

وُمكن أن يكون القلق مُفيداً في بعض الأحيان، تتنوع العوامل المُسببة للقلق لدى الطلاب الثانويين، العوامل الوراثية: قد يكون بعض الطلاب أكثر عرضة للقلق بسبب جيناتهم. التجارب السلبية: قد تُؤدّي بعض التجارب السلبية، يُمكن تصنيف القلق إلى أنواع مختلفة، اضطراب القلق الاجتماعي: يتميز بالخوف الشديد من المواقف الاجتماعية. يُمكن تقسيم القلق إلى ثلاثة مستويات: القلق الطبيعي: هو مستوى من القلق يُعتبر طبيعياً ويمر به جميع الناس من وقت لآخر. القلق المفرط: هو مستوى من القلق يصبح مزعجاً ويؤثر على حياة الشخص بشكل سلبي. اضطرابات القلق: هي مستويات عالية من القلق تصبح اضطرابات نفسية تتطلب العلاج. ثانياً: مستوى القلق لدى طلبة المرحلة الثانوية: نسبة كبيرة من طلبة المرحلة الثانوية يعانون من مستويات مرتفعة من القلق، تتراوح بين 30% إلى 50%، الفتيات أكثر عرضة للقلق من الأولاد بنسبة تصل إلى 20%. يزداد القلق مع تقدم الطالب في المرحلة الثانوية، ثالثاً: العلاقة بين القلق والتحصيل الدراسي: يُعيق القلق تركيز الطالب وفهمه للمواد الدراسية، يُقلل القلق من دافعية الطالب للتعلم، حيث يشعر الطالب باليأس وعدم القدرة على النجاح. يُؤدّي القلق إلى ضعف الأداء في الامتحانات، رابعاً: العوامل المؤثرة على القلق لدى طلبة المرحلة الثانوية: يمكن تقسيم العوامل المؤثرة على القلق إلى ثلاثة أنواع: المهام الدراسية الكثيفة انخفاض الثقة بالنفس المشاعر السلبية مثل الخوف والغضب والحزن تحديد مصادر القلق ومعالجتها من خلال التحدث مع الوالدين أو المعلمين أو المرشد النفسي.