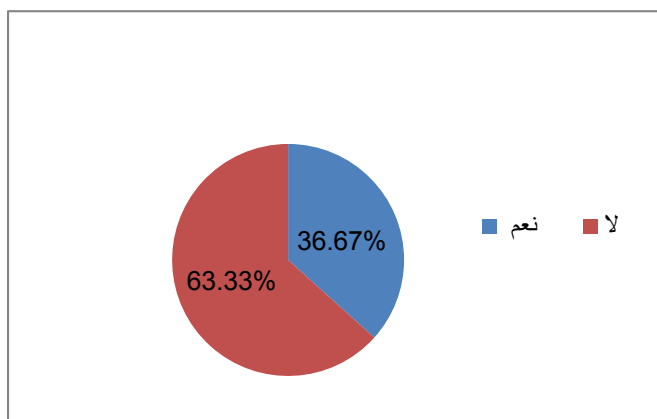
- بينما تمثل الفئات (أكثر من 35 سنة و 45 سنة) مجموعة 6.6% فقط من العينة، مما يدل على قلة الطلبة الأكبر سناً في مرحلة الماجستير.

يشير هذا التوزيع إلى أن أغلب المشاركين هم من الفئة العمرية الشابة وهو ما قد يؤثر على مستوى القلق المعرفي لديهم، حيث يحتمل أن يكرهوا أقل خبرة في التعامل مع الضغوط الأكاديمية، مقارنة بالفئات الأكبر سناً التي قد تكون أكثر نضجاً في التعامل مع المهام البحثية مثل مذكرة التخرج.

4- هل تعمل إلى جانب الدراسة:

كانت الإجابات حول هذا التساؤل متفاوتة بين الطلبة كما هو موضح كآآتي:

الجدول رقم 04: يمثل توزيع إجابات الطلبة حسب العمل إلى جانب الدراسة



الإجابات	العدد	النسبة المئوية (%)
نعم	11	36.67%
لا	19	63.33%
المجموع	30	100%

الشكل رقم 04: يمثل توزيع إجابات الطلبة حسب العمل إلى جانب الدراسة

* التحليل: تشير النتائج إلى أن 36.67% من الطلبة يعملون إلى جانب الدراسة، بينما 63.33% لا يعملون. هذا يظهر أن أغلبية الطلبة (حوالي الثلثين) لا يمارسون عملاً بالتوازي مع دراستهم. وهو ما قد يعزى إلى: التفرغ الكامل للدراسة والالتزامات الأكاديمية، عدم توفر فرص عمل مناسبة للطلبة، أو ربما قيود تنظيمية أو اجتماعية تمنع العمل أثناء الدراسة.

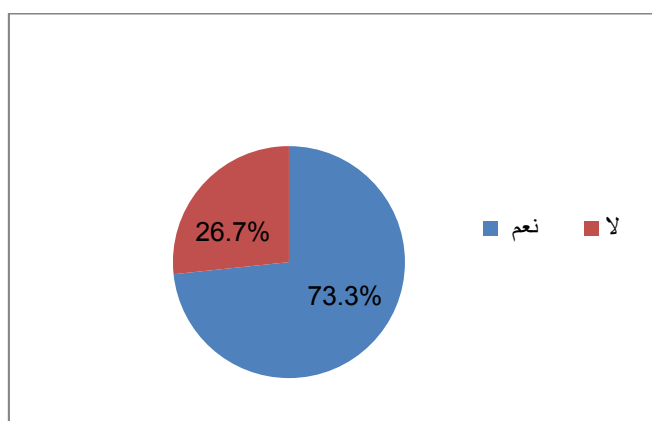
أما نسبة الطلبة الذين يعملون (36.67%)، فهي نسبة لا يستهان بها وتدل على وجود فئة من الطلبة يسعون للاستقلال المالي أو اكتساب خبرة عملية مبكرة، رغم ما قد يرافق ذلك من ضغط زمني وتحديات في التوفيق بين العمل والدراسة.

5- تحليل لإجابة المشاركين على السؤال:

"هل أنجزت مذكرة التخرج".

الجدول رقم 05: توزيع إجابات المشاركين حسب إنجاز مذكرة التخرج

الإجابات	العدد	النسبة المئوية (%)
نعم	22	73.3%
لا	8	26.7%
المجموع	30	100%



الشكل رقم 05: توزيع إجابات المشاركين حسب إنجاز مذكرة التخرج

* التحليل: الأغلبية (73.3%) من المشاركين صرّحوا بأنهم أنجزوا مذكرة التخرج، مما يدل على مستوى جيد من الالتزام الأكاديمي وقدرة معظم الطلبة على إتمام متطلبات التخرج في الوقت المحدد.

نسبة غير قليلة (26.7%) لم ينجزوا المذكرة بعد، وهو مؤشر يستدعي الوقوف عنده، فقد تكون هذه النسبة مرتبطة بعدة عوامل مثل: صعوبة في اختيار الموضوع أو الإشراف، ضعف في المهارات البحثية أو التنظيم الزمني، ضغوط نفسية أو ظروف شخصية أو أكاديمية.

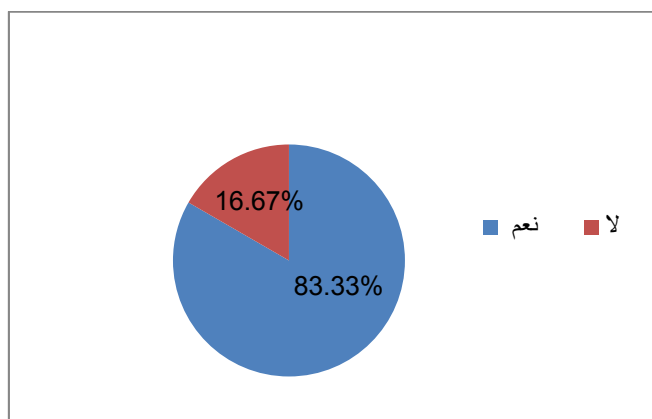
من المهم تقديم دعم إضافي للطلبة المتأخرين، سواء عبر ورشات تدريبية أو حصص إرشادية أو متابعة فردية.

ثانيا: أسئلة حول القلق المعرفي:

1- أشعر بالقلق عندما أفكر في إنجاز مذكرة التخرج:

الجدول رقم 06: يوضح نتائج الشعور بالقلق عند إنجاز مذكرة التخرج

الإجابات	العدد	النسبة المئوية (%)
نعم	25	83.33%
لا	5	16.67%
المجموع	30	100%



الشكل رقم 06: يوضح نتائج الشعور بالقلق عند إنجاز مذكرة التخرج

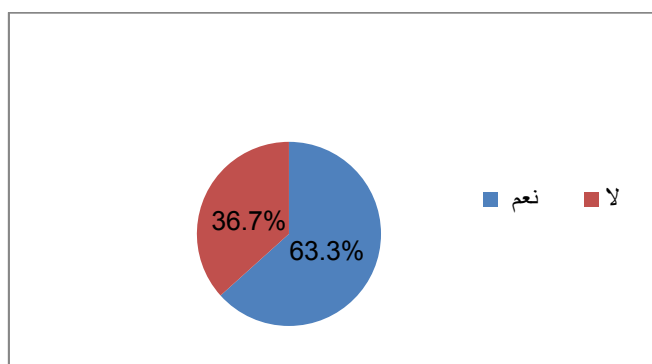
* التحليل: تشير النتائج إلى غالبية الطلبة (83.33%) يشعرون بالقلق عند التفكير في إنجاز مذكرة التخرج، وهي نسبة مرتفعة تعكس وجود مستوى عال من التوتر والضغط النفسية المرتبطة بهذه المرحلة، أما بالنسبة المتبقية (16.67%) فهي أقلية لا تشعر بالقلق، وربما تمتلك استراتيجيات أفضل للتعامل مع متطلبات المذكرة.

ومن الأسباب المحتملة لارتفاع نسبة القلق: ضغوط الإنجاز الأكاديمي أو قلة الخبرة في البحث العلمي، ضعف التوجيه أو الدعم أو هناك مخاوف من ضيق الوقت أو عدم القدرة على الجمع بين الدراسة والالتزامات الشخصية أو المهنية.

2- تراودني أفكار سلبية حول قدرتي على إنهاء مذكرة التخرج في الوقت المحدد:

الجدول رقم 07: يوضح النسب المئوية لإجابات المشاركين حول التساؤل

الإجابات	العدد	النسبة المئوية (%)
نعم	19	63.3%
لا	11	36.7%
المجموع	30	100%



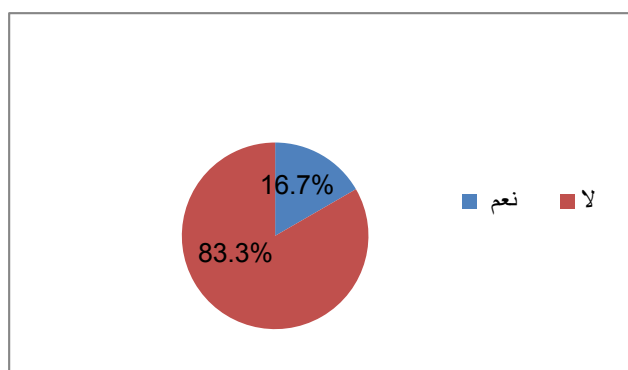
الشكل رقم 07: يوضح النسب المئوية لإجابات المشاركين حول التساؤل

* التحليل: تشير النتائج إلى أن نسبة كبيرة من الطلبة (63.3%) تراودهم أفكار سلبية بخصوص قدرتهم على إتمام مذكرة التخرج في الوقت المحدد، وهي نسبة مقلقة تعكس مستوى من القلق أو عدم الثقة بالذات أو ضعف التنظيم الذاتي أو الدعم الأكاديمي، في مقابل (36.7%) من الطلبة أجابوا بـ "لا"، مما قد يدل على شعور بالثقة أو توفر ظروف مساعدة لديهم مثل دعم المشرف، تنظيم الوقت، أو توفر مصادر البحث.

3- أشعر بعدم الكفاءة الأكاديمية مقارنة بزملائي فيما يخص البحث:

الجدول رقم 08: يوضح نسبة الشعور بعدم الكفاءة الأكاديمية في البحث بين الطلبة

الإجابات	العدد	النسبة المئوية (%)
نعم	5	16.7%
لا	25	83.3%
المجموع	30	100%



الشكل رقم 08: يوضح نسبة الشعور بعدم الكفاءة الأكاديمية في البحث بين الطلبة

* التحليل: تشير البيانات إلى أن: (16.7%) من المشاركين يشعرون بعدم الكفاءة الأكاديمية في مجال البحث مقارنة بزملائهم، وهي نسبة تمثل أقلية، بينما (83.3%) لا يشعرون بهذه المشكلة، ما يدل على مستوى عال من الثقة الأكاديمية لدى غالبية العينة.

