

# 

إلى التي أتوق أن أهديها النجوم قناديل تجعل من ليلها نورا مشعا كإشعاع نورها في صدر، إلى التي خاصمت نومها، و أبت إلى أن ترقبني حتى أبلغ النجاح، إلى من ترتعش شفاهي شوقا حين أذكرها في البعد.

إلى العزيزة الغالية " أمي "

إلى من بث في قلبي العزيمة، إلى من علمني أن الحياة بذل وعطاء، إلى من لقننا دروس الحياة ، إلى من بث في قلبي العزيمة، إلى من قدم لنا الورود و أخفى جراح شوكها عنا.

أبي العزيز

إلى الفرح الدائم في حياتنا، إلى التي غمرتني بحنانها وكانت لي بمثابة الأم الثانية.

عمتى الغالية " منيرة "

إلى من أرى فيه نفسي و أحمل له الحب، غلى رمز العطاء و الوفاء



أخي العزيز "معتز"

إلى ورود تتنفس أريجها، إلى إخوتي "محمد، حسام"

إلى أسماء نحتت في ذاكرتي

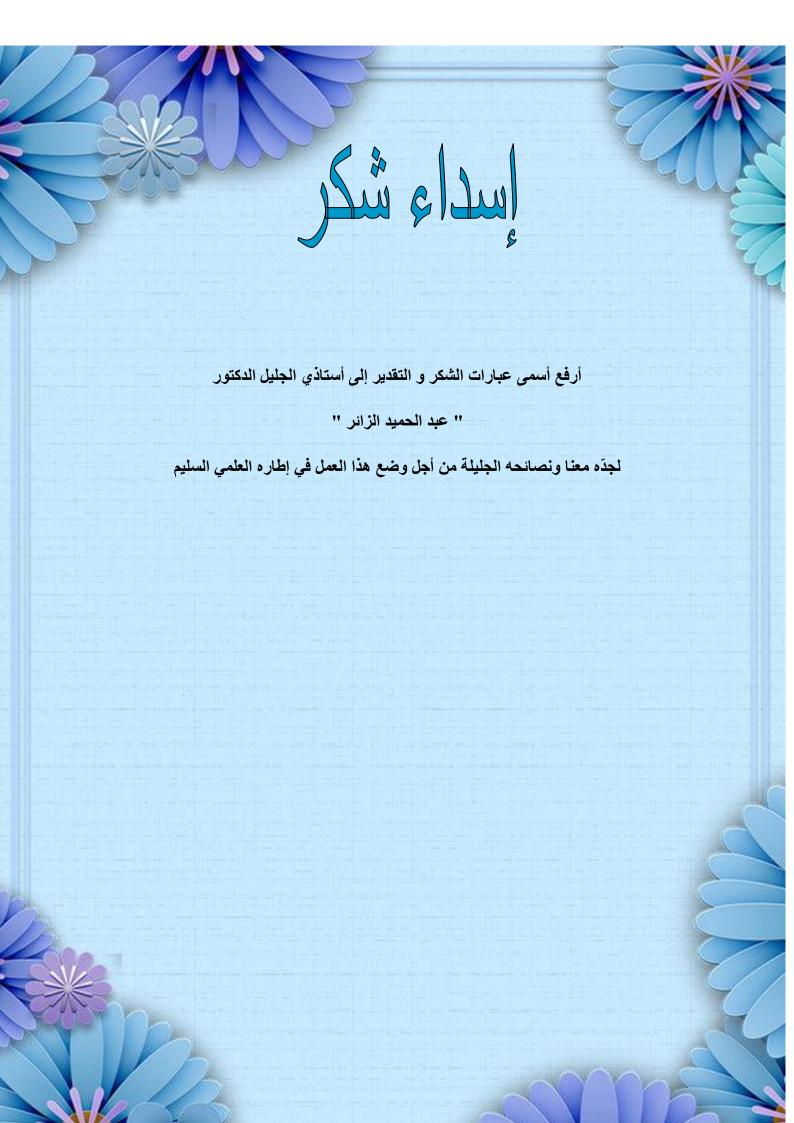
( خالتي، فريدة ، محرز)

إلى الذي جمعتنى بهم أحلى الذكريات في الدراسة و الحياة

محمد علي، فخري، حسني، عمر، زياد زهرة، عصام، وليد

إلى كل هؤلاء أهدي عصارة فكري وثمرة جهدي

النعمان حباسي"



