وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة وهران 2 محمد بن احمد

كلية العلوم الإجتماعية

قسم علم النفس و الأرطوفونيا

تخصص علم النفس العيادي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي

تحت عنوان:

دور حفظ القرآن الكريم في التخفيف من القلق لدى طالبات الجامعة

من إعداد الطالبة : **تحت إشراف الأستاذة :**

بن هونة شيماء **بن قو أمينة**

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة	المؤسسة الأصلية	الصفة
ملال صفية	أستاذة محاضرة أ	جامعة وهران 2	رئيس
بن قو أمينة	استاذة محاضرة أ	جامعة وهران 2	مشرف ومقرر
بيلامي عواطف	أستاذة محاضر ب	جامعة وهران 2	مناقشا

السنة الجامعية 2024 – 2025

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بن احمد –وهران 2–

كلية العلوم الإجتماعية

قسم علم النفس و الأرطوفونيا

تخصص علم النفس العيادي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر علم النفس العيادي

تحت عنوان

دور حفظ القرآن الكريم في التخفيف من القلق لدى طالبات الجامعة

من إعداد الطالبة :

بن هونة شيماء

تحت اشراف الأستاذة :

بن قو أمينة

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة	المؤسسة الأصلية	الصفة
ملال صفية	أستاذة محاضرة أ	جامعة وهران 2	رئيس
بن قو أمينة	استاذة محاضرة أ	جامعة وهران 2	مشرف ومقرر
بيلامي عواطف	أستاذة محاضر ب	جامعة وهران 2	مناقشا

السنة الجامعية 2024 – 2025

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى أولئك الذين رسموا أحلامهم على جدران الجامعات

وحملوا دفاترهم في طريقهم إلى الشهادة

إلى طلبة غزة الجامعيين الذين رحلوا قبل أن تكتمل الحكاية

قبل أن ينادى بأسمائهم يوم التخرج

فصاروا نورا لا ينطفئ في سماء العلم والكرامة

سلاما على أرواحكم الطاهرة و موعدنا عن رب لا ينسى

كلمة شكر

الحمد لله أولا و آخراً، ظاهراً وباطناً، الذي ألهمني الصبر ويسر لي السبل، ووفقني لاجتياز هذه المرحلة من حياتي العلمية. له وحده الفضل في كل خطوة قطعتها وكل نجاح وصلت إليه

أشكر نفسي التي صبرت و ثابرت، وتحملت الضغوط والتحديات، و لم تيأس رغم الصعوبات. فكان هذا الانجاز ثمرة لإرادة آمنت بالله أولاً وبقدراتها ثانياً

ثم أتوجه بجزيل الامتنان والعرفان لوالدي الكريمين، اللذين كانا لي عوناً وسنداً ووهباني من الحب والدعاء و الدعم

كما أخص بالشكر والتقدير لأساتذتي الكرام، الذين لم يبخلوا بعلمهم و توجيهاتهم وخاصة الأستاذة المؤطرة "بن قو أمينة" على توجيهاتها ودعمها

ولا يفوتني أن أشكر زملائي و زميلاتي الذين كانوا لي عونا في هذه الرحلة، لكم مني خالص المودة والتقدير

و كل الشكر و التقدير للمشاركين في هذه الدراسة الذين ساهموا في إغناء هذا العمل العلمي

أسأل الله أن يجعل هذا الجهد خالصاً لوجهه الكريم، وأن ينفع به، ويكتبه خطوة مباركة في مسيرتي العلمية والعملية.

ملخص الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية والموسومة ب " دور حفظ القرآن الكريم في التخفيف من القلق لدى طالبات الجامعة" إلى البحث عن دور حفظ القرآن الكريم في التخفيف من القلق لدى طالبات الجامعة ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام المنهج العيادي موظفين في ذلك المقابلة العيادية والملاحظة ومقياس سبيلبرجر (Spielberger) (حالة وسمة) وطبق على عينة قوامها حالتين (02) طالبتان جامعيتان بجامعة وهران، يحفظان القرآن الكريم منتسبات لحلقات التحفيظ بالمدرسة القرآنية"النماء" بولاية وهران واستخدمنا أيضا المنهج الشبه تجريبي بقياس قبلي و بعدي للكشف عن درجة القلق قبل و بعد حفظ القرآن الكريم في الحلقة وتم التوصل في النتائج الى انخفاض في درجات مقياس القلق بعد حلقة الحفظ لدى طالبات الجامعة.

وعلى ضوء هذه النتائج تم تقديم اقتراحات أهمها تشجيع إجراء دراسات أوسع تشمل عينات أكبر وتركز على متغيرات نفسية أخرى(مثل الاكتئاب، التوتر...) وتأثير حفظ القرآن عليها.

الكلمات المفتاحية: القلق، حفظ القرآن الكريم، طالبات الجامعة .

Résumé
L'étude actuelle, intitulée "Le rôle de la mémorisation du Coran dans la réduction de l'anxiété chez les étudiantes universitaires", vise à examiner le rôle de la mémorisation du Coran et comment elle contribue à réduire l'anxiété chez les étudiantes universitaires. Pour atteindre cet objectif, la méthode clinique a été utilisée, impliquant l'entretien clinique, l'observation et l'échelle de Spielberger (état et trait), appliquée à un échantillon de deux étudiantes universitaires mémorisant le Coran, affiliées aux cercles de mémorisation de l'école coranique "Al-Nama" à Oran. Nous avons également utilisé la méthode quasi-expérimentale avec une mesure pré et post pour détecter le niveau d'anxiété avant et après la mémorisation du Coran dans le cercle. Les résultats suivants ont été obtenus : Diminution des scores d'anxiété après la session de mémorisation chez les étudiantes universitaires.
À la lumière de ces résultats, des suggestions ont été faites, notamment encourager la réalisation d'études plus larges incluant des échantillons plus importants et se concentrant sur d'autres variables psychologiques (comme la dépression, le stress...). Et l'impact de la mémorisation du Coran sur elles
Mots-clés : l'anxiété, la mémorisation du Saint Coran, les étudiantes universitaires.

قائمة المحتويات

المحتويات	الصفحة
الإهداء	أ
كلمة الشكر	ب
الملخص	ج
قائمة المحتويات	د
قائمة الجداول	هـ
قائمة الملاحق	و
مقدمة	01
الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة	
1- مشكلة الدراسة	04
2-فرضية الدراسة	06
3-أهمية الدراسة	06
4-أهداف الدراسة	06
5-التعاريف الإجرائية للمفاهيم الأساسية للدراسة	07
الفصل الثاني: القلق	
تمهيد	09
1-تعريف القلق	09
2-أنواع القلق	10
3-أعراض القلق	12
4-أسباب القلق	13
5-النظريات	14
6-علاج القلق	17
7-القلق عن الطالب الجامعي	19

8-تعريف الطالب الجامعي	20
9-خصائص الطالب الجامعي	20
10-مشكلات الطالب الجامعي	21
خلاصة الفصل	23
الفصل الثالث: حفظ القرآن الكريم	
تمهيد	26
1-مفهوم القرآن الكريم	26
2-فضل القرآن الكريم	27
3-أهمية حفظ القرآن الكريم	28
4-التأثير النفسي للقرآن الكريم	29
خلاصة الفصل	30
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
تمهيد	33
1-المنهج المتبع	33
2-أدوات الدراسة	34
3-الدراسة الاستطلاعية	40
4-الدراسة الأساسية	42
الفصل الخامس: دراسة الحالات	
1- تقديم الحالة الأولى	45
2- تقديم الحالة الثانية	50
الفصل السادس: مناقشة الفرضيات	
مناقشة الفرضية	55
استنتاج عام	56
خاتمة	57
المراجع	59

الملاحق	62

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	تقدير درجات الفقرات الموجبة	37
2	تقدير درجات الفقرات السالبة	37
3	العبارات الايجابية والسلبية لمقياس سمة القلق سبيلبرجر	38
4	العبارات الايجابية والسلبية لمقياس حالة القلق سبيلبرجر	38
5	مستويات مقياس القلق سبيلبرجر	39

قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
01	مقياس سمة القلق سبيلبرجر	63
02	مقياس حالة القلق سبيلبرجر	65

مقدمة:

يعد حفظ القرآن الكريم من العبادات التي لا تقتصر فوائدها على الجانب الروحي فحسب، بل تتعداها لتشمل أبعاداً نفسية وعقلية واجتماعية تؤثر إيجاباً في شخصية الفرد وسلوكه، فالقرآن الكريم هو منهج حياة ووثيقة إصلاح، وحل للمشكلات البشرية، وشفاء الأسقام الإنسانية، يقول أبو العزائم وهو طبيب نفسي: "إذا أمعنا النظر في الآيات القرآنية فإننا نرى أن الإيمان مسؤول عن خلق وتقوية الكثير من أخلاقنا كالصبر والشجاعة والحب والقدرة على التحمل والعطف وغيرها. وتكون هذه الأخلاقيات العناصر الروحية التي تقوي المظاهر الجسدية والنفسية والاجتماعية للفرد" (أبو العزائم،1993، ص82)ولقد أدرك عالم النفس الأمريكي ويليام جيمس (William James) أهمية الإيمان للإنسان لتحقيق التوازن النفسي و مقاومة القلق، و أثبتت دراسة قام بها العالم النفسي الأمريكي هنري لينك(Henry Link) أن الأشخاص المتدينين والذين يترددون على دور العبادة يتمتعون بشخصية أقوى و أفضل من الذين لا دين لهم أو لا يقومون بأي عبادة (محمد قريشي،2015، ص50)

وفي ظل الضغوطات المتزايدة التي يعيشها الطالب الجامعي، من متطلبات دراسية ، وضغوط اجتماعية، وتحديات نفسية مرتبطة بمستقبله المهني والاجتماعي، وصعوبات أكاديمية كالمناهج الدراسية المكثفة وضغط المناهج وطرق التدريس الصعبة، لاسيما أن في هذه المرحلة العمرية نجد الضغوط الشخصية والمتمثلة في بناء شخصية راشدة تستشرف المسؤوليات وتطمح لتحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي والاقتصادي، وقد أشار" حسين" و"الزيود" إلى أن طلبة الجامعة يتعرضون إلى تغيرات نفسية وفسيولوجية واجتماعية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي تحقيقا ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات(التيجاني بن الطاهر، 2010، ص 266) . مما تزداد احتمالية تعرضهم للقلق الذي يعد من أكثر الحالات النفسية انتشاراً في البيئة الجامعية، وهذا ما ذهب إليه "عوض" (2000) الذي رأى أن

الضغوط التي يواجهها الطالب سواء في أسرته أو مجتمعه يمكن أن تكون بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق إذا لم يستطع مواجهتها والتكيف معها. وعليه جاءت دراستنا لتبحث عن دور حفظ القرآن الكريم في التخفيف من القلق لدى طالبات الجامعة ولتحقيق هذه هذا الهدف اشتملت الدراسة على جانبين أولهما جانب نظري احتوى على ثلاث فصول تمثلت في الفصل الأول الخاص بمدخل للدراسة وتضمن طرح الإشكالية، الفرضيات، أهمية وأهداف الدراسة ومصطلحات الدراسة إجرائيا، والفصل الثاني الخاص بالقلق وتعريفه وأنواعه وأعراض، أسبابه، نظرياته وعلاجه وأيضا ضم القلق عن الطلبة الجامعيين وخصائصهم ومشكلاتهم، والفصل الثالث فتطرق إلى مفهوم القرآن الكريم، فضله وأهمية حفظه و كذلك التأثير النفسي للقرآن الكريم، أما الجانب الثاني فخصص للدراسة الميدانية والجانب التطبيقي واشتمل على فصل رابع خاص بالإجراءات المنهجية للدراسة و تم فيه عرض المنهج والأدوات المطبقة في الدراسة، والفصل الخامس خاص بعرض الحالات و دراستها، أما الفصل السادس فكان لمناقشة النتائج و اشتملت الدراسة على استنتاج عام وخاتمة مع إدراج بعض الاقتراحات و التوصيات، ثم المراجع المعتمدة .

الجانب النظري

الفصل الأول

مدخل للدراسة

1- مشكلة الدراسة:

يعد طلبة الجامعة من أكثر الفئات العمرية حساسية و تأثرا بالضغوط النفسية، نظرا لطبيعة المرحلة التي يمرون بها، والتي تتسم بكثرة المتطلبات والمسؤوليات الجديدة وحتى الصراعات الداخلية المتعلقة بتحديد الهوية وتخطيط المستقبل. وفي هذا السياق يُلاحظ أن بعض الطلبة يلجئون إلى أنشطة ذات طابع ديني أو روحي لتعزيز توازنهم النفسي و لمواجهة ما يعترضهم من صعوبات، ومن بين هؤلاء تبرز فئة الطلبة الحافظين للقرآن الكريم الذين يتميزون بانخراطهم في ممارسة روحية منظمة تتطلب الانضباط التركيز والتكرار .