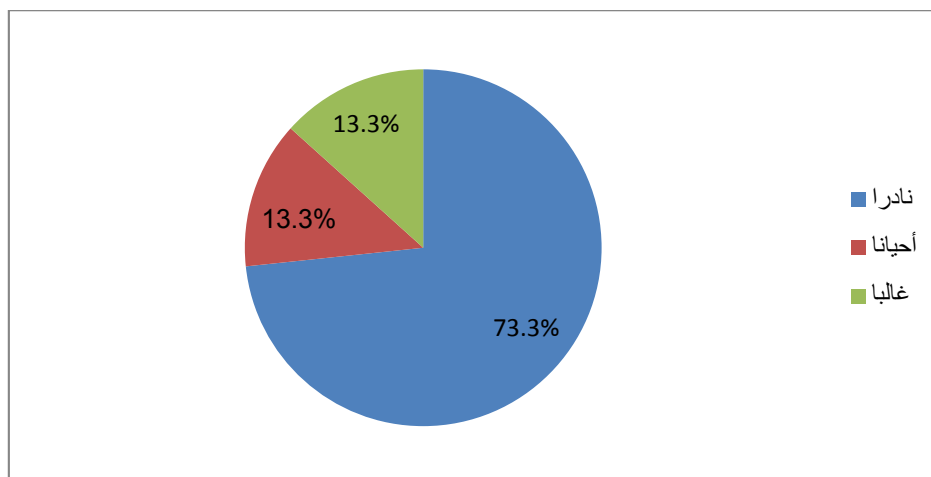
هذه النتيجة قد تعكس بيئة أكاديمية داعمة أو مستويات متقاربة من الكفاءة بين الزملاء، في المقابل النسبة التي تشعر بعدم الكفاءة تستدعي اهتماما لدراسة أسباب هذا الشعور.

4- أعاني من التشتت الذهني عند محاولة التركيز في كتابة المذكرة:

الجدول رقم 09: توزيع إجابات المشاركين حسب التشتت الذهني عند محاولة التركيز

في كتابة المذكرة

الإجابات	العدد	النسبة المئوية (%)
نادرا	22	73.3%
أحيانا	4	13.3%
غالبا	4	13.3%
المجموع	30	100%



الشكل رقم 09: توزيع إجابات المشاركين حسب التشتت الذهني عند محاولة التركيز في كتابة المذكرة

* التحليل: تشير تحليل النتائج التي وقّعت ضمن "نادرًا" ب(73.3%)، فهذا يشير إلى أن التشتت ليس سمة دائمة بل يظهر في مواقف معينة.

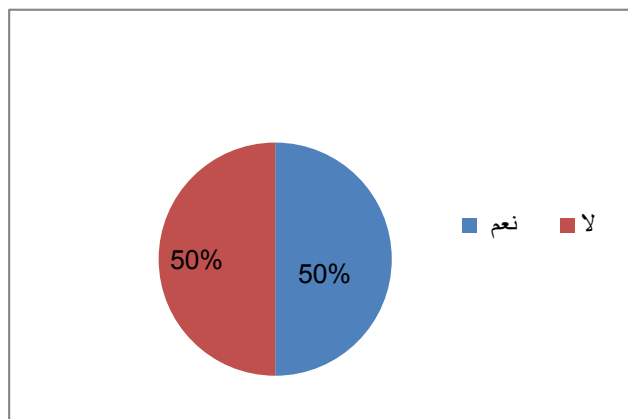
أما التشتت في (26.6%) من الحالات (أحيانًا+غالبًا) يمكن أن يكون مرتبطًا بعوامل مثل البيئة غير المناسبة، ضغط العمل، قلة النوم، أو ضعف تنظيم الوقت، وللتقليل من التشتت الذهني وجب تنظيم بيئة العمل وتقليل مصادر التشويش، مع تقسيم مهام الكتابة إلى فترات قصيرة مع فواصل منتظمة.

5- أتردد كثيرا في اتخاذ القرارات المتعلقة بمحتوى المذكرة ومنهجيتها:

الجدول رقم 10: يوضح نسبة التردد كثيرا في اتخاذ القرارات المتعلقة بمحتوى المذكرة

ومنهجيتها:

الإجابات	العدد	النسبة المئوية (%)
نعم	15	50%
لا	15	50%
المجموع	30	100%



الشكل رقم 10: يوضح نسبة التردد كثيرا في اتخاذ القرارات المتعلقة بمحتوى المذكرة ومنهجيتها

* التحليل: تشير النتائج إلى تساوي عدد المستجيبين الذين يترددون في اتخاذ القرارات المتعلقة بمحتوى المذكرة ومنهجيتها مع أولئك الذين لا يترددون، بنسبة (50%) لكل دفعة.

- هذا التوازن في الآراء قد يعكس وجود تباين في درجة الثقة أو الخبرة بين المشاركين.

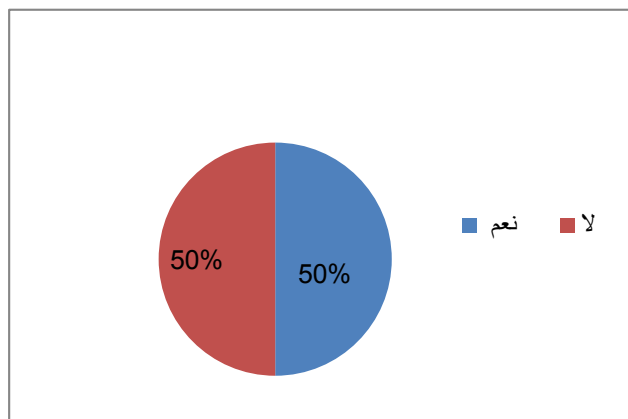
- قد يرتبط التردد بعوامل مثل: غموض الأهداف التعليمية، غياب إطار منهجي واضح للعمل، ضعف الدعم.

- في المقابل النصف الآخر من المشاركين الذين لا يترددون قد يمتلكون وضوحا في الرؤية والمنهج أو تجربة سابقة في إعداد المذكرات.

6- أشعر أنني لا أستطيع تنظيم أفكاري بشكل جيد أثناء الكتابة:

الجدول رقم 11: يوضح توزيع الإجابات حول صعوبة تنظيم الأفكار أثناء الكتابة:

الإجابات	العدد	النسبة المئوية (%)
نعم	15	50%
لا	15	50%
المجموع	30	100%



الشكل رقم 11: يوضح توزيع الإجابات حول صعوبة تنظيم الأفكار أثناء الكتابة

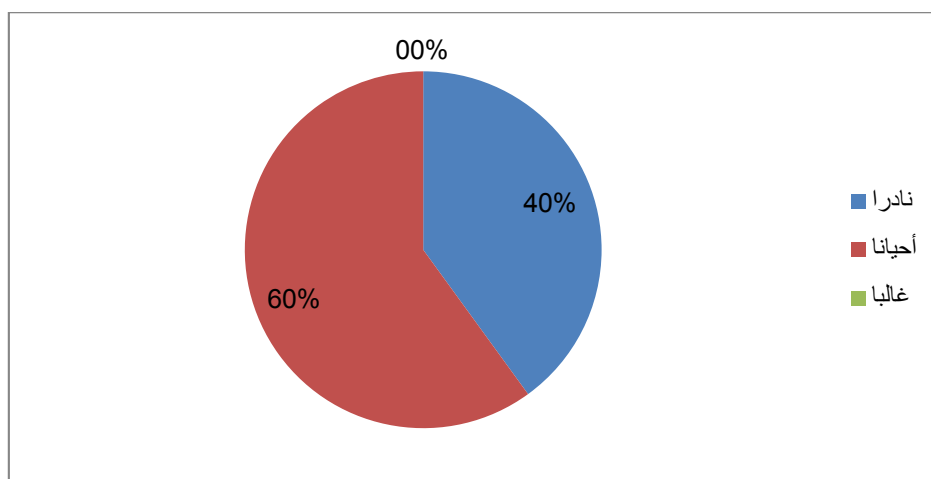
* التحليل: يوضح الجدول نسبة "نعم" (50%) نصف المشاركين يشعرون بصعوبة في تنظيم أفكارهم أثناء الكتابة، مما قد يشير إلى وجود تحديات في مهارات التخطيط الذهني، أو ضعف أدوات التنظيم الكتابي.

نسبة "لا" (50%) النصف الآخر لا يواجه مشكلة، مما يعني أن هناك تفاوتاً واضحاً بين الأفراد في هذه المهارة، قد يرتبط ذلك بالخبرة الكتابية أو التدريب المسبق أو حتى بمدى وضوح الأهداف قبل الكتابة.

7- تراودني أفكار مقلقة أثناء الدراسة تمنعني من الاستمرار في العمل:

الجدول رقم 12: يوضح النسب المئوية للخيارات المقدمة

الإجابات	العدد	النسبة المئوية (%)
نادراً	12	40%
أحياناً	18	60%
غالباً	0	00%
المجموع	30	100%



الشكل رقم 12: يوضح النسب المئوية للخيارات المقدمة

* التحليل: من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة (40%) من خيار الإجابة "نادرًا" يشير إلى أن الأفراد لا يعانون كثيرًا من الأفكار المقلقة أثناء الدراسة.

أما النسبة الأكبر التي تمثل (60%) من خيار الإجابة "أحيانًا" يدل على أن أكثرية الأفراد يعانون بشكل متوسط من تشتت نتيجة الأفكار المقلقة.

أما خيار الإجابة "غالبًا" فلا أحد يعاني بشكل دائم أو مزمن من الأفكار المقلقة، ما يشير إلى غياب الحالات الشديدة.

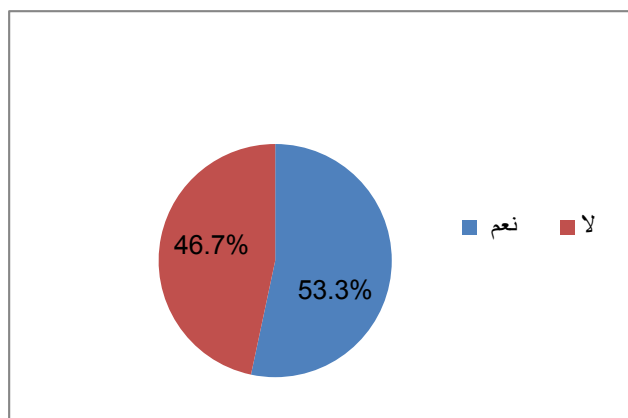
- قد يفسر ذلك بأن هذه الأفكار تمثل مصدر إزعاج معتدل، لكنها لا تصل إلى مستوى يعيق الدراسة بشكل مستمر، ينصح في هذه الحالات بتقديم إرشادات لإدارة القلق أو مهارات التركيز.

ثالثًا: أثر القلق المعرفي على إنجاز مذكرة التخرج:

1- القلق الذهني يؤثر سلبًا على قدرتي في اختيار الموضوع المناسب:

الجدول رقم 13: يوضح التوزيع النسبي للاستجابات

الإجابات	العدد	النسبة المئوية (%)
نعم	16	53.3%
لا	14	46.7%
المجموع	30	100%



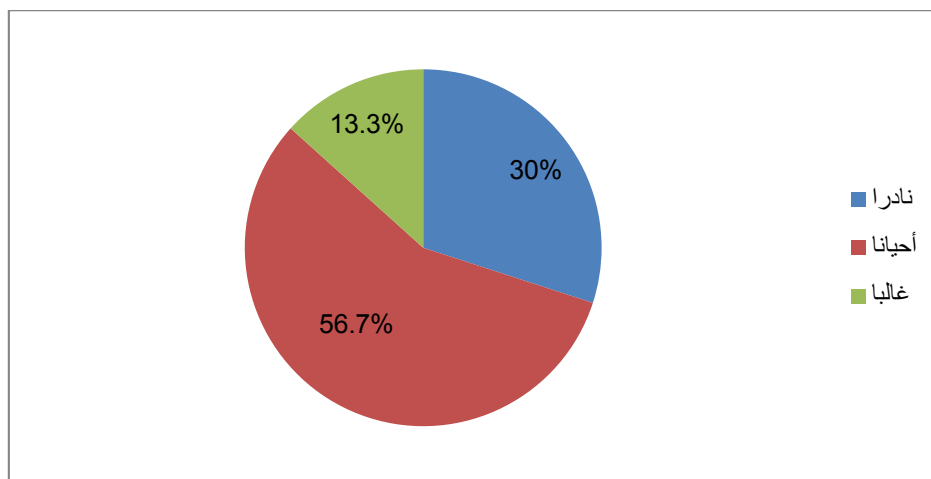
الشكل رقم 13: يوضح التوزيع النسبي للاستجابات

* التحليل: تشير النتائج إلى أن (53.3%) من المشاركين يرون أن القلق الذهني يؤثر سلبا على قدرتهم في اختيار الموضوع المناسب، وهي نسبة تفوق النصف، ما يدل على أن القلق الذهني يعد عاملا نفسيا مؤثر في عملية اتخاذ القرار لدى هذه العينة. بالمقابل يرى (46.7%) من المشاركين أن القلق الذهني لا يؤثر على اختيارهم للموضوع، مما يشير إلى وجود تفاوت فردي في تأثير الأشخاص بالضغوط النفسية.