### المحتـــوى

1	تصدير
2	المقدمة
3	I. الإشكائية
6	II. أهداف البحث
7	III. الدراسات السابقة
7	1- الدراسة الأولى
8	2- الدراسة الثانية
10	IV. تحليل المفاهيم
31	1- مفهوم التنشيط
38	2- مفهوم المراهقة
55	V. تحليل التغيرات
56	VI. الفرضيات المعتمدة
67	VII. إجراءات البحث
57	1- منهج البحث
57	2- مجال البحث
60	3- العينة المعتمدة
62	4- أداة البحث
63	VII. نتائج الدراسة
64	1- نتائج الفرضية الأولى
73	* مناقشة الفرضية الأولى
77	2- نتائج الفرضية الثانية
85	* مناقشة الفرضية الثانية
91	IX مناقشة عامّة

96	 التوصيات	.]	X
97	 خلاصة البحث	]	ΧI
		راجع	الم
		لاحق	الم

# فهرسة الجداول

60	يخص المؤسسات و الأنشطة التي تم اختيارها من كل مؤسسة	1
60	يبين توزيع أفراد العينة حسب السن و الجنس النشاط الشبابي و الثقافي	2
61	يخص الجمعيات والنوادي و الأنشطة التي تمارس بها	3
61	يبين توزيع أفراد العينة حسب السن و الجنس النشاط الرياضي	4
64	يبين حالات قلق الامتحان لدى أفراد العيّنة الذين يتعاطون النشاط الثقافي و الشبابي	5
70	يخص حالات الخوف من الامتحان	6
71	يخص الصعوبات في التفكير و التركيز أثناء فترة الامتحان	7
72	يخص حالات التوتر من قلق الامتحان	8
77	يبين حالات قلق الامتحان لدى أفراد العيّنة الذين يتعاطون نشاط رياضي	9
82	يخص المضاعفات الجسدية التي يتعرض لها التلميذ في فترة الامتحان	10
83	يخص حالات الانفعال في فترة الامتحانات	11
84	يخص حالات التوتر في فترة الامتحانات	12

# فهرسة الرسوم البيانية

70	يخص حالات الخوف من الامتحان	1
71	يخص الصعوبات في التفكير و التركيز أثناء فترة الامتحان	2
72	يخص حالات التوتر من قلق الامتحان	3
82	يخص المضاعفات الجسدية التي يتعرض لها التلميذ في فترة الامتحان	4
83	يخص حالات الانفعال في فترة الامتحانات	5
84	يخص حالات التوتر في فترة الامتحانات	6

# تصـــدير

" لا تقع على التعليم مسؤولية أكبر من الأعداد الكافي بوقت الفراغ والترويح، لا لفائدته الصحية المباشرة فحسب، بل لتأثيره الدائم على عادات العقل"

جون ديوي

#### ال مقدم ا

إن المتأمل في السياق التاريخي لنشأة مفهوم التنشيط، يدرك وثوق العلاقة بين ما يسمى "النظام التربوي" و بين التنشيط الذي برز بهدف تمكين الفرد من تدارك بعض من أزماته فكان النشاط بذلك ضرورة من ضروريات الحياة يحتاج إليه الإنسان ليكون سليم الجسم و الفكر طبقا للمقولة الشهيرة " العقل السليم في الجسم السليم".

و من ما لا شك فيه أن مفهوم التربية تغير في وقتنا الحاضر تغيرا جذريا بحيث أصبح يتضمن جميع أنواع النشاط الذي ينمي قوى الفرد و قدراته و يمكنه من الإسهام في تشكيل الحياة مما يحقق سعادته و سعادة مجتمعه و لا يمكن لهذه السعادة أن تتوفر إلا إذا كانت نتائج التلميذ ايجابية وقد مثل موضوع التحصيل الدراسي مجال بحث عند العديد من الباحثين فكان بذلك البحث في العوامل التي تأثر في تحصيل التاميذ وكان قلق الامتحان هو أحد هذه العوامل المهمة التي حضيت بتعميق البحث و الاهتمام فالمراهق محكوم بالاضطرابات النفسية و الضغط المبرح نتيجة تراكم الضغوطات النفسية و الأتعاب البدنية التي خلفتها مناهج المدرسة، ولذلك تفطن إلى شاغل يحد من اضطراباته النفسية الناجمة عن فروض الامتحان و التي تمثلت في الأنشطة الترويحية لما تحققه من الراحة النفسية للفرد، فكانت الأنشطة الفكرية، الذهنية و الأنشطة الرياضية البدنية وسائل الترفيه في مختلف الميادين التربوية و العلمية و الاجتماعية و الثقافية و الترويحية، كما مثلت الخيط الرابط بين الشباب و مجتمعه و الشاب و ثقافاته و الشاب و مهنته فلم يعد نشاطا يؤدى في وقت الفراغ بدعوى أنه مكونا لحاجات الإنسان، إنما أصبح حاجة إنسانية حتمية تضمن له الصحة النفسية و التوازن الذي يبحث عنه .