ورغم أن هذه الفئة لا تحظى غالبا بالاهتمام الكافي في الدراسات النفسية ، إلا أن الملاحظة الميدانية تشير إلى أن العديد من الطلبة الحافظين للقرآن يظهرون مستوى جيد من الهدوء النفسي، والقدرة على التكيف مع التحديات الجامعية كما في دراسة (نصيري2019) التي أظهرت نتائجها أن حفظة القرآن في بعض مقاييس الصحة العامة يتمتعون بالصحة النفسية أكثر من غير الحفظة الذين ظهرت لديهم أعراض قلق واكتئاب أكثر من مجموعة حفظة القرآن كما أن هناك فرقا دالا إحصائيا بين المجموعتين من حيث أعراض الاكتئاب، وفضلا عن ذلك فإن حافظ القران الكريم يتمتع بعدة خصائص تميز شخصيته وتؤثر عل سلوكه النفسي والديني، ومن أبرز خصائصه الالتزام الديني والمثابرة والجدية في سعيه لحفظ القرآن وتدبر آياته، مما يجعله يتسم بالصبر والقدرة على التحمل وأيضا التركيز العالي إذ يحتاج إلى قدر كبير من الانتباه والتركيز أثناء الحفظ والمراجعة ، ويمتاز طالب القرآن بالطموح والرغبة في التفوق . من جهة أخرى قد يكون لديه تحديات كثيرة تؤثر على سير عملية حفظه وعلى حالته النفسية بشكل عام . تتنوع هذه التحديات و الضغوطات بين الجانب الدراسي الأكاديمي مثل ضغط المناهج الدراسية وصعوبة الجمع بين المواد الأكاديمية خاصة التخصصات الصعبة كالطب و الصيدلة، وبين حفظ ومراجعة القرآن وكذلك

إدارة الوقت وتشتت الانتباه وكثرة الملهيات إلى جانب التحديات النفسية التي قد تنشأ بسبب التوفيق بين هذه المتطلبات المختلفة مما يسبب لهم قلقا نفسيا، وقد أولت الأدبيات النفسية اهتماما واسعا بدراسة ظاهرة القلق إذ تعرفه هورني (Horny):" أنه عبارة عن خبرات مهددة لأمن الفرد ناشئ عن مواقف أو أحداث مؤلمة تبدأ منذ المراحل الأولى لنشأة الطفل ".(مصباح ضو،2023،ص554)

وقد أجرى العديد من الباحثين دراسات حول العلاقة بين القلق والضغوطات منها دراسة سارازون إيليو (sarason Eliot 1980) الذي طور مفهوم قلق الاختبارات وتناول العلاقة بين القلق الأكاديمي والأداء الدراسي وكذلك الباحث "ريتشارد بيكرن" 2006 في مجال علم النفس التربوي حيث عمل على تطوير نظرية عاطفية معرفية تشرح تأثيرات العواطف مثل القلق على الأداء الأكاديمي، حيث ينتج عن هذه الضغوطات اضطرابات نفسية عديدة مثل القلق ومن بين أعراضه الجسدية حسب(Spielberger) سبيلبرجر: تسارع دقات القلب وضيق التنفس والشعور بالإرهاق الجسدي وتشير الأبحاث الذي قام بها فرويد وبيك (S.Freud&Beck) أن الأعراض تشمل : الخوف الشديد والتفكير المفرط وأيضا التوتر والشعور بالعجز واليأس في مواجهة التحديات،وتشير دراسات متعددة مثل (yusoff, 2011) الى أن نسبة معتبرة من الطلبة الجامعيين يعانون من قلق أكاديمي متوسط الى مرتفع، يضعف من قدراتهم على التركيز واتخاذ القرار وتنظيم الوقت ورغم أن القلق خصوصا الأكاديمي يعد من أبرز الاضطرابات الانفعالية انتشارا بين الطلبة الجامعيين، لا سيما في فترات الامتحانات والضغط الدراسي إلا ان أغلب التدخلات النفسية المعتمدة في الأوساط الجامعية ما تزال ذات طابع تقني معرفي سلوكي متجاهلة السياقات الروحية والثقافية التي قد تشكل في حالات معينة رافعة نفسية دفاعية فعالة، ومن بين هذه الممارسات يبرز حفظ القرآن الكريم والتعامل مع آياته بمواظبة واستمرارية والمداومة على قراءته والعمل على تطبيق أحكامه، ليس فقط كنشاط تعبدي بل كمصدر لإعادة تنظيم داخلي وجداني ومعرفي، فهو ينعكس على كثير من الجوانب الحياتية للفرد سواء الصحية أو العلائقية والنفسية .(صياد

شريفة،2022،ص3)ولا شك أننا بحاجة إلى مزيد من الاهتمام بدراسة العوامل الدينية كالقرآن الكريم ودورها النفسي .

في ظل هذه المعطيات نطرح التساؤل الآتي : – **هل لحفظ القرآن الكريم دور في التخفيف من القلق لدى طالبات الجامعة ؟**

2–الفرضية:

- حفظ القرآن له دور في التخفيف من القلق لدى طلبة القرآن الكريم

3–أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة الحالية الى معرفة دور حفظ القرآن الكريم في التخفيف من القلق لدى طالبات الجامعة

4–أهمية الدراسة:

- تسهم في إثراء الأدبيات العلمية التي تناولت العلاقة بين الممارسات الدينية و الصحة النفسية
- تقدم دلائل علمية على فعالية حفظ القرآن كأداة علاجية للقلق النفسي مما يفتح الطريق لاستخدامها في العلاجات النفسية
- تسلط الضوء على أهمية الممارسات الدينية في تحسين الصحة النفسية مما يعزز الوعي الاجتماعي بأهمية الجانب الروحي في العلاج النفسي.

5-التعاريف الإجرائية :

. القلق :

هو حالة نفسية تتمثل في مشاعر التوتر والضيق الناتجة عن التوقعات السلبية للمستقبل ونعرفه إجرائيا بأنه الدرجة المتحصل عليها في مقياس القلق كحالة وسمة لسبيلبرجر (Spielberger).

. حفظ القرآن :

هي عملية قراءة القرآن الكريم بصوت مرتفع أو منخفض بهدف التدبر أو العبادة في المسجد أو مدراس قرآنية ويكون من خلال الحضور الإجباري لمرتين في الأسبوع على شكل حلقات وعرض الصفحات المحفوظة على معلمة القرآن الكريم.

. طلبة الجامعة :

وهن الطالبات الجامعيات اللواتي يتراوح أعمارهن بين 20 و24 سنة بجامعة وهران 1و2 ومنتسبات إلى حلقات التحفيظ بالمدرسة القرآنية بولاية وهران .

الفصل الثاني

القلق

تمهيد :

يعد القلق من أكثر المصطلحات الشائعة في مجال علم النفس ، فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني و جانب ديناميكي هام في تشكيل الشخصية ، و على الرغم من كونه خبرة غير سارة يمكن أن تؤدي إلى تصدع الشخصية إلا أن وجوده بقدر مناسب يعد ضرورة للتكامل النفسي ، لأنه يخدم أغراضاً هامة في حياة الإنسان وينبه الفرد للخطر قبل وقوعه (فتحية مصباح ضو،2023،ص555)

ويعتقد علماء النفس بأن القلق من أخطر الأمراض النفسية التي يتعرض لها الإنسان في هذا العصر وقد اتفقت كافة التوجهات النظرية في علم النفس على مدى أهمية موضوع القلق إلا أنهم اختلفوا في تعريفه كما تناقضت أرائهم حول المقومات التي يمكن عليها للتخلص من مرض القلق النفس.

(زواوي سليمان ،2012، ص13)

1.تعريف القلق:

لغة: ورد في لسان العرب لابن منظور معنى القلق هو الانزعاج ، وأيضا أنه ما لا يستقر في مكان وهو لا يستمر على حالة واحدة .

اصطلاحا: القلق هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يتملك الإنسان، ويسبب له كثيرا 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 في الأمور ويفقد القدرة على التركيز. (حزام أمير،2022، ص37)

ويعرف القلق بأنه : عدم الاستقرار العام نتيجة للضغط النفسي الذي يقع على عاتق الفرد ،مما يسبب اضطرابا في سلوكه و يصاحبه مجموعة من الأعراض النفسية و الجسمية .

يعرفه أحمد عكاشة على أنه :" شعور عام غير سار بالتوجس والخوف والتوتر، مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي ، و يأتي في نوبات متكررة مثل الشعور بالفراغ في فم المعدة ، ضيق في التنفس ، الشعور بنبضات القلب أو الصداع".

(رحماني شيماء، 2023، ص24)

في حين ترى **هورني(Horny)** أن القلق استجابة انفعالية موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية ، و تعتقد أن البيئة التي يعيش فيها الفرد تسهم في نشأة القلق لما فيها من تعقيدات و تناقضات ، بينما ينجم القلق عند **أدلر(Adler)**في محاولة الفرد التحرر من الشعور بالنقص و محاولته الحصول على التفوق.

(داني الشبؤون ،2011،ص 769)

أما فرويد (S.Freud) :" فيرى أن القلق هو نوع من الانفعال المؤلم يكتسبه الفرد و يكونه خلال المواقف التي يصادفها فهو يختلف عن بقية الانفعالات غير السارة (كالشعور بالإحباط و الغضب و غيره) لما يسببه من تغيرات جسمية داخلية يحس بها الفرد و أخرى خارجية تظهر على ملامحه بوضوح"

(رحماني شيماء،2023، ص24)

2.أنواع القلق:

فرويد(S.Freud) صنف القلق إلى ثلاثة أنواع : القلق الواقعي (الموضوعي)، والقلق العصابي،والقلق الخلقي.

1.2.القلق الواقعي (الموضوعي):

هو حالة عاطفية تنتج عن إدراك خطر خارجي، حيث يهدد هذا الخطر الشخص بشكل مباشر. قد يكون هذا الخطر ناتجًا عن ظروف معينة أو مواقف معينة قد يكتسبها الفرد من تجاربه الحياتية، وقد يظهر في

صورة خوف من أشياء أو ظروف محددة.

2.2.القلق العصابي:

ينشأ هذا النوع من القلق نتيجة لإدراك خطر مصدره الغرائز، وله ثلاثة أشكال:

الأول: هو التوجس الذي يتعلق بموضوع مناسب أو غير مناسب من البيئة المحيطة.

الثاني: هو الفوبيا أو الخوف المرضي، الذي لا يتناسب مع الخطر الفعلي، حيث يتولد من عوامل نفسية داخلية ولا يرتبط بالخطر الخارجي.

أما الشكل الثالث، فهو الذعر الذي يمثل استجابة متطرفة لحالة من القلق، و عادة ما يظهر في مواقف غير معتادة، حيث يقوم الشخص بأفعال بعيدة عن سلوكه الطبيعي .

3.2.القلق الخلقي:

هو القلق الذي ينتج عن إدراك خطر ناتج عن الضمير الداخلي، الذي يمثل سلطة الوالدين. يشعر الفرد بالخوف أو الخجل عند التفكير في مخالفة القيم والمثالية التي زرعها الوالدان فيه، وقد يرتبط هذا القلق بالخوف من العقاب.من خلال النظر إلى أنواع القلق المختلفة، يتضح أن هناك تشابهًا بين القلق العصابي والقلق الخلقي، حيث أن الدافع فيهما داخلي، في حين أن القلق الموضوعي ناتج عن مؤثرات خارجية. يمكن القول إن القلق الموضوعي والقلق الخلقي هما نوعان مقبولان إلى حد ما، ولا يؤديان إلى اضطرابات نفسية خطيرة، بينما القلق العصابي قد يؤدي إلى تأثيرات أكبر على الشخص.

(بن مزوز بثينة،2019،ص15)

3.أعراض القلق :

حسب دافيد شيهان (D.Sheehan) 1989 يمكن تصنيف أعراض القلق إلى نوعين هما:

الأول :الأعراض البدنية :

- ضربات زائدة أو سرعة في دقات القلب
- نوبات من الدوخة و الإغماء
- تنميل في اليدين أو الذراعين أو القدمين
- غثيان أو اضطراب في المعدة
- الشعور بألم في الصدر
- فقد السيطرة على الذات
- نوبات العرق الشديدة
- سرعة النبض أثناء الراحة
- الأحلام المزعجة
- التوتر الزائد

الثاني : الأعراض النفسية :

- نوبة من الهلع التلقائي
- الاكتئاب و ضعف الأعصاب
- الانفعال الزائد
- عدم القدرة على الإدراك و التمييز

- الانفعال الزائد
- نسيان الأشياء
- الميل إلى العدوان

(فاروق السيد، 2001،ص24)

4.أسباب القلق:

تعددت أسباب القلق وتنوعت بين عوامل نفسية، بيئية، وفسيولوجية، وقد تكون نتيجة عن تجارب سابقة أو ضغوط مستمرة. وفي هذا الصدد، سوف نستعرض أبرز الأسباب التي قد تقف وراء القلق.

1.4.الاستعداد الوراثي:

أشارت بعض الدراسات إلى أن العامل الوراثي قد يلعب دورًا مهمًا في الاستعداد للإصابة بالقلق. فقد أظهرت هذه الدراسات أن هناك تشابهًا في استجابة الجهاز العصبي المستقل للمؤثرات الخارجية لدى التوائم وهو ما يُعرف بتوأم القلق. وفقًا لدراسة أجراها محمد ومرسي (1997)، فقد تبين أن نسبة القلق بين التوائم المتشابهة تصل إلى 50%، مقارنة بنسبة 4% فقط بين التوائم غير المتشابهة. كما أظهرت الدراسات أن حوالي 15% من الآباء والإخوة الذين يعاني أحد أفراد أسرهم من القلق يعانون أيضًا من نفس الاضطراب، مما يدل على وجود علاقة وراثية محتملة للقلق في العائلة

2.4.الاستعداد النفسي العام:

تساعد بعض الخصائص النفسية على ظهور القلق، ومن ذلك الضعف النفسي العام، والشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لوضع الفرد وأهدافه، والتوتر النفسي الشديد، والشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعه، كما يؤدي الكبت المستمر بدلاً من التقدير الواعي

لظروف الحياة إلى عدم التكيف مع ظروف الحياة ، فيؤدي هذا الأخير إلى القلق وذلك بسبب طبيعة التهديد الخارجي الذي يواجه الفرد أو لطبيعة الضغوط الداخلية التي تسببها رغبات الفرد المكبوتة .