2- القلق يجعلني أؤجل العمل على المذكرة باستمرار:

الجدول رقم 14: يوضح توزيع الاستجابات حول تأثير القلق على تأجيل العمل على المذكرة

الإجابات	العدد	النسبة المئوية (%)
نادرا	9	30%
أحيانا	17	56.7%
غالبا	4	13.3%
المجموع	30	100%



الشكل رقم 14: يوضح توزيع الاستجابات حول تأثير القلق على تأجيل العمل على المذكرة

* التحليل: "أحيانا" (56.7%) أكثر من نصف المستجيبين يشعرون أن القلق يؤدي إلى تأجيل العمل على المذكرة أحيانا، مما يشير إلى أن هذه الظاهرة ليست دائمة ولكنها متكررة بدرجة مقلقة.

- نادرا (30%) يشير إلى أن حوالي ثلث العينة لا يعتبرون القلق عائقا متكررا، وهو مؤشر إيجابي على قدرتهم على إدارة مشاعرهم.

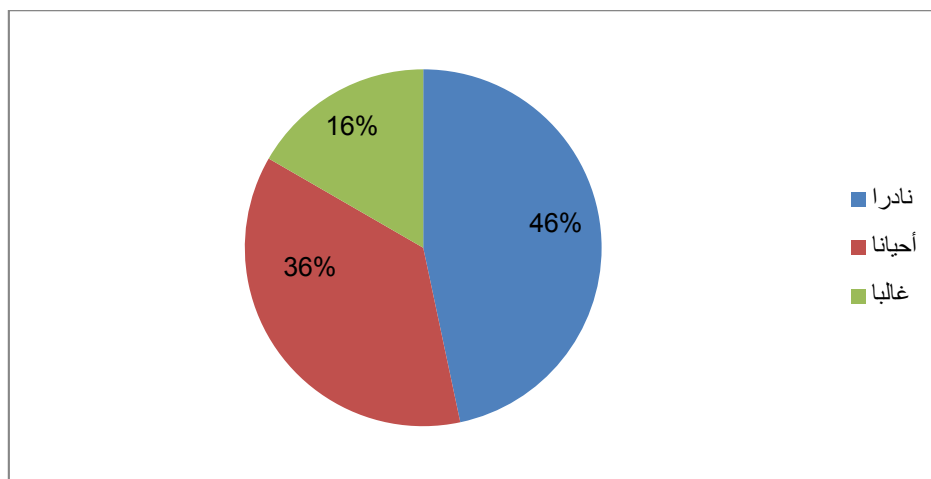
- غالبا (13.3%) تمثل هذه النسبة الأشخاص الأكثر تأثرا بالقلق، وهم بحاجة ربما إلى دعم أو استراتيجيات التنظيم للقلق والتغلب عليه.

- تشير النتائج إلى أن القلق يعد عاملا متوسط التأثير على تأجيل العمل ويستدعي ذلك التفكير في برامج دعم أو تدريب على إدارة الوقت والضغط النفسي خاصة للفئة المتأثرة بشكل متكرر.

3- بسبب القلق أجد صعوبة في التفاعل مع مشرف البحث:

الجدول رقم 15: توضيحي بناء على إجمالي عدد المشاركين

الإجابات	العدد	النسبة المئوية (%)
نادرا	14	46%
أحيانا	11	36%
غالبا	5	16%
المجموع	30	100%



الشكل رقم 15: توضيحي بناء على إجمالي عدد المشاركين

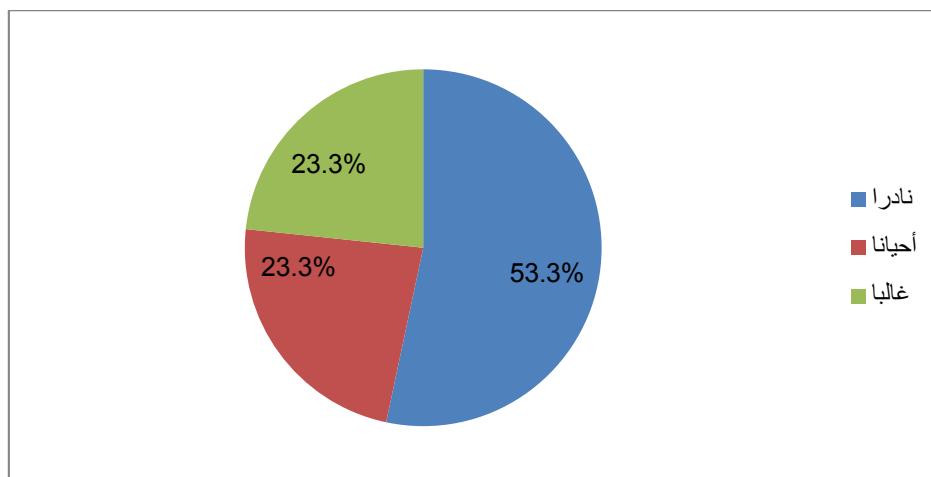
* **التحليل:** يوضح الجدول أعلاه إلى خيار الاستجابة "نادرا" إلى نسبة (46%) أي إلى ما يقارب نصف المشاركين لا يعانون غالبا من صعوبة في التفاعل مع مشرف البحث بسبب القلق، مما يدل على أن أثر القلق محدود لدى هذه الفئة، أما خيار الاستجابة "أحيانا" وصل إلى نسبة (36%) فهي نسبة معتبرة تعاني أحيانا من هذه الصعوبة، ما يعكس وجود قلق متوسط لدى هذه الفئة وقد يكون مرتبطا بمواقف أو ظروف معينة، "غالبا" نسبتها (16%) وتمثل هذه النسبة الأقل، لكنها تحمل وتشير إلى وجود فئة تواجه صعوبة دائمة نسبيا في التفاعل مما يتطلب دعما نفسيا أو تربويا خاصا.

تشير النتائج إلى أن القلق لا يمثل عائقا دائما لدى غالبية المشاركين في التفاعل مع المشرف.

4- أشعر بأن مستوى جودة العمل الذي أقدمه في المذكرة أقل من طموحي:

الجدول رقم 16: يوضح النسب المئوية لعدد الاستجابات.

الإجابات	العدد	النسبة المئوية (%)
نادرا	16	53.3%
أحيانا	7	23.3%
غالبا	7	23.3%
المجموع	30	100%



الشكل رقم 16: يوضح النسب المئوية لعدد الاستجابات

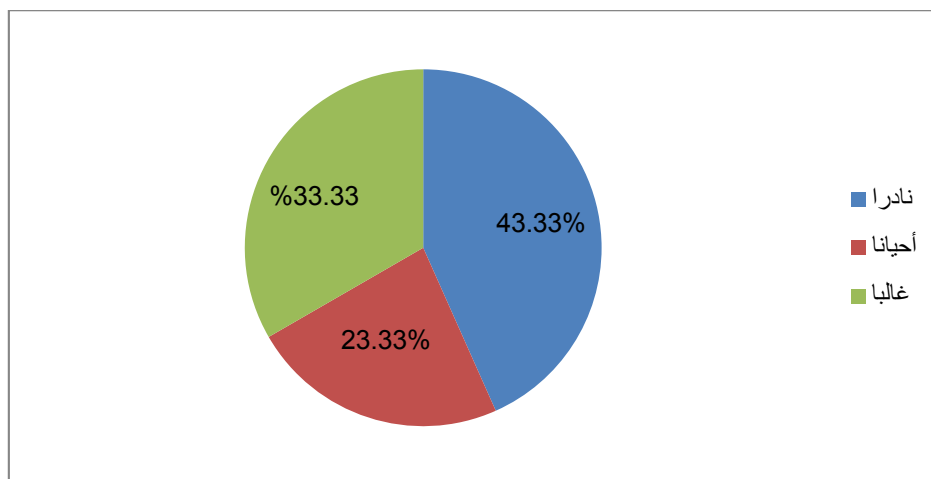
* التحليل: يوضح الجدول أعلاه النسب المئوية لعدد الاستجابات وهي: "نادرا" (53.3%) أكثر من نصف المشاركين يشعرون بأن جودة عملهم في المذكرة نادرا ما تكون أقل من طموحهم، وهذا مؤشر إيجابي على رضا عام عن جودة الأداء.

- "أحياناوغالباً" (23.3% + 23.3%) ومجموعهم (46.6%) يمثل نسبة ملحوظة ممن يشعرون أحيانا أو غالبا بأن مستوى جودة العمل أقل من الطموح، ما يستدعي الاهتمام بالبيئة الأكاديمية أو الدعم المطلوب لتحسين جودة العمل والرضا الذاتي.

5- القلق يؤثر على قدرتي في تنظيم الوقت بين فصول المذكرة:

الجدول رقم 17: يوضح النسب المئوية لعدد الاستجابات.

الإجابات	العدد	النسبة المئوية (%)
نادرا	13	43.33%
أحيانا	7	23.33%
غالبا	10	33.33%
المجموع	30	100%



الشكل رقم 17: يوضح النسب المئوية لعدد الاستجابات.

* **التحليل:** يوضح الجدول أعلاه النسبة المئوية لخيار الإجابة "نادرًا" (43.33%) حيث يشير إلى أن غالبية المشاركين لا يرون أن القلق يؤثر على تنظيم وقتهم بشكل كبير، ما يدل على تحكم مقبول في مشاعر القلق.

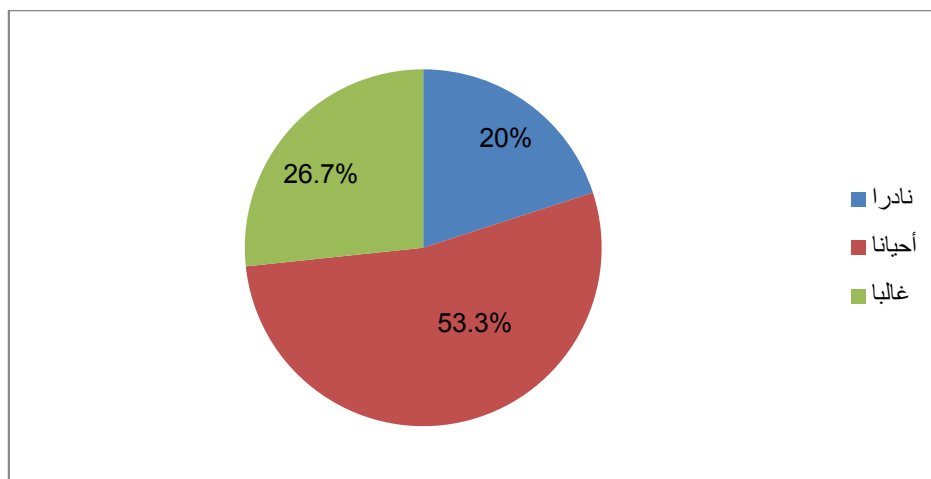
- "أحيانًا" (23.33%) تمثل نسبة متوسطة تظهر أن بعض المشاركين يعانون أحيانًا من تأثير القلق على تنظيم الوقت لكن ليس بشكل دائم.

- "غالبًا" (33.33%) نسبة مرتفعة نسبيًا تشير إلى وجود أثر ملحوظ للقلق لدى عدد لا بأس به من المشاركين، ما قد يتطلب تدخلا نفسيا أو تدريبيا في مهارات إدارة الوقت والضغط.

6- أعتقد أن القلق يؤثر بشكل مباشر على إنتاجتي في العمل الأكاديمي:

الجدول رقم 18: يوضح توزيع الردود حول تأثير القلق على الإنتاجية الأكاديمية.

الإجابات	العدد	النسبة المئوية (%)
نادرًا	6	20%
أحيانًا	16	53.3%
غالبًا	8	26.7%
المجموع	30	100%



الشكل رقم 18: يوضح توزيع الردود حول تأثير القلق على الإنتاجية الأكاديمية.

* التحليل: الاستجابة الأكثر شيوعا كانت "أحيانا" بنسبة (53.3%) ما يشير إلى أن القلق يؤثر على الإنتاجية بشكل متقطع، لكنه ليس ثابتا أو يوميا.

- نسبة "غالبا" (26.7%) تظهر أن أكثر من ربع المرات يكون القلق فيها ذا تأثير قوي، مما قد يعني ضرورة التعامل معه بوسائل إدارة التوتر.

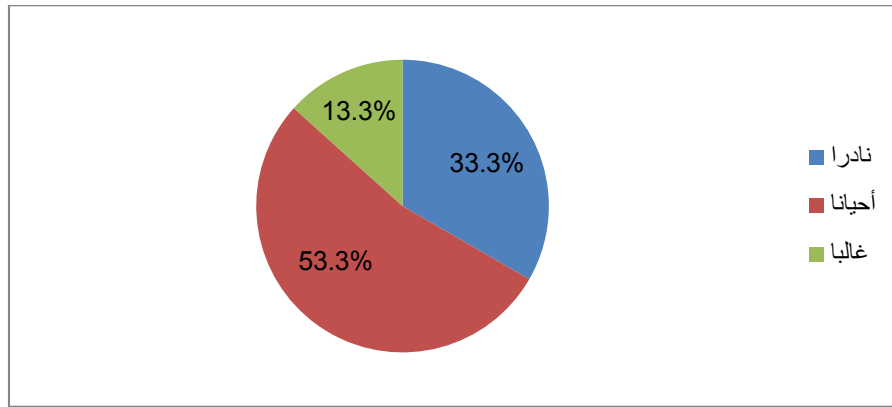
- نسبة "نادرا" (20%) توحى بوجود فترات استقرار جيدة نسبيا في العمل الأكاديمي.

بما أن مجموع من يختارون "أحيانا وغالبا" يشكلون (80%) من الإجابات، فإن التأثير النفسي للقلق على الأداء يبدو ملحوظا، وقد يفيد التفكير في استراتيجيات إدارة القلق.

7- شعوري بالقلق يدفعني إلى مراجعة ما كتبت مرارا دون التقدم الحقيقي:

الجدول رقم 19: يوضح النسب المئوية لعدد الاستجابات.

الإجابات	العدد	النسبة المئوية (%)
نادرا	10	33.3%
أحيانا	16	53.3%
غالبا	4	13.3%
المجموع	30	100%



الشكل رقم 19: يوضح النسب المئوية لعدد الاستجابات.

* التحليل: "نادرا" (33.3%) يشير إلى أن الشعور بالقلق موجود لكن لا يسيطر غالبا على السلوك.

- "أحيانا" (53.3%) تمثل النسبة الأكبر، مما يدل على وجود قلق متكرر يؤثر على السلوك بدرجة ملحوظة.

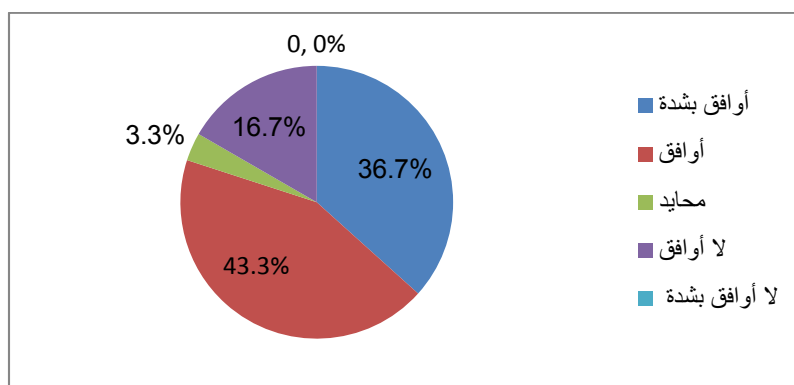
- "غالبا" (13.3%) رغم أنها نسبة أقل، فإن وجودها يعكس وجود لحظات من القلق الشديد تؤدي إلى تعطيل واضح.

تدل النتائج على أن القلق ليس مستمرا أو دائم الحضور لكنه يتكرر بشكل واضح، خاصة في فترات معينة ويؤثر على الكفاءة أو تدفق العمل.

8- أرى أن طبيعة تخصصي سهلت علي جمع المادة العلمية لمذكرة التخرج:

الجدول رقم 20: يوضح النسب المئوية لكل خيار من خيارات الاستجابة، بناء على عدد المشاركين.

الإجابات	العدد	النسبة المئوية (%)
أوافق بشدة	11	36.7%
أوافق	13	43.3%
محايد	1	3.3%
لا أوافق	5	16.7%
لا أوافق بشدة	0	00%
المجموع	30	100%



الشكل رقم 20: يوضح النسب المئوية لكل خيار من خيارات الاستجابة، بناء على عدد المشاركين.

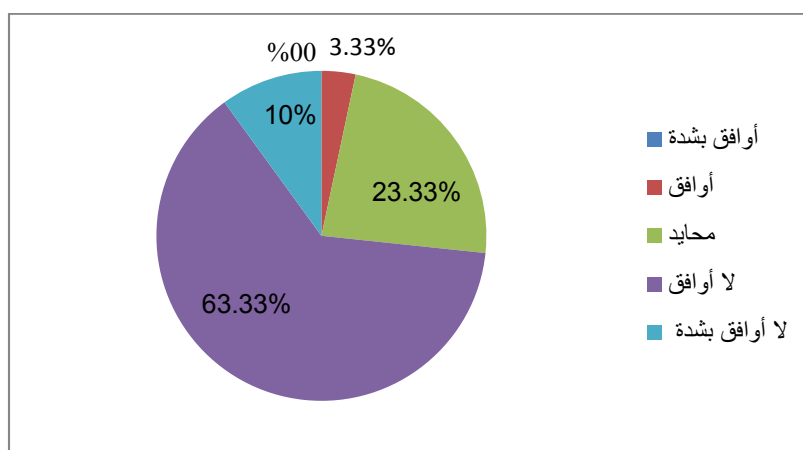
* التحليل: تشير النتائج إلى أن أغلبية المشاركين يرون أن تخصصهم قد سهل عليهم جمع المادة العلمية لمذكرة التخرج: "أوافق وأوافق بشدة" يشكلان معا (80%) من مستوى المستجيبين، مما يدل على أن معظم الطلبة يشعرون بأن تخصصهم الدراسي كان ملائما ويساعدهم في مرحلة إعداد المذكرة.

النسبة المحايدة كانت منخفضة جدا (3.3%) ما يدل على أن الغالبية لديهم موقف واضح من العبارة "لا أوافق" شكلت (16.7%) من العينة، وهي نسبة ليست كبيرة. لكنها تبرز وجود بعض الطلبة الذين واجهوا صعوبة في التخصص ومذكرة التخرج. عدم وجود أي استجابة في خانة "لا أوافق بشدة" يدعم الاستنتاج بأن المعاناة في هذا الجانب ليست شديدة أو منتشرة.

9- أرى أن صغر سني يجعلني أقل خبرة في التعامل مع ضغوط مذكرة التخرج:

الجدول رقم 21: يوضح النسب المئوية لدرجة الموافقة.

الإجابات	العدد	النسبة المئوية (%)
أوافق بشدة	0	0%
أوافق	1	3.3%
محايد	7	23.33%
لا أوافق	19	63.33%
لا أوافق بشدة	3	10%
المجموع	30	100%



الشكل رقم 21: يوضح النسب المئوية لدرجة الموافقة.

* **التحليل:** يتبين من توزيع الإجابات أن غالبية الطلبة (63.33%) لا يوافقون على أن صغر سنهم يجعلهم أقل خبرة في التعامل مع ضغوط مذكرة التخرج، ويعزز هذا الاتجاه أيضا نسبة من لا "يوافقون بشدة" (10%) ما يشير إلى وجود ثقة عالية لدى أغلب المشاركين في قدرتهم على التعامل مع هذه الضغوط بغض النظر عن عامل السن.

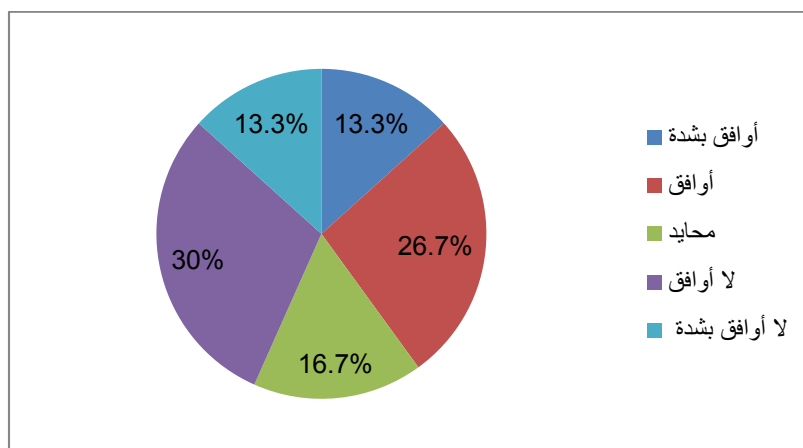
أما نسبة "المحايدین" (23.33%) فتظهر أن ربع المشاركين تقريبا ليس لديهم موقف واضح، مما قد يعكس ترددا أو عدم وعي كاف بتأثير السن على الخبرة في هذا السياق.

في المقابل، فإن نسبة الموافقين (3.33%) كانت منخفضة جدا، مع غياب تام لفئة "أوافق بشدة" وهو ما يعزز الاستنتاج العام بأن السن لا ينظر إليه كعائق رئيسي لدى غالبية المشاركين.

10- أعتقد أن الجنس (ذكر أو أنثى) يلعب دورا في طريقة التعامل مع قلق إنجاز مذكرة التخرج:

الجدول رقم 22: يوضح النسب المئوية لأراء المشاركين.