(عديلة حسين،2002،ص37)

3.4.التفكير في المستقبل:

يُعد التفكير في المستقبل من الأسباب التي تساهم في زيادة القلق لدى الإنسان، حيث يسعى الفرد دائمًا إلى إيجاد معنى لوجوده وتحقيق طموحاته، يتعزز هذا القلق من خلال التفكير في التجارب السابقة و ضغوط الحياة الحالية. كما يُعتبر الطموح المستمر والسعي نحو تحقيق الذات من العوامل التي تدفع الفرد إلى التطلع دائمًا نحو الأمام والمثابرة .ومع ذلك، فإن التفكير في المجهول وما يخبئه المستقبل قد يُفاقم القلق، حيث يواجه الشخص صراعًا داخليًا بين طموحاته وبين تحديات حياته اليومية مما يؤدي إلى حالة من التوتر والقلق المستمر.(الهامل،2021،ص18)

5.النظريات المفسرة للقلق:

1.5.نظرية التحليل النفسي:

يعتبر **فرويد (S.Freud)** هو المؤسس الرئيسي لمدرسة التحليل النفسي وقد كان من أوائل المهتمين بدراسة القلق في علم النفس، يعتقد البعض أن فكرة القلق لم تصبح معروفة بشكل واسع إلا بعد ظهور كتابات **فرويد (S.Freud)**حيث يُعزى له الفضل في تسليط الضوء على أهمية القلق في حياة الناس

وقد مر تفسير **فرويد (S.Freud)** للقلق بمراحل عدة:

أ-المرحلة الأولى (1916-1917):

في هذه الفترة، قدم **فرويد**(S.Freud)تفسيرًا للقلق، حيث افترض أنه عندما يُمنع الإشباع للرغبة الجنسية، فإن الطاقة النفسية المرتبطة بهذا الدافع تتحول إلى قلق بشكل فسيولوجي.

ب-المرحلة الثانية (1936):

في هذه المرحلة، غيّر فرويد **(S.Freud)** رأيه السابق وأكد أن جميع المخاوف من الخصاء ، وقد اعتبر أن هذا الخوف قد يتحول إلى قلق مرضي، و رأى أن قلق الأنا يكون هو الأول و يسبب كبت للرغبات و لا يأتي القلق من الليبيدي، من خلال ملاحظته لظاهرة القلق التي كانت تظهر في معظم الحالات العصبية التي عالجها استطاع فرويد أن يميز بين نوعين من القلق و هما : القلق الموضوعي و القلق العصابي (قصري صابر،2014،ص11)

2.5.النظرية السلوكية :

تنظر المدرسة السلوكية إلى القلق على أنه نوع من السلوك الذي يتعلمه الشخص من البيئة التي يعيش فيها،وذلك وفقًا لظروف الدعم الإيجابي والسلبي هذه وجهة نظر مختلفة عن المدرسة التحليلية.

يعتقد السلوكيون أنه ليس هناك دوافع غير واعية، ولا يرون أن هناك ديناميكيات نفسية أو قوى فعالة في الشخصية تتكون من ثلاث أقسام" :الهُو"،" الأنا "و" الأنا العليا "كما وصفها المحللون بل، يفسرون القلق من خلال مفهوم الاشتراط الكلاسيكي، حيث يتم ربط مثير جديد بالمثير الأصلي، فيصبح المثير الجديد قادرًا على استدعاء الاستجابة المرتبطة بالمثير الأصل.(القاضي،2009،ص 25)

هذا يعني أن مثيرًا لا يحمل أي دلالة معينة يمكن أن يرتبط بمثير آخر له صفات مثيرة للخوف ،مما يؤدي إلى أن يصبح المثير الذي لا معنى له يظهر كأنه مثير مرعب،ويبدأ في تحفيز استجابة الخوف بالرغم من أنه في أساسيته لم يكن يسبب أي شعور بالخوف.وعندما ينسى الشخص هذه العلاقة،يبدأ في الشعور بالخوف عندما يواجه نفس الشيء الذي يعتبره مثيرًا شرطيًا، ومع أن هذا الشيء ليس مخيفًا في طبيعته، فإن الشخص يشعر بذاك الخوف الغامض الذي يتمثل في القلق..

أكد دولارد وميلر (Dollard & Miller) أن مشاكل السلوك وعلى وجه الخصوص القلق، تعود إلى اكتساب عادات غير صحيحة من المحيط الذي يعيش فيه الشخص كما أن الظروف الاجتماعية التي ينمو فيها الفرد تساهم في تعزيز هذه العادات و تزيد في استمرارها. (القاضي،2009)

3.5.النظرية الإنسانية :

يرى مؤيدو هذا الفكر أن القلق ناتج عن الخوف من ما قد يحدث في المستقبل، وما قد يجلبه من مواقف تهدد وجود الشخص مثل عدم النجاح في تحقيق أهدافه أو فقدان بعض قدراته بسبب مرض،والقلق ينشأ من توقعات الفرد حول ما قد يطرأ، وليس بسبب ماضيه.وهم يعتقدون أن الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يعرف نهايته، وتوقع الموت في أي لحظة، وأن هذا التوقع هو العامل الرئيسي للقلق لدى الإنسان.يرى البعض أن القلق ينشأ من أحداث حالية أو متوقعة في المستقبل، وتعتبر هذه الأحداث تهديدا لوجود الفرد وإنسانيته، مما يجعله يبحث عن معنى لحياته ويعيق تقدمه نحو تحقيق ذاته ، لذلك يرتبط القلق وفقاً لهذا التفكير بحاضر الفرد ومستقبله بدلاً من أحداث سابقة في حياته ،بهذا الشكل يتبنى هذا المبدأ نظرة عن الإنسان ومستقبله، حيث يختار أسلوب حياته الذي يتلاءم معه ويتميز عن الآخرين .ومع ذلك فإن حرية الإنسان محدودة،إذ توجد مواقف لا يمكن فيها إجراء اختيارات .يعتمد الفكر الإنساني على مجموعة من القواعد الأساسية، من أبرزها:

أ.الإنسان بطبيعته جيد :تنظر المدرسة الإنسانية للإنسان بنظرة إيجابية، وترى أن السلوك العدوان والأناني هو نتيجة لإحباطات مختلفة وإنكار حقه في تحقيق إنسانيته، ومع ذلك يسعى لمواجهة هذه التحديات.

ب.الإنسان له حرية ضمن حدود معينة: يعني أن لدى الإنسان القدرة على اختيار الأنشطة المرغوبة بناءً على قدراته وإمكانياته ، لكن هذه الحرية ليست مطلقة .

ج.الإنسان كائن حي في نمو دائم وذو هدف: يعني ذلك أن الإنسان في حالة تطور مستمر، حيث يسعى للوصول إلى الأفضل وتحقيق إنسانيته، واستشعار القدرة على الإنجاز، وإدراك قيمة وجوده.

د.الخبرة: يرتبط سلوك الفرد الحالي بشكل وثيق بالتجارب التي يمر بها، كما يدركها هو وليس كما يراها الآخرون.والفهم الجيد لسلوك الإنسان يأتي من دراسة الأفراد الأصحاء الذين تمكنوا من تحقيق ذواتهم والتكيف الناجح في حياتهم،حيث يستمر الإنسان في النمو والتطور مما يدفعه لتحقيق ذاته.

من الجدير بالذكر أن المدرسة الإنسانية اختلفت في تفسيرها لنشوء القلق مقارنة بالمدارس السابقة، حيث اعتبرت أن الحاضر والمستقبل هما السبب في إثارة القلق لدى الفرد، بعكس المدارس السابقة التي اعتبرت أن الماضي هو المسؤول عن ذلك .

(قريشي،2015، ص ص 45-46)

6.علاج القلق :

تعددت أساليب علاج الأرق تبعا لاختلاف أسبابه و شدته و من أبرزها ما يلي:

1.6.العلاج الدوائي: ويعتمد على المواد الكيميائية مثل:

1- ديازيبام الفاليوم*(Diazepam Valium)*

2-التوفرانيل *(Tofranil)*مضاد اكتئاب.

3-ألبرازولام زاناكس*(Alprazolam xnax)*

4-الباربيتورات *(Barbiturates)* أحد مثبطات خميرة أمين الأوكسيداز الأحادية.

5-بوسبار*(Buspar)*

6-الإندرال*(Inderal)* منظم ضربات القلب.

7-الكلونازيبام *(Clonazepam)*

8-الكلوميبرامين *(Clomipramine)*

9-الفلوكستين البروزاك *(Prozac fluoxetine)*

(غانم،2018،ص78)

2.6. العلاج بالكهرباء : لا يستخدم هذا العلاج إلا في حالات القلق التي يصاحبها أعراض اكتئابية شديدة ويعتمد على تعريض المريض صدمة كهربائية معينة تعيد تنظيم المواد الكيميائية والهرمونات العصبية التي تصل بين قشيرة المخ والهيبوتلاموس. (نسيمة،جمعة،2021،ص 44)

3.6. العلاج النفسي: وينقسم إلى:

أ/ العلاج التحليلي:

يعد التحليل النفسي من الطرق المهمة لعلاج القلق، لأنه يساعد على تعزيز الأنا لدى الشخص، باعتبارها الجزء الذي يسيطر على الدوافع ويعمل كحلقة وصل بين احتياجاته التي تمثل "الأنا" وضوابط الأنا

الأعلى كما أنه يهدف إلى كشف الذكريات والأحداث المؤلمة التي تم دفنها. بمعنى آخر يسعى لتحديد الأسباب الخفية للقلق في العقل الباطن وتحويلها إلى مستوى الوعي يحدث هذا من خلال مناقشة الأفكار بحرية وتفسير الأحلام،مما يساعد المريض على فهم مشكلته ومحاولة إيجاد حلول له.

(نسيمة، جمعة،202،ص 46)

ب/.العلاج السلوكي:

يتضمن تعليم المريض كيفية الاسترخاء ثم يتم عرض المثير الذي يسبب القلق بشكل تدريجي، بحيث لا يؤدي ذلك إلى مشاعر القلق أو الاضطراب وإذا لم يتحقق التحسن، فقد تحتاج إلى استخدام أدوية مهدئة أو العلاج بالصدمات الكهربائية، يستند المختصون في العلاج السلوكي إلى طريقة أصبحت شائعة جدا تُعرف بإزالة الحساسية، والتي أدخلها البروفيسور ولب في عام .1958 تعتمد هذه الطريقة على مبدأ اشراط مبدأ الكف المتبادل، حيث يتم توليد رد فعل ضد القلق عند التعرض للمثيرات المسببة له، مما يكون مصحوباً بتقليل كامل أو جزئي لاستجابات القلق .وهذا يساعد على تقليل العلاقة بين هذه المثيرات واستجابات القلق. (نسيمة، جمعة،2021،ص 47)

7.القلق عند طلبة الجامعة :

يعد القلق من أبرز التحديات النفسية التي تواجه الطلبة الجامعيين، خاصة في المراحل النهائية من دراستهم وتتعدد مصادر هذا القلق بين الضغوط الأكاديمية، التحديات المستقبلية، البرامج الدراسية المكثفة، طرق التدريس الصعبة والضغوط النفسية المرتبطة بالتحصيل الدراسي.

و أشارت دراسة غرغوط عفاف (2022) إلى الكشف على طبيعة العلاقة التي تربط بين الضغوط النفسية و القلق لدى الطالب الجامعي وقد شملت العينة 1726 طالب وطالبة تم تطبيق مقياس الضغط النفسي

ومقياس قلق المستقبل وتوصلت النتائج إلى أن توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي، كما أجرى خان (Khan.1983)دراسة هدفت إلى أثر التوتر والقلق على الطموح التعليمي والوظيفي والمهني للشباب الجامعي،عينة الدراسة من الطالب الذين يعانون من توتر وقلق شديدين , ومجموعة من أخرى من الطالب إلى يعانون من القلق أو التوتر إلا بنسبة قليلة نتائج الدراسة جاءت أن 5% من المجموعة الأولى ذات القلق المرتفع في مقابل 33% من المجموعة الثانية ذات القلق المنخفض قد عبروا عن ترددهم فيما يتصل ونوع الدراسة التي يودون استكمالها, بينما عبر 39% من المجموعة الأولى مقابل 62% من المجموعة الأولى عن اختيار مهني محدد ودلت النتائج فيه أيضاَ على وجود فروق بين المجموعتين تتصل بنوع الاختيار المهني وإدراك الهدف والاتجاه لدى طالب الجامعة وكذلك إدراك المستقبل لديهم بالإضافة إلى التردد والشك والقلق من المستقبل كلها عوامل تؤثر على مستوى طموحاتهم.(مواهب الرشيد ابراهيم،2018، ص12)

1.7..تعريف الطالب الجامعي:

هو المتلقي أو المرسل إليه الذي يسعى كل من الأستاذ وواضع المنهاج إلى مخاطبته والتأثير فيه باتجاه معين وفي زمن محدد و بكيفية مرسومة بغية تحقيق أهداف مقصودة

ويعرفه "فلوح احمد" في بحثه:" الطالب الجامعي هو الذي يتابع دراسته في تخصص من التخصصات المتاحة في مؤسسات التعليم العالي في الجزائر" (عباسي نور الهدى،2021، ص10)

2.7.خصائص الطالب الجامعي:

يمر الطالب الجامعي بمجموعة من التحولات الجسمية والعقلية والانفعالية ليصل إلى النضج الذي يؤهله ليكون قادرا على تحمل المسؤولية اتجاه نفسه وأسرته والمجتمع الذي يعيش فيه.

أ/الخصائص النفسية :

– الاندفاع والتهور يحدث عندما ينجرف الشاب وراء مشاعره، حيث تتسم تصرفاته بالتهور الشديد والسرعة.قد يندم على تلك التصرفات بعد القيام بها، مما يمثل دليلاً على براءته وعدم خبرته في تلك المواقف القاسية التي لا يعرفها من قبل. كما أنها تعكس طريقة للتخفيف من ضغوط الوضع من حوله ووسيلة لتهدئة قلقه النفسي في تلك اللحظات الغريبة.

– الغضب والعنف يظهران عندما يثور الشاب لأقل الأسباب، مما يجعله يلجأ لاستخدام القوة ولا يستطيع التحكم في مظهره الخارجي خلال تلك المشاعر الشديدة.

– يشعر بعض الشباب في هذه الفترة بالكآبة والانطواء والحيوية محاولا بذلك كتم مشاعره عن محيطه لكي لا يثير نقدهم و لومهم .

– التقلب و التذبذب، يلاحظ حيث يقع الشباب في موقف اختيار نجده يتقلب في انفعالاته، بين الغضب والاستسلام، بين الشكاوى الدائمة والرضا، وبين التفاؤل والتشاؤم وهي كلها علامات لمدى قلقه وعدم استقراره .(بوصيلة ،عباس ، 2023، ص65،66)

ب/خصائص عقلية :

–يميل الطالب الجامعي إلى اتخاذ قرارات متخصصة والتركيز على قضايا السياسة، الفلسفة ،حياة الشخصيات، والأدباء وكذا رجال الدين وتزداد قدرته على التحصيل بينما يستطيع أن يشمل مصادر المعرفة المتزايدة في ظل التطورات العلمية والتقنية .

–تعد هذه المرحلة فترة مهمة لاتخاذ القرارات من أهمها اختيار المهنة وشريك الحياة والاستقلال في التفكير والحرية في الاستكشاف دون الرجوع إلى الآخرين، كما يتطور لديه أسلوب الإقناع والنقاش وتتجدد

ميوله، أهدافه وطموحاته وفضلاً عن ذلك الثقة بالنفس واكتساب المفاهيم والمعرفة والمهارات الضرورية لتحقيق الكفاءة. (سلمى حميدات، 2014، ص91)

3.7.مشكلات الطالب الجامعي :

يعد الطالب الركن الأساسي في العملية التعليمية في الجامعات، حيث ينتظم الطلبة في الدراسة الجامعية من مختلف البيئات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية، ويواجه الطالب الجامعي مشكلات قد تؤثر على مسيرته الدراسية ودافعيته للتعلم، وهذه المشكلات تتعلق بالتكيف مع الحياة الجامعية ومشكلات دراسية تنعكس على أدائه الأكاديمي ومشكلات اجتماعية تنعكس على علاقته مع زملائه والمجتمع المحيط به، ومشكلات نفسية ناتجة عن مشكلات الحياة اليومية والعبء والضغط الدراسي وجميع هذه المشكلات قد تعيق التقدم الأكاديمي للطالب، ويمكن أن نحدد بعض المشكلات التي تواجه الطالب الجامعي في المشكلات الاجتماعية والمشكلات الصحية والمشكلات النفسية، الأسرية، المشكلات الاقتصادية، مشكلات الطالب نفسه (الذاتية)، والمشكلات الأكاديمية مشكلات التوجيه والإرشاد الجامعي ،المشكلات الإدارية في الجامعة مشكلة الدافعية للتعلم والتحصيل، القلق من المستقبل والخوف من الفشل الاجتماعي ،مشكلة انعدام الثقة بالنفس وعدم التوافق مع الحياة الجامعية، مشكلات وقت الفراغ، الأستاذ الجامعي وطرق التدريس والتقييم،مشكلات البرامج التعليمية والمقررات الدراسية.

(منيرة ابراهيم ،2025،ص165)

كانت مشكلات الشباب الجامعي موضوعا للعديد من الدراسات منها دراسة عساف سنة (2002) بلغت عينة الدراسة 566 طالبا التي هدفت إلى تحديد أهم المشكلات النفسية لطلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات طبق عليهم استبانة أعدها الباحث و توصلت الدراسة إلى أن الطلبة يعانون من اضطرابات نفسية بصورة كبيرة وكانت أهمها : الشعور بالإحباط و التوتر النفسي ،القلق ،الخوف و نقص الشعور

بالأمن و أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المشكلات و متغيرات داخل الأسرة و مكان سكن الأسرة و عمل رب الأسرة وعدم وجود فروق لمتغيرات الجنس و الكلية و سكن الطالب ، كما هدفت دراسة الطراح (2003) إلى التعرف على طبيعة المشكلات الشخصية و المجتمعية للشباب الكويتي تحديد الفروق بينها وفق لمتغير الجنس ،بلغت العينة 1794 طالبا وطالبة طبق الباحث عليهم استبانه قام بإعدادها ، وكشفت النتائج عن وجود عدد من المشكلات التي يعتبرها الأكثر أهمية ، ومنها: عدم استثمار وقت الفراغ بشكل فعال ، المرور بفترات من الحزن و الملل ، الشعور بالقلق، سيطرة أفكار لا عقلانية على الفرد، ضعف قدرة الشباب على التعبير عن رغباتهم و الشعور بغياب العدالة الاجتماعية و التهميش ، كما أن دراسة برزاوي نادية (2017) هدفت الدراسة للكشف عن المشكلات الأكاديمية لدى طلبة جامعة شلف وعلاقتها ببعض المتغيرات، تكونت عينة الدراسة من 212 طالبا وطالبة تم اختيارها بالطريقة الطبقية العشوائية، وتحقيقا لأهداف البحث تم إعداد استبان تكون من 63 فقرة موزعة على ستة أبعاد وأسفرت النتائج عن وجود مشكلات أكاديمية بدرجة كبيرة أهمها المشكلات المتعلقة بالعلاقة مع الأستاذ ، تليها المشكلات المتعلقة بمحيط الجامعة ثم مشكلات المقاييس الدراسية ، وبعدها مشكلات مهارات الطالب ، تليها المشكلات المتعلقة بالإرشاد الأكاديمي و الامتحانات.

(أسعد ويس الشمري، 2013، ص314)

خلاصة الفصل:

واستخلاصا لما سبق فان القلق يعتبر من الاضطرابات التي تؤثر في الفرد جسميا ونفسيا وهو يلازم الشخص في كل أحواله لأنه سمة أساسية في معظم الاضطرابات والأمراض، وكما سبق وذكرنا أن الطالب الجامعي معرض إلى القلق كونه يعيش مشاكل خاصة بالتكوين الجامعي والبحث العلمي،إلا انه على الرغم من ذلك فالقرآن الكريم يلعب دورا كبيرا في جلب الطمأنينة و الانشراح .

الفصل الثالث

حفظ القرآن الكريم

تمهيد

إن من أعظم ما يتقرب به العبد إلى ربه هي العبادات و من أعظم العبادات هي حفظ القرآن الكريم لما فيه من البركة و الخير الكثير الذي يتلقاه الفرد في شتى مجالات حياته، فهو النور الذي تهتدي به الأمم المسلمة و المنهج السليم لكل مؤمن و مؤمنة ، كما أن للقرآن تأثيرا نفسيا كبيرا على كثير ممن يسمعه مرتلا من غير المسلمين ممن لا يفقهون اللغة العربية و هذا من اعجازات القرآن الكريم التي ينفرد بها، و فضلا على ذلك جاءت العديد من الأحاديث النبوية في بيان فضله و أهمية حفظه .

1/مفهوم القرآن الكريم :

لغة: اختلفت آراء أهل اللغة حول أصل كلمة(القرآن) و تعددت و يمكن لنا حصرها في اتجاهين رئيسين:

-الاتجاه الأول: و هو الذي يقول أن القرآن اسم لكتاب الله تعالى ، وانه غير مشتق من أي مادة سواء من (قرأ) أو من غيرها.

-الاتجاه الثاني: و هو الذي يذهب إلى أن لفظ (القرآن) مشتق .(عبد الرحيم ،2012،ص 585)

و أصل كلمة قرآن هي :أن القرآن اسم لكتاب الله تعالى وأنه غير مشتق وهو ما ذهب إليه الإمام الشافعي وابن كثير وغيرهما .(عبد الرحيم ، 2012، ص587)

اصطلاحا : هو كلام الله تعالى المعجز المنزل على خاتم الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم ، بواسطة أمين الوحي جبريل عليه السلام المنقول إلينا بالتواتر المتعبد بتلاوته والمبدوء بسورة الفاتحة و المختتم بسورة الناس (محمد، 1986 ، ص13)

-**عرفه الطاهر بن باشور**: "بأنه كلام أوحاه الله تعالى كلاما عربيا إلى محمد عليه الصلاة و السلام بواسطة جبريل عليه السلام على أنه يبلغه الرسول إلى الأمة باللفظ الذي أوحى إليه العمل به والقراءة ما يشير لهم أنهم يقرؤون من صلواتهم وجعل قراءته عبادة" (العندونية ،1999،ص 53)

2/فضل القرآن الكريم :- القرآن بشارة: في الدنيا والآخرة. قال تعالى: " وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ ٱلْكِتَٰبَ تِبْيَٰنًا لِّكُلِّ شَىْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَىٰ لِلْمُسْلِمِينَ(النحل 89)

-القرآن نور:" قَدْ جَآءَكُم مِّنَ ٱللَّهِ نُورٌ وَكِتَٰبٌ مُّبِينٌ (١٥) يَهْدِى بِهِ ٱللَّهُ مَنِ ٱتَّبَعَ رِضْوَٰنَهُۥ سُبُلَ ٱلسَّلَٰمِ وَيُخْرِجُهُم مِّنَ ٱلظُّلُمَٰتِ إِلَى ٱلنُّورِ بِإِذْنِهِۦ وَيَهْدِيهِمْ إِلَىٰ صِرَٰطٍ مُّسْتَقِيمٍ" (١٦) المائدة .

- القرآن علو ورقي : عن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " يقول لصاحب القرآن اقرأ وارتق كما كنت ترتل في الدنيا فإن منزلتك عند آخر آية تقرؤها " رواه الترمذي وأبو داوود وأحمد في مسنده

-القرآن شفيع: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " اقرءوا القرآن فإنه يأتي يوم القيامة شفيعا لأصحابه " .رواه مسلم

- القرآن عمار: عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله عليه الصلاة والسلام :" إن الذي ليس في جوفه شيء من القرآن كالبيت الخرب". رواه الترمذي

-حامل القرآن يظفر بصحبة الملائكة: عن أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :" الماهر بالقرآن مع السفرة الكرام البررة ، و الذي يقرأ القرآن و يتتعتع فيه وهو عليه شاق فله أجران " . متفق عليه

-حامل القرآن يلبس والداه تاجا يوم القيامة: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من قرأ القرآن وعمل بما فيه ألبس والده تاجا يوم القيامة ضوءه أحسن من ضوء الشمس في بيوت الدنيا ". رواه أبو داود (الباز،2004، ص ص 11 12)

3/أهمية حفظ القرآن الكريم :

1- أن حفظه تأسياً بالنبي ، فقد كان يحفظه ويديم تلاوته ويعرضه على جبريل عليه السلام في كل عام مرة، وفي السنة التي توفي فيها عرضه عليه مرتين، وكان عليه الصلاة والسلام يقرؤه أصحابه رضي الله عنهم ويسمعه منهم.

2- إن في حفظه اقتداءًا بالسلف و سيرا على طريقهم ، فقد كانوا يبدؤون بدراسة القرآن الكريم و حفظه قبل الشروع في تعلم باقي العلوم ،ويقول شيخ الإسلام ابن تيمية:" وأما طلب حفظ القرآن فهو مقدم على كثير مما تسميه الناس علماً، وهو إما باطل أو قليل النفع وهو أيضا مقدم في حق من يريد أن يتعلم علم الدين من الأصول والفروع فإن المشروع في حق مثل هذا في هذه الأوقات أن يبدأ بحفظ القرآن فإنه أصل علوم الدين".

3-حفظ القرآن من خصائص هذه الأمة: يقول ابن الجزري: إن الاعتماد في نقل القرآن على حفظ القلوب والصدور، وهذه أشرف خاصية من الله تعالى لهذه الأمة، ولا يزال حفظ القرآن شعاراً لهذه الأمة وشوكة في حلوق أعدائها ".

4-حفظ القرآن سهل على الجميع، فقد شاهد الكثير من الناس ذوي الفهم المحدود وضعف الذاكرة ينجحون في حفظ القرآن الكريم بل إن بعض غير الناطقين بالعربية وكبار السن تمكنوا من حفظه وهذا يعد من معجزات القرآن الكريم.

5-إن مشروع حفظ القرآن لا يفشل أبداً، إذا بدأ شخص ما في حفظه ثم فقد حماسه وضعف نشاطه بالرغم من أنه حفظ بعض الأجزاء ، فهل يمكن اعتبار مشروعه فاشلا ؟ جهود هذا الشخص لم تذهب سدى حتى لو لم يحفظ شيئا كبيرا ، فالوقت الذي استغرقه في القراءة و الحفظ و المراجعة هو وقت طاعة لله سبحانه و تعالى ، وكم من آية و سورة قرأها و قد علمنا أن كل حرف من كتاب الله بعشر حسنات .

6- القرآن يرفع صاحبه في الدنيا و الآخرة و ينجيه من النار ((ان الله يرفع بهذا الكتاب أقواما و يضع به آخرين)) رواه مسلم .

4/التأثير النفسي للقرآن الكريم :

يقول ابن القيم الجوزية (إذا أردت الانتفاع بالقرآن فاجمع قلبك عند تلاوته و سماعه و ألق سمعك ، فإنه خطاب منه لك على لسان رسوله، و يبين هنا ما يقع في النفوس عند تلاوته و سماعه من راحة وطمأنينة و ما يملأ القلوب هيبة ووقارا)

وإلحاقا بالقول السابق يقول الدكتور **جيفري لانغ(J.lang)** و هو أمريكي اعتنق الإسلام في كتابه الذي يروي فيه رحلته و مذكراته مع الاسلام : (و هناك آيات أخرى تريح المرء و تعيد طمأنته بأن الله لا يتخلى عن أولئك الذين يبحثون عنه ، فعندما قرأت السورة الثالثة و التسعين (سورة الضحى) تأثرت كثيرا لوعدها بمحبة الله المغذية للروح لدرجة أني بكيت لما يزيد عن نصف ساعة ، شعرت كطفل ضائع أنقذته أمه بعد طول عذاب، و ذلك أن هذه السورة تخبرنا أن الله لن يتخلى عنا في أحلك الظروف أو في تلك التي أكثرها إشراقا إذا ما توجهنا إليه بالصلوات)

و القرآن هو الشفاء التام من جميع الأدواء القلبية و البدنية إذا أحسن العليل التداوي به ووضعه على دائه بصدق و إيمان و اعتقاد جازم، و الأبحاث والدراسات تشير إلى ذلك من أهمها : دراسة ميدانية أجراها الدكتور "صالح إبراهيم الصنيع(2022)أستاذ علم النفس بعنوان (أثر حفظ القرآن الكريم على مستوى

الصحة النفسية) التي هدفت إلى دراسة أثر حفظ القرآن الكريم على مستوى الصحة النفسية و خلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين ارتفاع مقدار الحفظ و ارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى الطلاب و الطالبات وتم إجراء الدراسة على مجموعة من طلاب وطالبات معهد الإمام الشاطبي للدراسات القرآنية في محافظة جدة و كان عددهم 170 طالبا و طالبة.