الإجابات	العدد	النسبة المئوية (%)
أوافق بشدة	4	13.3%
أوافق	8	26.7%
محايد	5	16.7%
لا أوافق	9	30%
لا أوافق بشدة	4	13.3%
المجموع	30	100%



الشكل رقم 22: يوضح النسب المئوية لأراء المشاركين.

* التحليل: يوضح الجدول أعلاه إلى ما يلي:

تشير النتائج إلى انقسام في الآراء، حيث تميل الأغلبية (43.3%) إلى الرفض (30%) "لا يوافقون" و(13.3%) "لا يوافقون بشدة" لفكرة ان الجنس يؤثر على قلق إنجاز مذكرة التخرج.

% في المقابل، يشترك (40%) من المشاركين في الاعتقاد بوجود تأثير للجنس "يوافقون"، و(13.3%) "يوافقون بشدة".

نسبة المحايدین (16.7%) تعكس وجود تردد أو عدم وضوح في تصورهم لهذا العامل.

وقد يرجع ذلك إلى فروقات في الشخصية أو إلى اختلافات في الضغوط الاجتماعية والنفسية التي يتعرض لها الطلبة من الجنسين.

رابعاً: الأسئلة الختامية:

وهي عبارة عن أسئلة مفتوحة خاصة بطلبة الماستر 2 حول مذكرة التخرج، حيث كانت الإجابات مختلفة على حسب كل تخصص وكل طالب.

1- هل تعتقد أن هناك حاجة إلى دعم نفسي أو إرشادي لمساعدتك على تجاوز القلق المرتبط بالمذكرة؟

- كانت أغلبية الإجابات بنسبة 91% بـ "نعم" أما بنسبة 8% كانت الإجابات بـ "لا" 1 % كانت الإجابة بـ "أحياناً".

- إن القلق الأكاديمي المرتبط بالمذكرة منتشر بشكل كبير بين الطلبة.

يوجد اعتراف واضح بالحاجة إلى دعم نفسي أو إرشادي (91%)، مما يعكس أهمية دمج خدمات الدعم النفسي ضمن برامج التعليم العالي.

- النسبة الضعيفة للرافضين (8%) قد تدعو إلى دراسة عينة هؤلاء الطلاب، لفهم مدى إدراكهم للضغط النفسي أو كيفية تعاطيهم معه.

2- ماهي الاستراتيجيات التي تستخدمها للتقليل من التوتر أثناء العمل على المذكرة؟

فبالنسبة لهذا السؤال فكانت الإجابات مختلفة ومن بين الإجابات التي قدمها الطلبة كالتالي:

- أغير المكان وأذهب إلى مكان هادئ.

- تنظيم الوقت والأذكار والبحث عن المعلومات.

- اختيار الوقت، الهدوء للكتابة.

- التفكير فيما بعد التخرج.
- الابتعاد عن الضغوطات والتوقف، ثم العودة لاحقا للعمل على المذكرة.
- قراءة القرآن والتحدث مع زملائي.
- عدم التفكير كثيرا في الأمور السلبية التي تدفع للقلق.
- ومن بين الإجابات كانت بـ"لا" أستخدم أي استراتيجيات.
- 3- هل تجد نفسك تقارن آدائك بآداء زملائك مما يزيد من قلقك أثناء كتابة المذكرة؟
- النسبة الغالبة من المشاركين لا يقارنون أنفسهم بزملائهم، مما قد يدل على مستوى جيد من الثقة الذاتية أو استراتيجيات فعالة في إدارة القلق الدراسي.
- حوالي ربع العينة يشعرون بالقلق نتيجة المقارنة، ومؤشر مهم لوجود فئة متأثرة بمقارنة الأداء، مما قد يعكس ضغطا نفسيا أو تنافسيتها المفرطا.
- شخص واحد فقط اختار أحيانا، مما يشير إلى التردد بين المقارنة ليس شائعا بين المشاركين.
- المقارنة مع الآخرين تعتبر من العوامل المعروفة في زيادة القلق الأكاديمي، خاصة البيئات التنافسية.
- من الإيجابي أن الغالبية لا يشعرون بالقلق من المقارنة، وهو ما يمكن تفسيره بوجود مناخ تعليمي صحي أو تنمية شخصية جيدة.

4- هل تعتقد أن كثرة التفكير السلبي تقلل من إنتاجيتك في إنجاز المذكرة؟

- الغالبية ترى أن التفكير السلبي يؤثر سلبا على الإنتاجية في إعداد المذكرة، هذا يشير إلى وعي نفسي بأثر المشاعر والأفكار على الأداء الأكاديمي وربما يعكس وجود ضغوط نفسية أو توتر يؤثر على الطلاب أثناء العمل على مهامهم البحثية.

- أما الجزء منهم يعتقدون أن التفكير السلبي يؤثر عليهم، مما قد يشير إلى امتلاكهم لآليات فعالة للتعامل مع الضغوط أو أنهم لا يربطون بين الحالة النفسية ومستوى الإنجاز.

- أما أقلية الأقلية مترددون، مما يدل على أن الأثر قد يكون متغيرا حسب الحالة النفسية والظروف.

تظهر النتائج أن التفكير السلبي يشكل عائقا رئيسيا أمام إنجاز المهام الأكاديمية لدى غالبية المشاركين، ومن المهم بناء عليه إدراج استراتيجيات الدعم النفسي أو التدريب على التفكير الإيجابي ضمن بيئة العمل الأكاديمي لتحسين الأداء.

15- هل ساهم القلق المعرفي في تقليل التزامك بالجدول الزمني الذي وضعته لإنجاز المذكرة؟

- نصف المشاركين تقريبا يرون أن القلق المعرفي كأن له تأثير سلبي على التزامهم بالجدول الزمني، وهو ما يعكس وجود مستوى ملحوظ من التوتر المعرفي المرتبط بإنجاز المهام الأكاديمية.

في المقابل رأى حوالي الثلث أن القلق لم يؤثر على التزامهم، مما قد يدل على امتلاكهم لاستراتيجيات فعالة في إدارة الضغط أو أن القلق لديهم لم يصل إلى مستوى معيق.

أما المترددون فقد يعكس تردددهم عدم وعي واضح بالأثر المباشر للقلق على تنظيم وقتهم، أو عدم قدرتهم على التمييز بين عوامل متعددة أثرت على التزامهم.

- القلق المعرفي، كأحد مكونات القلق الأكاديمي، يتمثل في الانشغال بالأفكار السلبية وضعف التركيز والخوف من الفشل، وهذه كلها عوامل يمكن أن تعيق الالتزام بجدول زمني صارم.

المطلب الرابع: خطوات إنجاز مذكرة من مرحلة بناء التصور إلى مرحلة التحرير

يعد إنجاز مذكرة التخرج محطة أساسية في المسار الجامعي، غير أن إعداد مذكرة علمية متكاملة لا يتم بصورة عشوائية، بل يستند إلى خطوات منهجية دقيقة تبدأ ببناء تصور واضح للمشكلة أو الموضوع المراد دراسته، وتنتهي بمرحلة التحرير النهائي للنص الأكاديمي.

أولاً: اختيار الموضوع:

"يعد اختيار الموضوع أولى الخطوات الأساسية في إنجاز مذكرة التخرج، إذ يشكل حجر الزاوية الذي نبني عليه باقي مراحل البحث"⁽¹⁾.

كما أنه خطوة علمية تتطلب تفكيراً دقيقاً.

أ- معايير اختيار الموضوع:

- **الاهتمام الشخصي:** "يفضل أن يكون الموضوع ضمن دائرة اهتمامات الطالب، لأن ذلك يعزز من دافعيته ويقلل من احتمالات الملل أو التوقف"⁽²⁾.
- **الجدة والأصالة:** يستحسن أن يكون الموضوع جديداً أو يعالج زاوية غير مطروقة من قبل، أو يعيد تناول موضوع سابق بأسلوب ومنهجية مغايرة⁽³⁾.
- **توفر المصادر:** يجب التأكد من توفر المراجع والمصادر العلمية التي تساعد على تغطية الموضوع بصورة كافية⁽⁴⁾.

(1) عبيدات ذوقان وآخرون، البحث العلمي: مفهومه وأدواته وأساليبه، دار الفكر، عمان، ط.3، 2004، ص 33.

(2) المرجع نفسه، ص 35.

(3) شقير عبد الله، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار الكتاب الجامعي، الإمارات، ط.2، 2010، ص 24.

(4) عبيدات وآخرون، المرجع نفسه، ص 37.

- قابلية الإنجاز: يجب أن يكون الموضوع مناسباً من حيث حجمه وزمن إنجازه، مع وضوح أدوات البحث وإمكانية تطبيقها⁽¹⁾.

- صلة الموضوع بالتخصص: ينبغي أن يكون الموضوع ضمن الحقل المعرفي لتخصص الطالب، ليكون متماشياً مع أهداف التكوين الجامعي⁽²⁾.

ب- أهمية اختيار الموضوع:

- "يحدد ملامح خطة البحث.

- يوجه عملية جمع المعطيات وتحليلها"⁽³⁾.

- "يساعد في تحديد المنهج المناسب،

- يبرز شخصية الطالب الأكاديمية وقدرته على الربط والتحليل"⁽⁴⁾.

ج- نصائح عملية:

- استشارة الأستاذ المشرف في المراحل الأولى من التفكير في الموضوع المراد دراسته والبحث فيه.

- مراجعة الدراسات السابقة التي تضمن أن هناك من تم تناوله والتطرق إليه من قبل.

- صياغة أولية للعنوان مع استشارة المشرف حوله مع تحديد مجال الموضوع وحدوده.

⁽¹⁾ شقير عبد الله، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار الكتاب الجامعي، الإمارات، ط. 2، 2010، ص 28.

⁽²⁾ عبيدات ذوقان وآخرون، البحث العلمي: مفهومه وأدواته وأساليبه، دار الفكر، عمان، ط. 3، 2004، ص 40.

⁽³⁾ شقير عبد الله، المرجع نفسه، ص 31-33.

⁽⁴⁾ عبيدات ذوقان وآخرون، المرجع نفسه، ص 42-44.

ثانيا: مرحلة الشعور بالمشكلة وبناء التصور:

1- مرحلة الشعور بالمشكلة:

تعد هذه المرحلة لحظة الوعي الاولى بوجود إشكالية أو ظاهرة جديدة بالبحث، كما "يبدأ الباحث العلمي بالشعور بوجود مشكلة تستدعي الحل وهذا الشعور ينبثق عادة من ملاحظة الباحث لظاهرة معينة يعتقد أنها غير عادية أو غير مفسرة كليا"⁽¹⁾.

وتشمل ما يلي:

- الاطلاع الواسع: قراءة أولية لموضوعات عامة في مجال التخصص.
- رصد الفجوات المعرفية: ملاحظة نقص أو قصور في معالجة بعض المواضيع.
- صياغة أولية للمشكلة: التعبير عن موضوع معين بشكل تساؤلي قابل للتحقيق.
- تحفيز الاهتمام الذاتي: التأكد من أن الموضوع يستحق الجهد من الناحية العلمية والشخصية.

2- مرحلة بناء التصور:

"تتطلب هذه المرحلة تحديدا دقيقا لموضوع البحث، وصياغة واضحة للإشكالية، وتحديد الفرضيات والمنهج المناسب لمعالجتها"⁽²⁾.