(نارمين لطفي،2015، ص48 49)

والدراسات التي قامت بها مؤسسة العلوم الطبية الإسلامية في " بنما سيتي" بفلوريدا، والهدف منها الكشف عن القوة الشفائية للقرآن الكريم ، وقد استخدمت أجهزة الكترونية مزودة بالكمبيوتر لقياس أثره على وظائف أعضاء الجسم وتوصلوا إلى أن للقرآن الكريم القدرة على تخفيف درجة توتر الجهاز العصبي، بالإضافة إلى دراسة البنا (م1990): قامت الباحثة بدراسة دور الأدعية والأذكار في علاج القلق كأحد طرق العلاج النفسي الديني وتكونت عينة الدراسة من 149طالبة من طالبات كلية التربية بالمنصورة بمصر، وطبقت عليهن مقياس القلق الصريح لتايلور وبرنامج علاجي إسلامي للقلق(ويدخل ضمنه قراءة آيات من القرآن الكريم) وكان من أهم النتائج أن مستوى القلق لدى عينة الدراسة انخفض بفرق دال إحصائيا بعد الانتهاء من البرنامج العلاجي.

خلاصة:

نستخلص من هذا الفصل أن القرآن الكريم هو أعظم الكتب السماوية فيجب على المؤمن أن يقرئه حق تلاوته ويتدبر معانيه حتى يصل إلى الفهم و الوعي الذي يعود عليه بالمنفعة، كما تطرقنا الى التأثير النفسي الذي يحدثه القرآن الكريم في نفسية الفرد .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

لا تخلو أي دراسة ميدانية من الجانب الميداني، لما فيه من أهمية فهو يعد من أهم خطوات البحث العلمي حيث يمكن للباحث استثمار معلوماته و توسيع مجال بحثه، وفي هذا الجانب سنحاول التعرف على المنهج المتبع وأدواته والدراسة الاستطلاعية والعينة لنصل بعدها إلى عرض النتائج والتحقق من صحة الفرضيات.

1.المنهج المتبع:

المنهج العيادي حسب نوبار سيلامي (**N.Sillamy**) هو أسلوب خاص لفهم السلوكيات الإنسانية التي تسمح بتحديد كل ما هو نموذجي وشخصي لدى الفرد، يعتبر كأنه موجود في تصارع مع وضعية محددة (Sillamy,2003,p58) حيث أن المنهج العيادي يسعى لفهم السلوك وتحليل الصراعات الشخصية والاجتماعية، كما يعتمد هذا المنهج على تقنيات تجريبية كالاختبارات الاسقاطية والموضوعية، ملاحظة السلوك، المقابلة مع تواجد الحالة، فالمنهج العيادي يسعى للوصول إلى شمولية علمية مقبولة ركيزته الأساسية هي **دراسة الحالة:** وهي الملاحظة المعمقة للفرد تسمح بجمع كل المعطيات الممكنة، الخاصة بهذا الفرد ، معلومات حول محيطه الذي يعيش فيه، التأثيرات النفسية لبعض الأحداث الاجتماعية وحول الصدمات الصحية، وفي مجمل العناصر التي تم جمعها نقوم بأخذ المعلومات الهامة (Sillamy,2003,p50) ولكي نتمكن من الفهم الدقيق للفرد (الطالبات) والكشف عن الأعراض وحالة وسمة القلق لدى الطالبات الجامعيات وعلاقتها بحفظ القرآن الكريم. اعتمدنا على المقابلة العيادية والملاحظة ومقياس سمة وحالة القلق سبيلبرجر(**Spielberger**)وبما أننا نحاول دراسة دور حفظ القرآن الكريم في تخفيف القلق لدى حالات الدراسة فإننا هنا أمام الاعتماد على المنهج الشبه تجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وهو يقوم على دراسة الظواهر الإنسانية كما هي موجودة في أرض الواقع دون أن يقوم

بأي تغييرات عليها، أو يعرف بأنه دراسة العلاقة بين متغيرين على ما هما عليه في الواقع دون أن يتم التحكم في المتغيرات (خطابي أمال، 2023) وذلك لملاءمته لطبيعة موضوع الدراسة و ظروف العينة. لم نستخدم برنامجاً علاجياً محدداً، بل اعتمدنا على دراسة دور حفظ القرآن الكريم بوصفه ممارسة قائمة أصلاً لدى أفراد العينة، كما تم إجراء قياس لدرجة القلق قبل التحاقهم بحلقة الحفظ، ثم إعادة القياس بعد فترة من استمرارهم فيها، دون التدخل بأي إجراء علاجي مباشر، لذا كان هذا التصميم الأنسب، إذ يتيح دراسة التغير الداخلي داخل المجموعة نفسها .

2.أدوات الدراسة :

تمثلت أدوات الدراسة في المقابلة العيادية والملاحظة بالإضافة إلى استخدام مقياس حالة وسمة القلق لسبيلبرجر **(Spilberger)**

1.2.المقابلة العيادية:

تعتبر المقابلة من الأدوات الرئيسية لجمع المعلومات والبيانات في دراسة الأفراد والجماعات الإنسانية، كما أنها تعد من أكثر وسائل جمع المعلومات شيوعا.

و قد عرف إنجلش**(English)** المقابلة بأنها محادثة موجهة يقوم بها فرد مع آخر أو مع مجموعة أفراد بهدف الحصول على أنواع من المعلومات لاستخدامها في بحث علمي أو للاستعانة بها في عمليات التوجيه والتشخيص و العلاج (عمار بوحوش،2018،ص75 76)

ولقد تم الاعتماد في دراستنا على نوع المقابلة النصف موجهة كونها تزودنا بمعلومات أكثر عن المفحوص لفهم حالته و إزالة الغموض الذي يحيط به ،وفقا **لدليل المقابلة** الذي يعتمد على المحاور التالية:

المحور الأول : يشمل هذا المحور الجوانب النفسية والاجتماعية المرتبطة بالحالة، من حيث الوضع العائلي، مراحل الطفولة والمراهقة، الظروف الدراسية والاجتماعية التي عاشتها الحالة، يهدف هذا المحور إلى تكوين فهم شامل للبنية النفسية والاجتماعية وكشف التجارب التي قد تكون ساهمت في ظهور القلق أو تخفيفه.

المحور الثاني: جمع معلومات حول تجربة الحالة مع القلق لفهم طبيعة شعورها بالقلق، الأسباب مثل الدراسة الجامعية و المثيرات التي تؤدي إليه و تأثيره على حياتها اليومية، و الأعراض التي تطرأ عليها مثل الخوف المفرط و تسارع ضربات القلب أو اضطرابات في النوم، واكتشاف الطرق التي تعتمدها الحالة في التعامل معه، مع التركيز على دور حفظ القرآن الكريم كوسيلة محتملة للتخفيف منه .

المحور الثالث : يتناول هذا المحور العلاقة العميقة التي تربط الحالة بالقرآن الكريم، بدءاً من مراحل التعرف عليه و تعلمه، مرورا بتجربة الحفظ، و حتى استخدام القرآن الكريم كوسيلة رئيسية للدعم النفسي و الروحي ، و الطرق التي تستخدم بها القرآن لتخفيف القلق مثل التلاوة المنتظمة، الاستماع إلى التلاوات، أو التأمل في معاني الآيات أو استحضار بعض الآيات التي تشعر الحالة بتحسن نفسي

المحور الرابع : يركز هذا المحور على تفاصيل رحلة الحفظ التي خاضتها، بدءاً من الأسباب التي دفعتها لبدء الحفظ، الدوافع الشخصية و الدينية، كما يتم مناقشة الطرق والأساليب التي اتبعتها في الحفظ ومدى الدعم الذي حصلت عليه من الأسرة أو المعلمين، بالإضافة إلى الكشف عن تأثير هذه التجربة على الجانب النفسي للحالة مثل التخفيف من حالة القلق لديه.

المحور الخامس: يتطرق هذا المحور إلى التطلعات المستقبلية للحالة، سواء في مجال حفظ القرآن، التطور النفسي ، أو الدراسة الجامعية، مع التعرف على أهدافها و أمالها وكيف ترى دورها في المجتمع بعد هذه التجربة.

2.2.الملاحظة: هي توجيه الحواس والانتباه إلى ظاهرة معينة أو مجموعة من الظواهر رغبة في الكشف عن صفاتها أو خصائصها بهدف الوصول إلى كسب معرفة جديدة عن تلك الظاهرة.

(عمار بوحوش،2018،ص82)

واعتمدنا في هذه الدراسة على الملاحظة المباشرة لسلوك الحالات والإيماءات وتعابير الوجه ولغة الجسد أثناء حديثهم عن القلق مثل نبرة الصوت وطريقة الكلام (تحدث بهدوء أو بسرعة، تلعثم أو صعوبة في التعبير) ، حركة اليدين، وضعية الجلسة (مشدودة أو مرتاحة)، هز الرجلين،الضغط على اليدين، وتأثير القرآن على حياتهم (هل يظهر عليه الارتياح عند الحديث عن القرآن) .

3.2.مقياس حالة وسمة القلق لسبيلبرجر (spielberger):

يشير دليل مقياس القلق لسبيلبرجر(spielberger) بوصفه حالة وسمة القلق إلى أن المقياس هو الامتداد الطبيعي لنظرية حالة و سمة القلق ، التعبير المباشر لها بلغة القياس ، و قد بدأ العمل في إعداد هذا المقياس من قبل سبيلبرجر(spielberger) و زملائه عام 1964 وصدرت النسخة الأولى للمقياس عام 1966 ، ثم عدلت عام 1970 و صدرت منها الصورة الثالثة المنقحة عام 1983 و كل هذه الصور خاصة بالراشدين

يتألف المقياس من فرعين اثنين يعتمدان على أسلوب التقرير الذاتي هما :مقياس حالة القلق و مقياس سمة القلق ، و يتكون مقياس حالة القلق من عشرين (20) عبارة تقريرية تستهدف مشاعر المبحوث في

الظرف الراهن ،كما يتضمن مقياس سمة القلق عشرين (20) عبارة تقريرية تستهدف تقدير مشاعر المبحوث بشكل عام .

أ/كيفية تطبيق المقياس وإعطاء الأوزان : يمكن أن يطبق مقياس القلق (حالة وسمة) بصورة فردية أو جماعية ، ويتم ذلك على وجهي ورقة واحدة حيث يكون مقياس حالة القلق على الوجه الأمامي للورقة ويكون مقياس سمة القلق على الوجه الخلفي للورقة ، و يمكن أن يستغرق زمن تطبيق كل مقياس على حدا من 5 إلى 10 دقائق لكل مقياس

جدول رقم(01): تقدير درجات الفقرات الموجبة

البدائل	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
الدرجات	1	2	3	4
اتجاه	←			

جدول رقم (02): تقدير درجات الفقرات السالبة

البدائل	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
الدرجات	1	2	3	4
اتجاه	→			

ب/بدائل الإجابة :

ينقسم إلى أربعة بدائل وهي : مطلقا، أحيانا، غالبا، دائما

ج/طريقة التصحيح:

جدول رقم(03): العبارات الايجابية والسلبية لمقياس سمة القلق سبيلبرجر (spielberger)

العبارات	أرقامها	مجموعها
السالبة	21،23،26،27،30،33،34،36	12
الموجبة	22،24،25،28،29،31،32،35 37،28،40	08
المجموع		20

جدول رقم(04): العبارات الايجابية والسلبية لمقياس حالة القلق سبيلبرجر (spielberger)

العبارات	أرقامها	مجموعها
السالبة	3،4،6،7،9،12،13،14،17،18	10
الموجبة	1،2،5،8،10،11،15،16،19،20	10
المجموع		20

ولكي نستخرج الدرجة الكلية لكل مقياس تجمع الدرجات الموزونة للبنود العشرين التي تكون كل من مقياس حالة وسمة القلق ، يمكن أن تتفاوت الدرجات لكل مقياس على حدة حيث تتراوح من *20*إلى*80* درجة كحد أقصى .

د/مستويات حالة القلق:

جدول رقم (05): مستويات مقياس القلق سبيلبرجر

20-0	خال من القلق
40-20	قلق طبيعي
60-40	قلق فوق المتوسط
80-60	قلق شديد

1.3.2.الخصائص السيكومترية للمقياس:

توصل الطالب بن درف إبراهيم بجامعة وهران02 سنة 2018 إلى خصائص سيكومترية التالية :

تتمتع النسخة العربية لمقياس سبيلبرجر للقلق (حالة و سمة)بمعاملات ثبات مقبولة مع خصائص المقياس الجيد لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي بمدينة مستغانم، تم الحصول على معاملات ثبات مرضية و ذلك من خلال:

أولا/ حساب الثبات بثلاث طرق:

الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ والذي سجل معامل ثبات قدر ب0.88، كما أن الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمعامل (سبيرمان-براون، وجتمان) لكلا الجنسين مرتفع و يحقق المعايير المقبولة

للاختبار الجيد حيث بلغت معاملات الثبات للمقياس بالنسبة لمقياس حالة القلق ب 0.90 لكلا الجنسين، وبلغت معاملات الثبات المستخرجة بالنسبة لمقياس سمة القلق ب0.89 لكلا الجنسين.