وفيها يتم الانتقال من الفكرة العامة إلى خطة عمل منهجية:

- صياغة الإشكالية بوضوح: تحويل الشعور بالمشكلة إلى سؤال بحث دقيق.

⁽¹⁾ عبيدات ذوقان وآخرون، المرجع نفسه، ص 48.

⁽²⁾ محمد عباسي، مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، 2013، ص 102.

- تحديد أهداف الدراسة: أي ما ذا يريد أن يحقق أو يفسّر؟

- تحديد الفرضيات أو التساؤلات الفرعية.

- اختيار المنهج المناسب: وصياغة أدوات الدراسة.

- وضع خطة أولية للمذكرة: فصول، محاور، تسلسل منطقي.

- إعداد مشروع البحث: عرض على الأستاذ المشرف للموافقة أو التعديل.

3- مرحلة جمع البيانات والمعطيات:

"يجب على الباحث جمع المعلومات من مصادر أولية أو ثانوية، حسب طبيعة الدراسة، مع مراعاة الدقة والموضوعية في جمع التصنيف" (1).

وتكون هذه المرحلة على حسب طبيعة البحث إما (نظرية أو ميدانية):

- البحوث النظرية: مراجعة الأدبيات، قراءة المصادر والمراجع.

- البحوث الميدانية: تصميم الاستبيانات، المقابلات والملاحظة... مع توثيق كل معلومة

بدقة.

4- مرحلة التحليل والمراجعة:

"بعد جمع البيانات، تأتي مرحلة التحليل التي تقتضي تصنيف المعطيات وتفسيرها وربطها بالإشكالية الأساسية، للتوصل إلى نتائج منطقية" (2).

ويكون في هذه المرحلة كالتالي:

(1) سويلم فتحي، أصول البحث العلمي في العلوم السياسية والاجتماعية، دار المسيرة للنشر، عمان، ط.2، 2006، ص 134.

(2) خليل حسن، مناهج البحث العلمي: أسس وتطبيقات، دار الصفاء، عمان، ط.2، 2011، ص 178.

- تنظيم المعلومات حسب الفصول والمباحث.

- تحليل البيانات بطريقة منهجية (نوعية أو كمية).

- ربط النتائج بالإشكالية والفرضيات.

- النقد والمقارنة والاستدلال.

5- مرحلة التحرير النهائي:

"تحرير البحث هو عملية تنظيم الأفكار والمعطيات بشكل علمي دقيق، وفق معايير التوثيق: مع الحرص على اللغة والأسلوب الأكاديمي، وترتيب الفصول بشكل منطقي"⁽¹⁾.

- **صياغة المذكرة:** تكون بكتابة المقدمة (وتشمل: الإشكالية، الفرضيات، الأهداف، المنهج، خطة البحث).

- تحرير الفصول (كل فصل يعالج جانب من الإشكالية).

- كتابة الخاتمة (خلاصة النتائج، الاقتراحات، آفاق البحث).

- **المراجع اللغوية والمنهجية:** التأكد من سلامة اللغة والأسلوب.

- الالتزام بضوابط الاقتباس والتوثيق العلمي.

- **إعداد الملاحق والفهرس:** تضمين الاستبيانات، الجداول، الوثائق... إلخ.

- ترتيب قائمة المراجع والفهرس.

- **الطباعة والتقديم:** وتكون هذه الأخيرة وفق معايير الجامعة أو الجهة المشرفة، بحيث أن لكل

جامعة وكل كلية معايير تتبعها في الطباعة والتقديم.

⁽¹⁾ قندوز زهور، منهجية إعداد مذكرة التخرج، دار الهدى، الجزائر، ط.2، 2015، ص 91.

تفريغ نتائج الاختبار ومناقشتها:

عرض النتائج الجزئية للاستبيان الخاص بطلبة الماستر:

من خلال الاستبيان المطروح على طلبة الماستر حول مذكرة لتخرج توصلنا إلى:

- أن غالبية الطلبة يشعرون بالقلق عند التفكير في إنجاز مذكرة التخرج.
- معظم الطلبة لديهم أفكار سلبية بخصوص قدرتهم على إتمام مذكرة التخرج في الوقت المحدد.
- الطلبة الأقل سنا قد يؤثر على مستوى القلق المعرفي لديهم، حيث يحتمل أن يكونوا أقل خبرة في البحث العلمي على عكس من هم أكبر سنا بحكم التجربة السابقة لديهم.
- الثقة بالنفس تجعل الطلبة يشعرون بالكفاءة الأكاديمية لديهم ويمكن أيضا أن يؤثر إذا انعدمت الثقة بالنفس.
- التششت الذهني يؤثر على الطلبة بنسبة لا يستهان بها، ومن الممكن أن يكون مرتبطا بعوامل أخرى مثلا: البيئة غير المناسبة، ضغط في العمل، قلة النوم، عدم تنظيم الوقت الذاتي للكتابة والمراجعة.
- تنظيم الوقت يساعد على التركيز أكثر في المهام لإنجاز المذكرة وإعطاء كل فصل حقه، لكي يكون مستعدا في الوقت المناسب لتقديمها.
- الأفكار المقلقة التي تراود الطالب أثناء الدراسة ليست في المستوى العالي الذي يعيق الدراسة.
- القلق الذهني لديه أثر سلبي على نفسية الطالب خاصة من جانب اختيار الموضوع المناسب للدراسة.

- مساعدة المشرف للطلاب لديها جانب إيجابي للتقليل من مستوى القلق، على عكس ما إذا كانت هناك صعوبة في التعامل مع المشرف قد يزيد في غالب الأحيان إلى القلق لدى الطالب.
- جودة العمل الذي يقدمه الطالب في إنجاز المذكرة له مؤشر إيجابي على نفسية الطالب مما يجعل نسبة القلق ضئيلة والرضا بالذات أكبر.
- الطالب عندما يكون محبا لتخصصه فهذا يساعده على الإنتاج العالي من تقديم الأحسن وجمع أكبر نسبة من المادة العلمية للمذكرة.
- الدعم النفسي والإرشادي يساعد على تجاوز القلق المرتبط بالمذكرة.
- الاستراتيجيات التي يجب على الطالب اللجوء إليها للتقليل من التوتر في إنجاز المذكرة هي: تنظيم الوقت والأفكار، الهدوء أثناء الكتابة، التفكير في الأمور الإيجابية، الابتعاد عن الضوضاء واللجوء إلى المشرف.

خلاصة عامة للفصل الثاني:

يعد الفصل الثاني من المذكرة لبنة أساسية في بناء البحث، حيث يسلط الضوء على الأسس المنهجية التي انطلقت منها الدراسة، بغرض الإحاطة بمختلف جوانب الظاهرة قيد التحليل، وهي: القلق المعرفي وأثره في إنجاز مذكرة التخرج لدى طلبة الماجستير.

يبدأ الفصل بتحديد حدود الدراسة، التي ترسم الإطار العام الذي تتحرك ضمنه المقاربة العلمية من حيث الحدود الموضوعية، تتمحور الدراسة حول القلق المعرفي والذي يؤثر سلباً على كفاءة الطالب في التحليل والإنجاز، خاصة في لحظة تتسم بالضغط المعرفي والانفعالي مثل لحظة إعداد مذكرة التخرج، أما من حيث الحدود البشرية، فقد تم اختيار عينة موجهة من طلبة الماجستير وقد أخذنا ثلاث كليات من جامعة غليزان. كما قمنا بتحديد الحدود الزمانية والحدود المكانية التي قمنا بها لإجراء الدراسة في جامعة غليزان.

وقد استخدمنا في الدراسة أداتان أساسيتان لجمع البيانات وهما: الاستبيان: الذي تم تصميمه لقياس مستويات القلق المعرفي بناءً على مؤشرات نفسية وسلوكية دقيقة مثل: التردد، ضعف التركيز، الخوف من الاختناق، صعوبة تنظيم الأفكار... الخ.

المقابلة: وقد استخدمناها كأداة نوعية تهدف إلى التقاط التجارب الذاتية العميقة للطلبة. تكشف النتائج المستخلصة من المقاربتين الكمية والكيفية أن القلق المعرفي ليس حالة طارئة أو هامشية، بل هو عنصر فاعل يؤثر في مختلف مراحل إنجاز المذكرة، بدءاً من مرحلة اختيار الموضوع وبناء الإشكالية، وصولاً إلى التحرير النهائي والمناقشة. فالقلق يضعف قدرة الطلبة على اتخاذ القرار، ويشوش عمليات التفكير العليا مثل: التخطيط، التنظيم، الكتابة والمراجعة.

بناءً عليه، يقدم الفصل الثاني صورة متكاملة عن المنهجية المعتمدة، ويبرز كل اختيار علمي وفقاً لأهداف الدراسة، مما يسمح لاحقاً بتفسير النتائج في إطار معرفي ومنهجي واضح. وهو ما يمكن الدراسة من اقتراح توصيات قابلة للتنفيذ لدعم الطلبة نفسياً وتربوياً خلال مرحلة إعداد مشاريعهم النهائية.

خاتمة

خاتمة:

في ختام هذه الدراسة تناولت موضوع القلق المعرفي وأثره في إنجاز مذكرة التخرج لدى طلبة الماستر، يمكن التأكيد على أن هذا المتغير النفسي المعرفي لا يمكن النظر إليه كعنصر ثانوي أو عرضي في الحياة الأكاديمية للطلاب، بل هو عامل حاسم قد يوجه مسار الإنجاز العلمي إما نحو التقدم والكفاءة أو نحو التعثر والتأجيل.

لقد كشفت النتائج المتحصل عليها أن مستويات القلق المعرفي لدى طلبة الماستر ترتفع بشكل ملحوظ خلال مرحلة إعداد مذكرة التخرج، وهي المرحلة التي تشكل ذروة التكوين الأكاديمي ومفترق طرق بين التكوين الجامعي والحياة المهنية أو البحثية. وقد تبين أن هذا القلق يظهر صور متعددة، من أبرزها: التشتت الذهني، انخفاض الدافعية، المبالغة في تقييم صعوبة المهام، وتبني أفكار سلبية حول الذات والقدرات المعرفية.

ولعل أبرز ما توصلت إليه الدراسة هو أن الأثر السلبي للقلق المعرفي لا ينعكس فقط في تأخر الإنجاز أو ضعف الأداء، بل قد يمتد إلى المساس بصحة الطالب النفسية، وشعوره بالعجز، وفقدانه الثقة في ذاته، مما ينتج سلسلة من النتائج المتداخلة التي تتطلب معالجة جذرية وليست سطحية. كما تبين من خلال تحليل النتائج ان ثمة علاقة بين القلق المعرفي وبعض المتغيرات الشخصية والبيئية، كالدعم الأسري، مستوى الطموح، البيئة الجامعية، ومدى توفر التأطير الأكاديمي الفعال.

إن أهمية هذه الدراسة لا تكمن فقط في رصد الظاهرة، وإنما في إثارة الانتباه إلى الحاجة الماسة إلى مقارنة شاملة تراعي الجانب النفسي في العملية التعليمية. فالمذكرات الجامعية لا تنجز فقط بالمعرفة الأكاديمية، بل أيضا بالاستعداد النفسي، والإدراك الإيجابي للذات والقدرة على إدارة الضغوط.