ثانيا/ صدق المقياس :

تم الحصول على معاملات صدق توصف بالجيدة من خلال حساب الصدق ب:

الصدق الظاهري :حيث تم عرض النسخة العربية لمقياس سبيلبرجر للقلق (حالة و سمة) على 06 أساتذة متخصصين في علم النفس قصد التأكيد من السلامة اللغوية للبنود وكيفية صياغتها بما يتلاءم مع البيئة والثقافة المحلية، و مدى وضوح التعليمات، دقتها وموضوعيتها.

صدق الاتساق الداخلي: قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي الكلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل بند و الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه حيت تراوحت ما بين 0.32 كأدنى قيمة و0.74 كأعلى قيمة بمتوسط قدره 0.58 في مقياس سمة القلق، و 0.30 كأدنى قيمة و 0.65 كأعلى قيمة بمتوسط قدره 0.47 في مقياس حالة القلق ، كما أن معاملات الارتباط بلغت أو تخطت محك ميتشل المعتمد في مثل هذه الحالات و هو 0.30. وبالتالي تشير إلى درجة مقبولة من التجانس أو الاتساق الداخلي للبنود.

2- الدراسة الاستطلاعية:

هي استكشاف توجهات البحث والظروف التي ستجري فيها منذ البداية حتى تكون صحيحة وملائمة فهي تفيد الباحث في زيادة معرفته لموضوع بحثه أو معرفة الظاهرة التي يريد التقرب منها و ذلك حتى يتسنى له دراستها بشكل أعمق (يوسف تمار،2023، ص17)

1.2.أهداف الدراسة الاستطلاعية :

الهدف من دراستنا الاستطلاعية هو إيجاد مجتمع الدراسة والعينة التي تحتاجها دراستنا، وهم طلاب الجامعة الذين يحفظون القرآن، كما تساعدنا الدراسة الاستطلاعية في تحديد أدوات الدراسة المناسبة وتمثلت في المقابلة والملاحظة النصف موجهة ومقياس حالة وسمة القلق لسبيلبرجر(spielberger) والتعرف على الصعوبات التي تواجه موضوع الدراسة وتحديد الفترة التي تساعدنا لتطبيق دراستنا.

الحدود الزمانية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية ابتداء من 4مارس 2025 إلى 9 مارس 2025.

الحدود المكانية:

تم إجراء هذه الدراسة بمدرسة القرآنية "النماء" بولاية وهران .

2.2.ظروف إجراء الدراسة:

انطلاقا من موضوع الدراسة المتمثل في "دور حفظ القرآن الكريم في التخفيف من القلق لدى طلبة الجامعة"، قد قمنا بما يلي :

- تحديد خصائص الحالات : (إناث) طلبة جامعة بتخصصات صعبة نوعا ما وذلك لما فيه من قلق وضغوطات بالإضافة لحفظهن للقرآن الكريم وذلك لمعرفة العلاقة بين حفظ القرآن والتخفيف من القلق.
- تحديد أدوات جمع البيانات مثل مقياس القلق كما حاولنا الاتصال بشكل مباشر مع الحالات التي تخدم موضوع الدراسة وتحمل نفس خصائص العينة .

3.2.مجتمع الدراسة:

الطلبة الجامعيين الذين يحفظون القرآن في مدرسة قرآنية " النماء" بولاية وهران .

4.2.عينة الدراسة:

الطلبة الجامعيين الذي يحفظون القرآن في مدرسة قرآنية "النماء" بولاية وهران تمثلت في حالتين وتم اختيارهم بطريقة قصدية وفق الشروط التالية:

- أن يكن إناثا يبلغن من العمر من 20 سنة إلى 24 سنة
- أن يكن منتسبات لحلقات التحفيظ .
- طالبات جامعيات في تخصصات صعبة(كالصيدلة/ والإعلام آلي ...)

5.2.نتائج الدراسة الاستطلاعية : يمكن تلخيصها فيما يلي:

- تحديد الإطار المكاني الذي ستتم فيه المقابلات العيادية.
- تحديد حالات الدراسة الأساسية.
- تحديد الأدوات المناسبة.

3-الدراسة الأساسية:

1.3.الهدف من إجراء الدراسة الأساسية:

- تطبيق أدوات الدراسة (مقياس حالة و سمة القلق لسبيلبرجر)
- اختيار عينة الدراسة الأساسية
- اختبار فرضيات الدراسة.

2.3.زمان ومكان إجراء الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة من شهر أفريل إلى شهر ماي في مقر المدرسة "النماء" بولاية وهران .

3.3.عينة الدراسة الأساسية ومواصفاتها:

تم إجراء الدراسة على عينة شملت حالتين إناث ولقد تم اختيارهما بطريقة قصدية تبعا لتوفر الشروط التالية:

- أن تتراوح أعمارهن من 20 إلى 24 سنة.
- أن يكن طالبات بجامعة وهران.
- أن يكن من منتسبات لحلقات التحفيظ.
- أن يدرسن في تخصصات صعبة من حيث التخصص والبرامج الدراسية المكثفة وطرق التدريس الصعبة كالطب والصيدلة والإعلام الآلي .

الفصل الخامس

عرض الحالات

دراسة الحالة الأولى

1. تقديم الحالة:

الحالة أمال تبلغ من العمر 22 سنة قصيرة القامة، سمراء البشرة، ترتدي الحجاب الشرعي،ملابسها مرتبة وأنيقة، لا تعاني من أي مرض أو اضطراب نفسي، تدرس سنة خامسة صيدلة وهي خاتمة لكتاب الله تتسم الحالة بنوع من الجرأة والشجاعة في الحديث كما كانت متعاونة معنا أثناء المقابلات. أفكارها مرتبة ذات لغة واضحة، تبدو أمال نشيطة وحيوية، بشوشة دائمة الابتسامة إلا حين التحدث عن الامتحانات والدراسة، تواصلها البصري مباشر وتعبر عن نفسها بشكل واضح وتظهر حماسا أو قلقا حسب سياق الحديث، إذ أنها تعبر بانفعالات واضحة، اتضح أن أمال هي الكبرى بين أخواتها الاثنتين وهي مقربة أكثر لأختها التي تصغرها سنا وعلاقاتها الاجتماعية جيدة، تبدو مركزة أثناء المقابلات و تتحدث بعفوية

2-التاريخ النفسي والاجتماعي للحالة :

أولا.السوابق العائلية:

ترعرعت أمال مع العائلة الكبيرة في بيت جدها قبل أن تنتقل أسرتها إلى بيت مستقل في سن الثامنة حيث كانت تعيش مع جدها وجدتها وعمتها ووالديها وأخواتها الاثنتين، تحتل أمال المرتبة الأولى بينهن وكانت قريبة من جدها و تحبه كثيرا وتحتمي به حسب قولها: *"...كان هو الجدارتاعي..."*.

كانت أمال محاطة بعائلة محبة وهي المفضلة لكونها الحفيدة الأولى في العائلة حيث عاشت في بيئة أسرية هادئة خالية من المشاكل والصراعات إذ صرحت:*".. مزالني عاقلة على الذكريات الشابين لي فوتهم.."*،علاقتها مع أخواتها جد وطيدة خاصة أختها التي تصغرها سنا حسب قولها:*"..كنا كي توأم.."* أما أمها فهي كاتمة أسرارها *"... نحكي لماما كلشي معنديش حاجة ندسها عليها ..."*

ثانيا.السوابق الشخصية :

ولدت أمال بعد حمل مرغوب به وغير متوقع نتيجة إجهاض الأم مرتين قبلها حسب قول الحالة: *"..ماما مكانتش طامعة تصدق الكرش (الحمل) هادي حتى كي زدت الأرض مكانتش سايعتها بالفرحة..."*.

كما أن ظروف الحمل والولادة كانت عادية،لم تعاني الأم من أي مشاكل أسرية أو اضطرابات نفسية، لم تتلقى أمال الرضاعة طبيعية إلا في الأسابيع القليلة الأولى بسب نقص حليب الأم، أما نموها الحركي واللغوي كان عاديا وبدون أي تأخر.

كان الدخول الدراسي لأمال من أجمل الذكريات لديها حيث كانت سعيدة لالتحاقها بمقاعد الدراسة، وكانت من المتفوقات في جميع الأطوار إلى أن وصلت للجامعة واختارت تخصص الصيدلة، حيث تراجع مستواها الدراسي نظرا لتغير طبيعة الدراسة عليها وصعوبة المناهج الدراسية وصرامة الكلية في نظرها، مرت الحالة أمال بمراهقة هادئة بفضل التربية الدينية للوالدين فكانا حريصين عليها في هذه المرحلة وعبرت بقولها:*"...كنت لاهية في قرايتي و في حفظ القرآن .."*، حيث أنها بدأت رحلتها مع القرآن الكريم وعمرها خمسة سنوات بفضل والدها الذي كان حريصا على ذلك.

4-الحالة الراهنة :

أمال تبلغ من العمر 22 سنة عزباء خاتمة لكتاب الله، تدرس سنة خامسة صيدلة، تتميز بالحيوية والنشاط هي الكبري بين أخواتها تم إجراء6 مقابلات مع الحالة. كانت تبدو متعاونة ومتحمسة في المقابلات، أما القلق عند الحالة فصرحت أنها تشعر بالتوتر والقلق عندما تكون في انتظار أمر سيحصل قريبا أو عندما تفكر في المستقبل في أيام الامتحانات لكنها تتعامل معه بطريقتها حسب قولها *"... نقعد نستغفر ونقول في راسي تطلع للسماء وتهود غادي تدي غي ليراه كاتبهاك ربي... راكي تتقلقي في صوالح تاع شكيل نهار توقفي عند ربي هاد صوالح ميبانولكش قاع...."* حيث أن الحالة تذكر نفسها بأن الدنيا فانية ولا

تستحق وهذا الجانب الإيماني ساعدها في التخفيف من توترها كما ان الحالة عندما تتوتر تردد الآية : "**إن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا**" سورة الكهف الآية (30)، وصفت حالتها النفسية بأنها تكون مستقرة عموما مع نوبات من القلق قبل و أثناء الامتحانات حسب قولها "*...كي نتقلق نقعد نرجف ونحس أعضاء تاع كرشي يدابزو وداخلين في بعضاهم.*" **(مع الضغط على اليدين)** وحسب تصريح أمال فإن القلق يسطير عليها في كل أمورها" *... كي نبغي ناكل تصيبيني ناكل ونخمم كي نكون نخمل تاني اي حاجة نديرها تقعد دورفي راسي الحاجة لي راها مقلقتني...* "، وعبرت الحالة عن راحتها وطمأنينتها مع القرآن حيث صرحت بأنها في يوم الامتحان لجأت إليه لتهدئ من قلقها حسب ما قالت "*... هوما يقسمو في الوراقي تاع الامتحان وأنا نراجع في حزبي باش نتكالما شوية حتى توصلني ورقتي...*"، وكذلك حالتها النفسية تغيرت بعد حفظ القرآن وأصبحت أكثر هدوءا "*...كي نكون نحفظ في قرآني ننسا قاع شاعندي و نتكالما..*" و أضافت : "*...القرآن يعمرلك وقتك و ينسيك في مشاعر سلبية في ببلاصة متقعدي تخمي..*"، أما عن تطلعاتها المستقبلية في مجال الحفظ فتريد أن تثبت القرآن كاملا وتختمه بالقراءات العشر وتصبح معلمة قرآن .من خلال ملاحظتنا الحالة فإنها تحمل مشاعر رضا عن الذات وإدراكها للحياة والذي ارتبط بممارسة حفظ القرآن والالتحاق بحلقات الذكر وتعابير وجهها المبتسمة عندما تتكلم عن علاقتها بالقرآن الكريم.

5-ظروف تطبيق مقياس القلق (سمة والحالة) لسبيلبرجر(Spileberger):

تم تطبيق مقياس القلق لسبيلبرجر في المدرسة القرآنية في قسم فارغ وتم إعلام الحالة بتطبيق المقياس مسبقا وشرح المقياس للحالة، تمت موافقتها وأظهرت التعاون والتفهم معنا،أعطينا الورقة للحالة لقراءة المقياس وشرح العبارات، لم تتلقى الحالة أي صعوبات في فهمها،كما أظهرت الحالة فضولا في معرفة النتائج .

5-1- نتائج المقياس:

نتائج المقياس	القياس القبلي	القياس البعدي
درجة حالة القلق	46	43
درجة سمة القلق	40	41

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة التي أجريت مع الحالة والملاحظة العيادية الموجهة وتطبيق القياس القبلي والبعدي لمقياس القلق سبيلبرجر تحصلت الحالة في القياس القبلي على **46** درجة في حالة القلق و **43** درجة في سمة القلق و القياس البعدي على **40** درجة في حالة القلق و**41** درجة في سمة القلق و تشير هذه النتائج إلى تحسن ملحوظ وانخفاض في درجة حالة القلق قبل حفظ القرآن وبعد حفظه.

خلاصة عامة عن الحالة أمال :

عاشت أمال في جو أسري هادئ حيث كانت الحفيدة المفضلة لدى عائلتها الكبيرة، فكانت محاطة بعائلة محبة و داعمة لها، وكانت أمال من المتفوقات في دراستها واجتماعية ونشطة، تتمتع أمال بثقة وعطاء ومكانة مهمة في العائلة ووسط الأصدقاء يتضح ذلك في طريقة كلامها وحبها لمساعدة الناس من حولها شجعتها عائلتها على حفظ القرآن وهي في سن صغيرة خاصة الأب الذي كان داعما لها في رحلتها لحفظ القرآن الكريم فحفظته في مدة قصيرة لتميزها بسرعة الحفظ و التركيز، والذي بدوره صقل شخصيتها و زادها قوة في الشخصية و مهابة حسب قولها:" القرآن يرفعك ويعلي مقامك في الدنيا وفي الآخرة"، حتى في المواقف الضاغطة والظروف الصعبة مثل الامتحانات والأمور المتعلقة بالمستقبل كانت تلجأ للقرآن الكريم كي تعيد توازنها النفسي، كما أن الحالة لديها تطلعات نحو المستقبل تخص جانب القرآن كالختم

بالقراءات العشر، كما لاحظنا أنها لا تعاني من أي توتر أو خوف عند الإجابة عن الأسئلة حيث انعكس حفظ القرآن الكريم على معاش الحالة بطريقة جيدة .

دراسة الحالة الثانية

1-تقديم الحالة :

الحالة أميرة تبلغ من العمر 23 سنة عزباء، متوسطة القامة بيضاء البشرة ترتدي الحجاب الشرعي هندامها مرتب و نظيف، بشوشة وتبدو متحمسة في مواعيد المقابلة، لا تعاني من أي مرض أو اضطراب نفسي تدرس إعلام آلي وحافظة لكتاب الله تعالى، تحتل المرتبة الكبرى بين إخوتها حيث لديها أخت وأفكارها مرتبة و منظمة ولغتها واضحة تتسم الحالة بالخجل والهدوء في الحركة و الكلام مع ابتسامات خفيفة عندما يصعب عليها التعبير عن شعورها، علاقاتها الاجتماعية محدودة كما أنها لا تتكلم كثيرا ولكنها كانت متجاوبة معنا في المقابلات .

2-التاريخ النفسي والاجتماعي :

أ/السوابق العائلية :

ترعرعت أميرة في أسرة مكونة من 6 أفراد . الوالدين و 2 ذكور و بنت .تحتل أميرة المرتبة الأولى في ترتيب الإخوة، لايوجد أي اضطراب نفسي في العائلة .علاقتها بأسرتها متوازنة و هي قريبة من أختها و تحكي لها كل أسرارها و مشاريعها المستقبلية و هي بدورها تشجعها أما الأب يميل إلى الصرامة الايجابية حيث يهتم بدراستهم و مستقبلهم المهني حسب قول الحالة "*يبغينا نقرو و نخدمو وندیرو کیما داروالناس*"

ب/السوابق الشخصية :

ولدت أميرة بعد حمل مرغوب به، إن ظروف الحمل كانت جيدة لم تعاني الأم من أي مشاكل أسرية أو اضطرابات نفسية أو جسمية و لكن الولادة كانت صعبة جدا، تلقت الحالة أميرة رضاعة مدتها 40 يوم نظرا لنقص حليب الأم، نموها الحركي واللغوي لم يكن متأخرا كانت أمال منعزلة في طفولتها منغلقة على

نفسها و لا تتكلم كثيرا،وكذلك التمدرس كان جيدا حسب قول الحالة "كنت فرحانة كي دخلت نقرا حتى وصلت الحالة إلى السنة الرابعة ابتدائي تراجع مستواها الدراسي لصعوبة المواد الدراسية عليها حسب قولها فقررت الأم إدخالها إلى المسجد لحفظ القرآن لأنها سمعت من إحدى الزميلات أن القرآن يساعدها في تحصيلها الدراسي و فعلا الحالة أميرة ارتفع مستواها في الدراسة و حسب قولها " *وليت نفهم غايا كي دخلت نحفظ قرآن وماما كانت تتمشى و تقولهم شفتو شفتوالقرآن شايدير*"و هذا ما عزز علاقتها بالقرآن أكثر و منذ سن الثامنة بدأت رحلتها مع القرآن حيث انعكس على جوانب حياتها الدراسية و الاجتماعية و السلوكية حسب قول الحالة "*القرآن نظملي حياتيو دارلي هيبة قدام الناس و بزاف صوالح كانو فيا و تسقمو* "إلى أن وصلت إلى السنة الأولى جامعة تخصص إعلام آلي و أعادت سنتها الجامعية لصعوبة التخصص ،الأمر الذي لم يتقبله الوالدين وخاصة الأب و تعرضت الحالة إلى ضغط شديد و قلق داخل الأسرة "*كنت كي ندخل للدار تحكمني الغمة بصح برا نضحك و نزعق كلي مكاين والو*" لكن الحالة كانت ترتاح نفسيا عندها تذهب لحلقة القرآن "*كنت كي نروح للحلقة نحفظ ننسا شوية ونريح من الضغط تاع الدار*" .

3-الحالة الراهنة:

أميرة فتاة تبلغ من العمر 23 سنة عزباء,هي الكبرى في العائلة تدرس ماستر 1 اعلام آلي ،خاتمة لكتاب الله ،تم إجراء 7 مقابلات مع الحالة كان الاتصال معها سهل وسلس ،نلاحظ أن الحالة لا تشتكي من أي مشاكل أسرية و علاقتها طيبة مع إخوتها ،بالنسبة للقلق عند الحالة فصرحت بأنها تعاني من التوتر في أيام الامتحانات وتقديم البحوث وفي المواضيع المتعلقة بالمستقبل حيث إنها تطرأ عليها أعراض مثل فقدان التركيز والتفكير المفرط" *أنا متبانش عليا بلي راني مقلقة بصح في الداخل راني نغلي*" أي أن لديها قلق كامن فالحالة لا تعبر كثيرا عن شعورها وتفضل إبقاءه داخليا ،كما أن الحالة بدأت حفظ القرآن في

سن الثامنة وهي الآن خاتمة لكتاب الله كاملا تتلقى التحفيز والمتابعة من معلمتها.نلاحظ في الحالة فصاحة اللسان ووضوح مخارج الحروف،كما أن الحالة اكتسبت شخصية قوية وتخلصت من الخوف تدريجيا التحدث أمام الناس و هذا حسب قولها " *كنتكي الحجرة منهدرش قاع و دروك شخصيتي تبدلت ووليت نزدم و نهدر قدام الناس* "، وأضافت الحالة أنها عندما تشعر بالقلق أو الضغط تلجأ لمراجعة و حفظ أحزابها و تشعر بالراحة "*مين نحس بستراس نعرف روحي بلي غادي كي نجي للحلقة نريح* " و أضافت "*مرات والله نجي كارهة حياتي غي ندخل للحلقة صايي كلشي يروح ندخل بنادم و نخرج بنادم قاع واحداخر*"،أما عن تطلعاتها المستقبلية فتريد الحالة أن تبلغ ما تعلمته للناس و تكون رسالية " *راني باغية نؤثر فالناس و يتعلمو مني يا لوكان حاجة*"،كما لاحظنا أن الحالة عندما تتكلم عن رحلتها مع القرآن تبتسم و يظهر في وجهها الافتخار و الاعتزاز به.

4-ظروف تطبيق المقياس :

تم تطبيق مقياس القلق لسبيلبرجر في المدرسة القرآنية في قسم فارغ و تم إعلام الحالة بتطبيق المقياس مسبقا و شرح المقياس للحالة ، و تمت موافقتها و أظهرت التعاون و التفهم معنا ،أعطينا الورقة للحالة لقراءة المقياس و شرح العبارات ، لم تتلقى الحالة أي صعوبات في فهمها و كانت تتفاعل مع العبارات التي تناسب حالتها و تهز برأسها .

5-نتائج المقياس:

نتائج المقياس	المقياس القبلي	المقياس البعدي
درجة حالة القلق	50	44
درجة سمة القلق	41	39

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة التي أجريت مع الحالة و الملاحظة العيادية الموجهة و تطبيق القياس القبلي و البعدي لمقياس القلق سبيلبرجر تحصلت الحالة في **القياس القبلي على 50** في حالة القلق و **44** في سمة القلق و **القياس البعدي** على **41** في حالة القلق و **39** في سمة القلق و لوحظ على الحالة تحسن ملحوظ من خلال نبرة الصوت و الإيماءات.

خلاصة عامة عن الحالة:

عاشت أميرة في وسط عائلي هادئ حيث كانت قريبة من أختها وأمها، أما علاقتها مع الأب فهي عادية حيث تنشأ بعض الصراعات مع الأب في البيت بسبب الاختلافات الفكرية بين الحالة والأب والدراسة والعمل، فالأب دائما ما يستعمل أسلوب المقارنة، حيث كانت تسبب لها ضغطا نفسيا و قلقا إلى جانب الضغوطات الجامعية التي تسببت في عزلة و خجل عند أميرة، فهي لا تعبر عن شعورها كثيرا فتكمن القلق داخلها و لا تبوح به إلا لبعض صديقاتها المقربات حسب قولها : *"انا متبناش عليا بلي راني مقلقة بصح الداخل نكون نغلي* "، أما علاقتها بالقرآن الكريم فبدأت رحلتها في الحفظ منذ أن كان في عمرها 8 سنوات فلقد ساعدها في التحصيل الدراسي وفي كسب ثقتها بنفسها وحسب قولها: *"كي بديت نحفظ حسيت روحي تبدلت للأحسن"*، ساعدها حفظ القرآن على التغلب على الخجل عند التكلم أمام الناس حسب قولها :*"كنت حجرة قاع منهدرش ... وكي دخلت للحلقة بدات المعلمة تهدر فيا حتى والفت"* ، إلى جانب تشجيع و دعم معلمتها لها في المدرسة القرآنية ، كما أن الحالة تلجأ للقرآن الكريم عند الشعور بالتوتر و القلق وتجد فيه راحتها وأنسها *" نحس روحي غايا كي نراجع أحزابي ولا كي نجيب محفوظي عند المعلمة"* وأضافت *:" بعض المرات ما نكونش غاية كي نجي للحلقة مورال يطلعلي".*

الفصل السادس

مناقشة الفرضيات

تمهيد

بعد عرض الحالتين التي أجريت عليهم الدراسة وتحليل المقابلات و تقديم نتائج مقياس القلق(سمة وحالة) لسبيلبرجر،سنقوم من خلال هذا الفصل بمناقشة الفرضيات و التحقق من مدى تطابقها مع نتائج الدراسة.

عرض نتائج القياس القبلي والبعدي للحالتين أمال و أميرة:

الحالة	القلق كحالة (قبلي)	قلق كحالة (بعدي)	الفرق	سمة القلق (قبلي)	سمة القلق (بعدي)	الفرق
أمال	46	40	6 -	43	41	2 -
أميرة	50	41	9 -	44	36	6 -

مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

تنص فرضية الدراسة على أن **حفظ القرآن له دور في التخفيف من القلق لدى طلبة الجامعة** ولفحص الفرضية قمنا بدراسة عيادية لحالتين يحفظون القرآن في مدرسة قرآنية وفي نفس الوقت هم طلبة في الجامعة، ومن خلال المقابلات العيادية والملاحظة وتطبيق مقياس القبلي والبعدي للقلق لسبيلبرجر (spielberger) توصلنا إلى أن حفظ القرآن الكريم له دور في التخفيف من القلق عند الحالتين حيث أن الحالة الأولى سجلت انخفاض في سمة وحالة القلق بعد حفظ القرآن والحالة الثانية أيضا سجلت تحسن ملحوظ في درجات القلق بعد حفظ القرآن وهذا ما اتفق مع دراسة(البنا 1990) التي توصلت إلى أن مستوى القلق لدى عينة الدراسة انخفض بفرق دال إحصائيا بعد الانتهاء من البرنامج العلاجي الإسلامي الذي تضمن قراءة آيات من القرآن الكريم.

فمن منظور التحليل النفسي يمكن اعتبار الحفظ شكلا من أشكال الاحتواء الداخلي لشخصية الأب المثالي المقدس، مما يضفي شعورا بالامان والضبط وهذا ما اتضح في قول الحالة أمال *"... نقعد نستغفر ونقول في راسي تطلع للسماء وتهود غادي تدي غي ليراه كاتبهاك ربي... راكي تتقلقي في صوالح تا ع شكيل نهار توقفي عند ربي هاد صوالح ميبانولكش قا ع...."* كما أن الحفظ من منظور العلاج السلوكي يتضمن تقنيات تنظيم ذاتي معرفي تشبه لحد كبير استراتيجيات إعادة الهيكلة المعرفية المعتمدة في tcc وهذا ماعبرت عنه أميرة بقولها *: "القرآن نظملي حياتيو دارلي هيبة قدام الناس و بزاف صوالح كانو فيا و تسقمو "* فالطلبة الذين يلجئون للحفظ في فترات التوتر يظهرون قدرة أعلى على التنظيم العاطفي مقارنة بغيرهم فالوظائف النفسية لحفظ القرآن متنوعة تتمثل في الاحتواء، التهدئة، الشعور بالأمان وترميم الصورة الذاتية ، كما أن الحفظ يكون في بعض الحالات رد فعل نكوصي للقلق أو سلوك قهري *"... هوما يقسمو في الوراقي تا ع الامتحان وأنا نراجع في حزبي باش نتكالما شوية حتى توصلني ورقتي..."*

كما أكد علماء النفس على أثر الإيمان بالله والذي يأتي بملازمة القرآن الكريم وحفظه وفهمه وتوظيف معانيه في الحياة اليومية يساعد الفرد على تحمل مشاق الحياة وتجنب القلق، ولذا أشار وليام جيمس (William James)أحد علماء النفس والفلاسفة الأمريكيين:" إن أعظم علاج للقلق ولا شك هو الإيمان " وقال أيضاً " الإيمان من القوى التي لابد من توافرها لمعاونة المرء على العيش و فقده نذير بالعجز عن معاناة الحياة"، و يقول كارل يونغ :" لم أجد مريضاً واحداً من مرضاي من لم تكن مشكلته في أساسها هي افتقاره إلى وجهة نظر دينية في الحياة وأستطيع أن أقول إن كل واحد منهم قد وقع فريسة المرض لأنه فقد ذلك الشيء الذي تمنحه الأديان"، و يرى يونغ (Jung) أن التدين يمثل حاجة داخلية تعزز التوازن الانفعالي، وبما أن حفظ القرآن الكريم يشمل ممارسة دينية منتظمة فإن له أثراً مباشراً في تهدئة الجهاز النفسي للفرد.