بنائاً على ذلك، توصي الدراسة بمجموعة من التوصيات التطبيقية، من بينها:

- ضرورة إدماج برامج تدريبية تعنى بإدارة القلق وتنمية المهارات الذاتية؛ كإدارة الوقت، وتقنيات الاسترخاء وتحفيز الذات.
- تعزيز الإرشاد النفسي الجامعي من خلال مراكز مرافقة نفسية تشتغل بتنسيق مع الأساتذة المؤطرين لتقديم الدعم المناسب للطلبة.
- اقتراح وحدات تعليمية اختيارية تتناول مهارات البحث، وأساليب التغلب على القلق الأكاديمي، وأسس الكتابة العلمية.
- تشجيع البحث المستقبلي حول العلاقة بين القلق المعرفي ومتغيرات أخرى، مثل: التنظيم الذاتي للتعلم، والتفكير ما وراء المعرفي.
- وأخيرا، لا تدعي هذه الدراسة الإحاطة الكاملة بجميع أبعاد القلق المعرفي، بل تعدّ لبنة ضمن صرح معرفي يحتاج إلى مزيد من البحث والتعمق، لا سيما في البيئات الجامعية العربية التي لا تزال بحاجة إلى دمج البعد النفسي ضمن التصور العام للعملية التعليمية الجامعية.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- القرآن الكريم.

سورة المائدة، الآية 83.

سورة النحل، الآية 78.

قائمة المصادر والمراجع:

قائمة المصادر والمراجع:

1. ابن رشد، تهافت التهافت، تحقيق: سليمان دنيا، دار المعارف، القاهرة، ج.1، 1968.
2. ابن سينا، النجاة، تحقيق: ماجد فخري، دار الآفاق الجديدة، بيروت، لبنان، 1985.
3. ابن منظور، لسان العرب، تحقيق: حيدر عامر أحمد، مراجعة: إبراهيم عبد المنعم خليل، دار الكتب العلمية، بيروت، مج.9، 2003.
4. أبوغزالة دعاء، قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي، مجلة العلوم التربوية، جامعة البحرين، 2012.
5. أحمد زكي بدوي، معظم مصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، بيروت، 1986.
6. أوينز وآخرون، القلق والاكتئاب والأداء الأكاديمي: استكشاف دور الوساطة للقلق والذاكرة العاملة، ترجمة: فريق أكاديمي من مصر ولبنان، علم النفس المدرسي الدولي، المملكة المتحدة، 2012.

7. بك آرون، العلاج المعرفي والاضرابات الانفعالية، ترجمة: فؤاد أبو حطب وآخرين، دار النهضة العربية، القاهرة، 1976.
8. بوعشة مبارك، إدارة المعرفة-مقاربة اقتصادية- الملتقى الدولي حول: إدارة المعرفة والفعالية الاقتصادية، باتنة، الجزائر، 2008.
9. الجابري، محمد عابد، تكوين العقل العربي، مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت، لبنان، 1986.
10. حسين عجلان حسن، استراتيجيات الإدارة المعرفية في منظمات الأعمال، إثراء للنشر والتوزيع، المكتبة الجامعية، عمان-الأردن، 2008.
11. الخضير عبد الله بن ناصر، البحث النوعي: الأسس والممارسات، دار بن الجوزي، الرياض، ط.1، 2016.
12. خليل حسن حسين، مناهج البحث العلمي، أسس ومهارات، دار المسيرة، عمان، الطبعة الأولى، 2016.
13. خليل حسن، مناهج البحث العلمي: أسس وتطبيقات، دار الصفاء، عمان، 2011.
14. ريتشارد سوين، علاج الأمراض النفسية والعقلية، ترجمة: أحمد عبد العزيز، مكتبة الفلاح، الكويت، ط.1، سنة 1988.
15. الزغلول، رافع النصير، الزغلول، عماد عبد الرحيم، علم النفس المعرفي، دار الشروق، عمان، 2007.

16. الزغول عايش، علم النفس التربوي: النظريات والتطبيقات، دار المسيرة، عمان، 2010.
17. زكرياء فؤاد، نظرية المعرفة والموقف الطبيعي للإنسان، دار الوفاء، الاسكندرية، مصر، 2004.
18. زيدان فتحي عبد الرحمان، القلق والتحصيل الدراسي، دار المسيرة للنشر، عمان، 2010.
19. زيدنر موريس، قلق الاختبار: الواقع والتطبيقات، ترجمة: عبد الرحمن عدس، دار الشروق، عمان، 1998.
20. السكري، عادل، نظرية المعرفة: من سماء الفلسفة إلى أرض المدرسة، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، 1999.
21. سويلم فتحي، أصول البحث العلمي في العلوم السياسية والاجتماعية، دار المسيرة للنشر، عمان، 2006.
22. الشرقاوي علي، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
23. شقير عبد الله، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار الكتاب الجامعي، الإمارات، 2010.
24. عبد الباسط محمد حسن، منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار النهضة، القاهرة، ط.3، 2003.
25. عبد الحميد كاظم، أساليب البحث العلمي واستخدامها في العلوم الاجتماعية، دار الشروق، عمان، الأردن، الطبعة الثانية، 2012.

26. عبد الستار إبراهيم، القلق قيود من الوهم، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، د.ط، 2002.
27. عبيدات ذوقان وآخرون، البحث العلمي: مفاهيمه، وأدواته وأساليبه، دار الفكر، عمان، الطبعة 7، 2010.
28. عبيدات ذوقان وآخرون، البحث العلمي: مفهومه وأدواته وأساليبه، دار الفكر، عمان، 2004.
29. العتوم، عدنان يوسف، علم النفس المعرفي: النظرية والتطبيق، دار المسيرة، عمان، 2004.
30. عثمان فاروق السيد، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط.1، 2008.
31. العيسوي عبد الفتاح، نظرية المعرفة في الفكر الإسلامي، دار الوفاء، الاسكندرية، 2002.
32. الغزالي، المنقذ من الضلال، تحقيق: جميل صليب وكامل عياد، دار الفكر، دمشق، سوريا، 2005.
33. فيصل الزراد، علاج الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية، دار العلم للملايين، بيروت، ط.1، 1984.
34. كاسادي وجونسون، القلق المعرفي في الاختبارات والأداء الأكاديمي، علم النفس التربوي المعاصر، و.م الأمريكية، ترجمة: فريق أكاديمي من مصر ولبنان، 2002.
35. الكبيسي عادل، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار الشروق، عمان، الأردن، الطبعة الثالثة، 2009.

36. الكبيسي، صلاح الدين، إدارة المعرفة، المنظمة العربية للتنمية الإدارية، القاهرة، 2005.
37. كريسويل جون، وبوث كلارا، الاستقصاء النوعي وتصميم البحوث: اختيار من بين خمسة
مناهج، ت: عبد الله العاني، منشورات ساج، الطبعة الرابعة، 2018.
38. كوا ممكتزي: القلق ونوبات الذعر، ترجمة: هلا أمان الدين، دار المؤلف السعودية، الطبعة
1، 2013.
39. لوغران، حيرار، المعجم العام لمصطلحات الفلسفة، باريس: بورداس، 1995.
40. مارتنز، فيلي، بورتون، القلق التنافسي في الرياضة، دار النشر هيومن كاينتكي، 1990.
41. محمد جابر سليم، مناهج البحث العلمي، دليل الباحث في العلوم الإنسانية، دار صفاء
للنشر والتوزيع، عمان، د.ط، 2010.
42. محمد عباسي، مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر،
2013.
43. محمد مرسي، البحث العلمي في العلوم النفسية والتربوية، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة
الثالثة، 2002.
44. واد عبد الرحمن، علم النفس التربوي، دار الفكر، عمان، 2007.
45. وليد سرحان، سلوكيات القلق، دار مجدلاوي للنشر، عمان، الطبعة الثالثة، 2013-
2014.

46. ينظر: أسماء ضياء الدين، ما هي أعراض القلق النفسية والجسدية، تاريخ التعديل 14 نوفمبر

2024، تاريخ النشر 10 يناير 2023، تاريخ الولوج: 12 جانفي 2025 على الساعة 34:20.

المجلات والمقالات:

1. إيسنك وآخرون، القلق والأداء المعرفي: نظرية السيطرة الانتباهية، مجلة الانفعال، و.م

الأمريكية، ترجمة: فريق أكاديمي من مصر ولبنان، 2007.

2. إيسنك وكالفو، القلق والأداء: نظرية كفاءة المعالجة، مجلة الإدراك والعاطفة، المملكة المتحدة،

الترجمة: فريق أكاديمي من مصر ولبنان، دار النهضة العربية، 1992.

3. برادلي وآخرون، التحيز الانتباهي تجاه تعابير الوجه المهددة لدى الأشخاص القلقين: التلاعب

في مدة العرض البصري، مجلة الإدراك والانفعال، المجلد 12، العدد 6، 1998.

4. السبتي عبد الله، القلق الوجودي والمعرفي في المجتمعات الحديثة، مجلة العلوم الاجتماعية دامعة

الكويت، العدد 46، 2018.

5. فتحيّة مصباح ضو، القلق لدى أبناء المعلمات، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة،

المجلد الثامن، العدد الرابع، أبريل 2022.

6. فتحيّة بوسكين، القلق المعرفي وعلاقته بمهارات التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم

الانسانية والاجتماعية، جامعة قسنطينة، الجزائر، العدد 56~77°-96، 2019.

7. محمد الصافي عبد الكريم، فاعلية التدريب على القضية العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقات، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 60، الجزء الأول، ديسمبر 2019.

8. هيثم علي حجازي، قياس أثر إدراك المعرفة في توظيفها لدى المنظمات الأردنية، دراسة تحليلية مقارنة بين القطاعين العام والخاص باتجاه النموذج لتوظيف إدارة المعرفة، المؤتمر العلمي الدولي السنوي الخامس، اقتصاد المعرفة والتنمية الاقتصادية، عمان، الأردن، 2005.

معاجم العربية:

1. خليفة، شعبان، قاموس البنهاوي الموسوعي لمصطلحات المكتبات والمعلومات، القاهرة، 1991.

2. الخليل بن أحمد الفراهيدي، "معجم العين"، تحقيق: مهدي المخزومي وإبراهيم السامرائي، دار ومكتبة الهلال، بيروت، الطبعة الأولى، 1988م، مادة مذل.

3. رضا أحمد، معجم متن اللغة، موسوعة لغوية حديثة، منشورات دار مكتبة الحياة، بيروت، مج4، 1690.

4. عبد الرحمن بدوي، موسوعة الفلسفة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، ج.2، 1984.

5. فيروز آبادي، قاموس المحيط، تقديم: المرعشلي محمد عبد الرحمان، دار إحياء التراث العربي، مؤسسة التاريخ العربي، بيروت، ج.2، 1977.

6. قاموس أوكسفر للمتعلمين المتقدمين، مطبعة جامعة أوكسفورد، لندن، الطبعة الخامسة، 1995.

7. لالاند، أندريه، موسوعة لالاند الفلسفية، ترجمة: خليل، إشراف: أحمد عويدات، ط.2، منشورات عويدات، بيروت، 2001، مج.3.

8. مسعود جبران، معجم لغوي عصري، دار العلم للملايين، بيروت، ط.7، 1992.

9. مصطفى إبراهيم، الزياد أحمد حسن، عبد القادر حامد: معجم الوسيط، المكتبة الإسلامية، اسطنبول، تركيا، ج.1، د.ت.

10. نجار فريد، معجم موسوعي لمصطلحات التربية، مكتبة لبنان، بيروت، 2003.