ويقول د. بول أرنست أدولف:" لقد أيقنت أن العلاج الحقيقي لابد أن يشمل الروح و الجسم معاً في وقت واحد أدركت أن من واجبي أن أطبق معلوماتي الطبية و الجراحية إلى جانب إيماني بالله، ولقد وجدت بعد تدبر عميق أن معلوماتي الطبية و عقيدتي في الله هما الأساس الذي ينبغي أن تقوم عليه الفلسفة الطبية الحديثة وهي الطريقة الوحيدة التي استطعت من خلالها أن أقدم لمرضاي العلاج الكامل الذي يحتاجون إليه"

وهذا ما يؤكد مدى حاجة الإنسان إلى الدين و العمل بمنهج الله الذي ذكره في كتابه ليكون دواء لمعالجة أمراضه سواء أكانت نفسية كالهم و القلق و الحيرة أو جسدية، فالقرآن قد استخدم كل مقومات علم النفس الإنساني منذ أكثر من أربعة عشر قرناً من الزمان قبل أن يتجدد مفهوم هذا العلم بمصطلحاته في العصر الحديث (خليفة حسين، 1994، ص75) قال الله تعالى:(ولقد خلقنا الإنسان و نعلم ما توسوس به نفسه و نحن أقرب إليه من حبل الوريد) سورة ق الآية -16-

إذن تبرز هذه الدراسات التي تتوافق ونتائج الدراسة الحالية أن أثر القرآن يتجاوز الطابع الروحي الى وظيفة سيكولوجية بنيوية ، فالتلاوة والحفظ لا يعملان فقط على تخفيف الانفعال السطحي بل يمتدان بنية الشخصية القلقة من خلال : إعادة بناء العلاقة بالزمن (نمط يومي منتظم)، تعزيز الحساس بالمعنى والاتجاه ، تمكين الذات من رموز حماية داخلية وتفعيل آليات متقدمة مثل الإعلاء والتنظيم الرمزي بدل الدفاعات البدائية كالكبيت او الاسقاط. وبهذا فان نتائج الدراسة تشير الى أن حفظ القرآن الكريم حين يمارس ضمن سياق نفسي منفتح وجدانيا يمكن أن يؤدي الى انخفاض فعلي في مستويات القلق لدى الطالبات الجامعيات ومع ذلك فان التأثير يظل مشروطا بمدى انخراط الفرد الشخصي، وبطريقة تمثله لهذه الممارسة.

الاستنتاج العام:

تمثل موضوع دراستنا في دور حفظ القرآن الكريم في التخفيف من القلق لدى طالبات الجامعة حيث هدفت إلى معرفة دور حفظ القرآن في التخفيف من القلق لدى طالبات الجامعة، و يمكن أن نستنتج أن :

- حفظ القرآن الكريم يساهم بشكل ملحوظ في التخفيف من القلق لدى طالبات الجامعة.
- تبين أن حالات الدراسة سجلت تحسنا ملحوظا بعد ارتباطهم بكتاب الله تعالى وانخفاضا في درجة القلق عند الحالتين بعد حفظ القرآن الكريم مما يدل على أن القرآن لا يقتصر أثره على الجوانب الدينية فقط، بل يمتد أيضا ليشمل الجوانب النفسية، حيث يوفر جوا من السكينة والطمأنينة وتنمية مهارات التكيف مع الضغوط اليومية و التخفيف من القلق،

وسيظل القرآن الكريم معجزة خالدة شامخة ينهل العلماء من فيضه ويكتشفون ما فيه من إعجاز إلى قيام الساعة، لا تنقضي عجائبه، ولا تنفذ غرائبه، تقشعر منه القلوب وتسكن إليه النفوس، من يعايشه و يفهمه لابد أن يعلم تمام العلم أنه الدواء للبشرية من عللها بأحكامه ومنهجه وآياته وأسراره، ومصداقا لقوله تعالى:(وننزل من القرآن ماهو شفاءٌ ورحمةٌ للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلاَّ خساراً) سورة الإسراء 82

(خليفة حسين، 1994، ص77)

الخاتمة:

في ختام هذه الدراسة، التي هدفت للكشف عن دور حفظ القرآن الكريم في التخفيف من القلق لدى طالبات الجامعة، يمكن القول أن النتائج المتوصل إليها تؤكد أهمية الجانب الروحي و الديني، وبشكل خاص حفظ القرآن الكريم، كعامل مساعد في تحقيق التوازن النفسي و تخفيف من القلق الذي تعانيه طالبات الجامعة في مختلف مراحلهم.

و قد أظهرت الدراسة من خلال تطبيق القياس القبلي و البعدي على الحالات ومقابلتها ميدانيا، وجود تحسن ملحوظ في الحالة النفسية للمشاركين بعد التحاقهم بحلقة حفظ القرآن الكريم، حيث انخفضت درجة القلق بشكل واضح، مما يدل على أثر هذا النشاط الديني و الروحي في إحداث حالة من الطمأنينة و الراحة النفسية.

إن هذا العمل يبرز الحاجة إلى إعادة الاعتبار للجانب الإيماني في البرامج النفسية الوقائية والعلاجية داخل المؤسسات الجامعية. وفي الأخير لا تدعي هذه الدراسة الإحاطة الكاملة بكل جوانب الموضوع، بل تبقى محاولة متواضعة يمكن أن تبنى عليها أبحاث مستقبلية أكثر تعمقا و اتساعاً، باقتراح:

- دمج حفظ القرآن الكريم ضمن البرامج الوقائية و العلاجية النفسية.
- تشجيع إجراء دراسات أوسع تشمل عينات أكبر و تركز على متغيرات نفسية أخرى(مثل الاكتئاب،التوتر...) وتأثير حفظ القرآن عليها .
- إعداد برامج إرشادية نفسية تجمع بين الأساليب الدينية و العلمية.
- تشجيع البحث العلمي الذي يربط بين الدين و علم النفس لاستكشاف آليات جديدة تخص القرآن الكريم.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1. المراجع باللغة العربية:

- **القرآن الكريم**

- ابن القيم الجوزية. **كتاب الفوائد**.طبعة دار عالم الفوائد.

- أبو العزائم.(1414هـ).**القرآن والصحة النفسية**. مؤسسة الهلال. القاهرة.

- أسعد ، ويس الشمري. (2013).مشكلات الشباب الجامعي.مجلة كلية التربية الأساسية العدد 14. كلية التربية. جامعة السامراء.

- العندونية صبيح، الهملان الشراوي . (1999). **أثر حفظ القرآن الكريم في تنمية مهارات التفسير النافذ لدى طالبات الصف الثالث** .شهادة ماجستير. جامعة القرى ، مكة المكرمة.

- برزاوي، نادية. (2017). المشكلات الأكاديمية لدى طلبة جامعة شلف وعلاقتها ببعض المتغيرات. الأكاديمية للدراسات الاجتماعية و الإنسانية.العدد 17، جانفي، جامعة وهران2.

- بن مزوز، بثينة، وبوجمعة سعيدة .(2019). **القلق النفسي و علاقته بالتوافق الدراسي لدى الطلبة المقبلين على اعداد مذكرات التخرج**. مذكرة ليسانس، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.

- بوصيلة، أم رومان عائشة وعباس زينب. (2023). **أساليب الكتابة العلمية لدى الطالب الجامعي**. مذكرة ماستر. جامعة المدية .

- تيجاني، بن الطاهر. (2010). مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل . مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية. العدد الأول.ديسمبر جامعة عمار الثليجي.الأغواط .

- حزام، أمير عاطف و آيت كاكي رفيق. (2022). **الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باضطراب القلق المعمم لدى أساتذة مرحلة التعليم المتوسط** . مذكرة ماستر. جامعة قالمة .

- خليفة، حسين.(1994). **الأثر النفسي للقرآن الكريم دراسة و تحليل**. كلية الشريعة والقانون والدراسات الإسلامية، جامعة قطر.

-دانيا الشبؤون، (..)، القلق و علاقته بالاكتئاب عند المراهقين، مجلة جامعة دمشق

- رحماني شيماء.(2023). **فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في خفض القلق لدى المسنين** رسالة ماستر. جامعة ابن خلدون. تيارت.

- سلمى، محيمدات. (2014). **دور الجامعة في التغير القيمي للطالب الجامعي** .مذكرة ماستر. جامعة جيجل.

- عباس، نور الهدى.(2021) **الأداء البيداغوجي للطالب الجامعي وعلاقته بمشروع مجتمع**.مذكرة ماستر، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.

- عبد الرحيم، بن محمد المغذوي. (2012). **التمسك بالقرآن الكريم وأثره في حياة المسلم الجامعة الإسلامية**، المدينة المنورة.

- عبير الهامل. (2021). **قلق المستقبل لدى الراشدة العزباء ضحية طلاق الوالدين.** مذكرة ماستر. جامعة محمد خيضر. بسكرة .

- عديلة حسين، وطاهر تونسي .(2002). **القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات و غير المطلقات في مدينة مكة المكرم**ة، رسالة ماجستر، جامعة أم القرى. مكة المكرمة.

- فاروق، السيد عثمان. (2001). **القلق و إدارة الضغوط النفسية** . دار الفكر العربي. القاهرة .

- فتحية. ومصباح ضو،(2023). القلق لدى أبناء المعلمات. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة.أبريل المجلد (8) .العدد (4). كلية الآداب جامعة المنصورة.

- قصري، صابر. (2014). **القلق و علاقته بدافعية التعلم**. رسالة ماستر.

- محمد، أحمد معبد. (1986). **نفحات من علوم القرآن**.الطبعة الأولى، مكتبة طيبة. المدينة المنورة.

- محمد، حسن غانم. (2018). **الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية**، الطبعة الثانية. مكتبة الأنجلو المصرية.

- محمد، عباس، الباز. (2004). **مباحث في علم القراءات مع بيان أصول رواية حفص**الطبعة الأولى. دار اللؤلؤة للنشر والتوزيع. المنصورة، مصر.

- محمد، قريشي . (2015). **القلق النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات** .رسالة دكتوراه، جامعة ورقلة.

- منيرة، ابراهيم حسين. (2025). **التحديات التي تواجه الطالب الجامعي الواقع و المأمول** العدد 3، 16مارس. مجلة آفاق للدراسات الإنسانية و التطبيقية، كلية الآداب والعلوم.جامعة بنغازي .

- مواهب، الرشيد، إبراهيم . (2018). **القلق لدى طالبات كلية التربية بالزلفي وعلاقته ببعض المتغيرات**. العدد الخامس. المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية و التربوية. جامعة المجمعة. الزلفي.

- نارمين، لطفي.(2015). **منهج القرآن الكريم في علاج الأمراض النفسية**. مجلة الدراية العدد الخامس عشر.

– نسيمة، رزوق وجمعة بوزال. (2021). **القلق أثناء التعليم عن بعد لدى الطالب الجامعي في ظل أزمة كورونا**. مذكرة ماستر .جامعة أحمد دراية. أدرار.

– وفاء، محمد ، أحميدان ، القاضي. (2009). **قلق المستقبل و علاقته بصورة الجسم و مفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة**. رسالة ماستر. كلية التربية . الجامعة الإسلامية . غزة.

– يوسف، تمار. (2023).الأخطاء المنهجية في الدراسة الاستطلاعية. المجلة الجزائرية لبحوث الإعلام والرأي العام. المجلد06 العدد الأول، 14 جوان 2023. جامعة الجزائر.

2. المراجع باللغة الأجنبية:

-Sillamy.N.(1983).**Dictionnaires usuel de psychologie**. Edition bordas.Paris.France.

الملاحق

الملحق رقم 01: مقياس سمة القلق سبيلبرجر (Spielberger)

التعليمة: إليك مجموعة من العبارات التي تصف ذاتك، اقرأ كل عبارة ثم ضع علامة في الدائرة المناسبة التي توضح كيف تشعر عموما، ليس هناك أجوبة صحيحة أو خاطئة،قدم الإجابة التي تصف شعورك.

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر بأنني أدخل السرور على الآخرين				
2	أتعب بسرعة				
3	أشعر بالملل إلى البكاء				
4	أتمنى لو كنت سعيدا مثلما يبدو الآخرين				
5	أفقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها				
6	أشعر بالراحة				
7	أنا هادئ الأعصاب				
8	أشعر بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها				
9	أشعر أنني أقلق بسرعة				

10	أنا سعيد				
11	أميل إلى تصعيب الأمور				
12	ينقصني الشعور بالثقة في النفس				
13	أشعر بالأمان				
14	أحاول تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات				
15	أشعر بالحزن				
16	أشعر بالرضا				
17	تجول بذهني بعض الأفكار التافهة و تضايقني				
18	تؤثر في خيبة الأمل بشدة لا أستطيع أن أبعدها عن ذهني				
19	أنا شخص مستقر				
20	أصبح في حالة من التوتر والاضطراب عندما أفكر كثيرا في اهتماماتي وميولي الحالية				

الملحق رقم 02: مقياس حالة القلق سبيلبرجر (Spielberger)

تعليمة: إليك مجموعة من العبارات التي يمكن أن تصف ذاتك، اقرأ كل عبارة ثم ضع علامة في الخانة المناسبة التي تبين ما تشعر به حقيقة ، لا تضيع وقتا طويلا أمام كل عبارة بل قدم جوابا يصف مشاعرك الحالية بشكلها الأفضل.

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر بالهدوء				
2	أشعر بالأمان				
3	أشعر بالتوتر				
4	أشعر بالأسف				
5	أشعر بالاطمئنان				
6	أشعر بالاضطراب				
7	أشعر بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة				
8	أشعر بالراحة				
9	أشعر بالقلق				
10	أشعر بالسرور				

11	أشعر بالثقة بالنفس				
12	أشعر بالنرفزة				
13	أشعر بالثوران				
14	أشعر بتوتر زائد				
15	أشعر بالاسترخاء				
16	أشعر بالرضا				
17	أشعر بالضيق				
18	أشعر بأنني مستثار جدا				
19	أشعر بالسعادة العميقة				
20	أشعر بأنني أدخل السرور على الآخرين				