مذكرات وأطروحات:

1. بكار سارة، أنماط لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان، 2014/2013.

2. الحلف، سعد إبراهيم، القلق لدى المراهقين في المدينة والقرية، دراسة مقارنة على عينة من مراهقين مدينة الرياض الإدارية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة أم القرى، مكة، 2001.

3. دينس كريمة، راسي فتيحة، برنامج علاجي معرفي سلوكي لخفض القلق لدى الطفل المصاب ببطء التعلم، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس والفلسفة الأورطوفونيا، جامعة ابن خلدون، تيارت-الجزائر، 2023/2022.

4. رحمين أمينة، القلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر 02، الجزائر، 2015.
5. سميرة كحلان، المكتبة الجامعية وإسهامها في تأسيس مجتمع المعرفة، معهد علم المكتبات والتوثيق، قسم المكتبات ومراكز التوثيق، جامعة قسنطينة، الجزائر، 2013-2014.
6. عبد الرحمن محمد، أثر القلق المعرفي في ضعف الأداء الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الجامعية، مجلة كلية التربية، جامعة عين الشمس، القاهرة، العدد 39، 2015.
7. عبد الكريم سعيد ومحمد رضوان، القلق لدى مرضى السكري بمحافظة غزة وعلاقته ببعض المتغيرات، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين، 2002.
8. عبير هامل، قلق المستقبل لدى الراشدة العزباء ضحية طلاق الوالدين، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر، سنة 2021.

مواقع الانترنت:

- American Psychological association (APA), Dictionary of psychology.
- <http://dictionary.a.p.a.org/congnitive-anxiety> تاريخ الولوج 05 مارس 2025 على الساعة 13:45.
- Nw.gulfkids.com.ar/article1372.ht تاريخ الولوج 2025/02/05 على الساعة 12:41.
1. ابتسام عبد الله الزعبي: النظريات المفسدة للقلق:
 2. أعراض القلق/مقالات طبية (الصحة) <http://www.altibbi.com> تاريخ الولوج 13 مارس 2025 على الساعة 14:15.
 3. الجمعية الأمريكية لعلم النفس، قاموس مصطلحات علم النفس،

قائمة الملاحق

استبيان حول القلق المعرفي وأثره في إنجاز مذكرة التخرج لدى طلبة الماستر -جامعة أمحمد زبانة غليزان

عزيزي/عزيزتي الطالب(ة):

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين القلق المعرفي وإنجاز مذكرة التخرج لدى طلبة الماستر، نرجو منكم التفضل بالإجابة على فقرات هذا الاستبيان بكل صدق وشفافية، علما أن المعلومات ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، وسيتم التعامل معها بسرية تامة.

أولا: البيانات العامة:

1/ التخصص:

2/ الجنس: - ذكر: ☐ - أنثى: ☐

3/ العمر:

4/ هل تعمل إلى جانب الدراسة؟ - نعم: ☐ - لا: ☐

5/ هل أنجزت مذكرة التخرج؟ - نعم: ☐ - لا: ☐

ثانيا: أسئلة حول القلق المعرفي:

1/ أشعر بالقلق عندما أفكر في إنجاز مذكرة التخرج - نعم: ☐ - لا: ☐

2/ تراودني أفكار سلبية حول قدرتي على إنهاء مذكرة التخرج في الوقت المحدد:

- نعم: ☐ - لا: ☐

3/ أشعر بعدم الكفاءة الأكاديمية مقارنة بزملائي فيما يخص البحث: - نعم: ☐ - لا: ☐

4/ أعاني من التشنت الذهني عند محاولة التركيز في كتابة المذكرة:

- نادرا: ☐ - أحيانا: ☐ - غالبا ☐

5/ أتردد كثيرا في اتخاذ القرارات المتعلقة بمحتوى المذكرة ومنهجيتها: - نعم: ☐ - لا: ☐

6/ أشعر أنني لا أستطيع تنظيم أفكاري بشكل جيد أثناء الكتابة: - نعم: ☐ - لا: ☐

7/ تراودني أفكار مقلقة أثناء الدراسة تمنعني من الاستمرار في العمل:

- نادرا: ☐ - أحيانا: ☐ - غالبا ☐

ثالثا: أثر القلق المعرفي على إنجاز مذكرة التخرج:

1/ القلق الذهني يؤثر سلبا على قدرتي في اختيار الموضوع المناسب: - نعم: ☐ - لا: ☐

2/ القلق يجعلني أؤجل العمل على المذكرة باستمرار:

- نادرا: ☐ - أحيانا: ☐ - غالبا ☐

3/ بسبب القلق أجد صعوبة في التفاعل مع مشرف البحث:

- نادرا: ☐ - أحيانا: ☐ - غالبا ☐

4/ أشعر بأن مستوى جودة العمل الذي أقدمه في المذكرة أقل من طموحي:

- نادرا: ☐ - أحيانا: ☐ - غالبا ☐

5/ القلق يؤثر على قدرتي في تنظيم الوقت بين فصول المذكرة:

- نادرا: ☐ - أحيانا: ☐ - غالبا ☐

6/ أعتقد أن القلق يؤثر بشكل مباشر على إنتاجيتي في العمل الأكاديمي:

- نادرا: ☐ - أحيانا: ☐ - غالبا ☐

7/ شعوري بالقلق يدفعني إلى مراجعة ما كتبته مرارا دون التقدم الحقيقي:

- نادرا: ☐ - أحيانا: ☐ - غالبا ☐

8/ أرى أن طبيعة تخصصي سهلت على جمع المادة العلمية لمذكرة التخرج.

أوافق بشدة ☐ أوافق ☐ محايد ☐ لا أوافق ☐ لا أوافق بشدة ☐

9/ أرى أن صغر سني يجعلني أقل خبرة في التعامل مع ضغوط مذكرة التخرج؟

أوافق بشدة ☐ أوافق ☐ محايد ☐ لا أوافق ☐ لا أوافق بشدة ☐

10/ أعتقد أن الجنس (ذكر أو أنثى) يلعب دورا في طريقة التعامل مع قلق إنجاز مذكرة التخرج؟

أوافق بشدة ☐ أوافق ☐ محايد ☐ لا أوافق ☐ لا أوافق بشدة ☐

رابعا: أسئلة ختامية:

1/ هل تعتقد أن هناك حاجة إلى دعم نفسي أو إرشادي لمساعدتك على تجاوز القلق المرتبط

بالمذكرة؟.....

2/ ما هي الاستراتيجيات التي تستخدمها للتقليل من التوتر أثناء العمل على المذكرة؟

.....

3/ هل تجد نفسك تقارن آداءك بآداء زملائك مما يزيد من قلقك أثناء كتابة المذكرة؟

.....

4/ هل تعتقد أن كثرة التفكير السلبي تقلل من إنتاجيتك في إنجاز المذكرة؟

.....

5/ هل ساهم القلق المعرفي في تقليل التزامك بالجدول الزمني الذي وضعته لإنجاز المذكرة؟

.....

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

كلمة الشكر

الإهداء

مقدمة: أ

الفصل الأول: القلق والمعرفة المفهوم والماهية

المبحث الأول: مفهوم القلق 2

تمهيد: 2

المطلب الأول: تعريف القلق: 2

المطلب الثاني: ماهية القلق 4

1- أنواع القلق: 5

2- أعراض القلق: 7

3- أسباب لقلق: 12

4- النظريات المفسرة للقلق: 15

أ- نظرية التحليل النفسي: 15

المبحث الثاني: مفهوم المعرفة 20

تمهيد: 20

المطلب الأول: تعريف المعرفة: 20

المطلب الثاني: ماهية المعرفة: 24

1- أنواع المعرفة: 24

2- خصائص المعرفة: 26

3- مصادر المعرفة: 29

4- نظرية المعرفة: 31

المبحث الثالث: القلق المعرفي "Ansiété cognitive": 34

المطلب الأول: مفهوم القلق المعرفي: 35

المطلب الأول: ماهية القلق المعرفي 38

1- مصادر القلق المعرفي: 38

2- القلق المعرفي على أداء الفرد: 40

خلاصة الفصل الأول: 42

الفصل الثاني: مذكرة تخرج: مراحل إنجازها وخطواتها المنهجية

المبحث الأول: حدود الدراسة ومكانتها بجامعة غليزان 44

تمهيد: 44

المطلب الأول: مجالات الدراسة: 44

44	أ- المجال المكاني:
44	ب- المجال الزماني:
45	ج- المجال البشري (عينة الدراسة):
45	المطلب الثاني: منهج الدراسة:
46	المطلب الثالث: عينة الدراسة:
47	المبحث الثاني: أدوات جمع المعلومة (المقابلة، الاستبيان)
47	المطلب الأول: أدوات الدراسة (أدوات جمع المعلومة):
47	1-أ مفهوم المقابلة:
48	1-ب أنواع المقابلات:
48	2- الاستبيان:
49	3- الأسئلة المفتوحة للمقابلة مع طلبة الماستر 2 حول مذكرة التخرج:
55	المطلب الثالث: تفرغ نتائج الاختبار ومناقشتها
55	أولاً: البيانات العامة
61	ثانياً: أسئلة حول القلق المعرفي:
67	ثالثاً: أثر القلق المعرفي على إنجاز مذكرة التخرج:
78	رابعاً: الأسئلة الختامية:
81	المطلب الرابع: خطوات إنجاز مذكرة من مرحلة بناء التصور إلى مرحلة التحرير
81	أولاً: اختيار الموضوع:
83	ثانياً: مرحلة الشعور بالمشكلة وبناء التصور:
86	تفرغ نتائج الاختبار ومناقشتها:
86	عرض النتائج الجزئية للاستبيان الخاص بطلبة الماستر:
88	خلاصة عامة للفصل الثاني:
90	خاتمة:
93	قائمة المصادر والمراجع:
	الملخص:
	Abstract :
106	فهرس المحتويات

المخلص

الملخص:

يتناول القلق المعرفي تأثيره على إنجاز مذكرة التخرج لدى طلبة الماجستير، حيث يعدّ القلق من العوامل النفسية التي تؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي. يرتبط القلق المعرفي بوجود مشاعر من الخوف والتوتر تجاه متطلبات البحث والتقديم، مما قد يؤدي إلى انخفاض التركيز والإبداع. يعاني بعض الطلبة من صعوبة في تنظيم الأفكار وإدارة الوقت، مما يؤثر على جودة المذكرة. وفي المقابل، يمكن أن يكون القلق دافعاً لبعض الطلاب لتحسين أدائهم إذا تم إدارته بشكل جيد. لذا، من الضروري توفير استراتيجيات دعم نفسي وتدريبات على مهارات البحث والتخطيط. في النهاية، تؤكد النتائج على أهمية التعامل مع القلق المعرفي لتعزيز التحصيل الأكاديمي وتحقيق نجاح الماجستير.

Abstract :

The cognitive anxiety and its impact on the completion of the thesis among master's students is examined, as anxiety is a psychological factor that negatively affects academic performance.

Cognitive anxiety is associated with feelings of fear and tension regarding research and presentation requirements, which can lead to decreased focus and creativity. Some students struggle with organizing their thoughts and managing time, affecting the quality of their thesis. Conversely, anxiety can serve as a motivator for some students to improve their performance if managed well. Therefore, it is essential to provide psychological support strategies and training in research and planning skills.

Ultimately, the finding emphasizes the importance of addressing cognitive anxiety to enhance academic achievement and ensure success in master's programs.