ويندرج هذا البحث نحو السعي إلى معرفة علاقة التنشيط بتخفيض حدة قلق الامتحان لدى تلاميذ مدينة الكاف .

# I. الإشكالية

تشغل حياة الإنسان العديد من الضوابط التي تعتبر مراحل هامة في تحديد شخصيته و بناء مستقبله ومن هنا يمكننا المصادقة على أن التجربة الدراسية أضحت في وقتنا الحاضر ضابطا مهما في حياة الإنسان وذلك من خلال تزايد نسبة التمدرس كل عام و بالرجوع إلى متطلبات الحياة و ما تفرضه قوانين المجتمعات الحديثة فإن نسق الحياة يفترض بنا المرور بالتجربة الدراسية كعامل أساسي تفرضه علينا منظومة كاملة من الأسرة و المجتمع و الدولة و تعتبر المدرسة بصفة عامة و بيئة التعلم في الفصل الدراسية بصفة خاصة مجالا إدراكيا غنيا بالمثيرات والمواقف التي تلعب دورا أساسيا في تشكيل شخصية التلميذ وتحديد مستقبلهم و بالتالي يعتمد ذلك على درجة إدراك التلميذ لهذه البيئة وما بها من مثيرات وليس من خلال القائمين عليها فقد يدرك التلميذ هذه البيئة بصورة تختلف عن إدراك الأخرين لها و على ليس من خلال القائمين عليها فقد يدرك التلميذ هذه البيئة بصورة تختلف عن إدراك الأخرين لها و على تبعا للنظم السائدة في المدرسة و بالتالي نلاحظ أن العلاقة بين الفرد و بيئته الدراسية علاقة متبادلة حيث تبعا للنظم السائدة في الأخر، فمن خلال محاولات التلميذ لإشباع حاجاته فإنه يتفاعل مع هذا السياق البيئي، كذلك تستأثر هذه البيئة استجابات التلميذ الانفعالية، فيتعلم كيف يتوافق معها حيث تتكون البيئة النفسية له، وعلى ضوء ذلك تتحدد التجربة الدراسية بأنها تلك الظروف النفسية و الاجتماعية التي تسود في هذه البيئة.

و الفرد هنا يجد نفسه تحت ضغوطات الحياة اليومية التي يفرضها نسق الحياة المدرسية وكذلك ضوابط التعلم وقواعد التجربة الدراسية و نعني بها ضرورة احترام عدة نواميس تربوية إلى جانب تنوع علاقات المتدخلين و اختلاف طرق و سلوكات التعامل مع مدرس إلى آخر ومن تلميذ إلى أخرى كذلك ومن ناحية أخرى متطلبات التحصيل الدراسي و الرقابة المستمرة هذا بالإضافة إلى تعدد المواد و اختلاف ضوابطها و الأمر الذي يصوغ كل هذه النسق يمر أمام فرحة النجاح ومرارة الإخفاق.

فهذه الضغوطات النفسية التي تواجه التلميذ في حياته الدراسية تصطدم بواجباته و وعوده تجاه عائلته ببذل قصارى جهده لنيل النجاح وبلوغ مرتبة اجتماعية مرموقة. فينتج ذلك تمزقا يعانى منه هذا التلميذ.

فهو هنا يغدو مشتتا بين تلبية رغبات عائلته في التفوق و بين رغبته في التحرر و التفرد على الضوابط الأسرية وهذا طبعا من منطلق إحساسه بالنضج و المسؤولية و أيضا من منطلق تملصه من عادة أن الأولياء يودون لو أن أبنائهم يحققون لهم آمالهم و طموحاتهم التي فشلوا في تحقيقها سابقا.

و هذه الحالة من التوتر تمثل مصدر ضغط متواصل و يبرز ذلك خاصة أثناء الامتحانات و المناظرات وما تمثله من عوامل ضغط تتجسم في الرهبة أو الخوف من الفشل.

و يعتبر قلق الامتحان حالة خاصة من القلق العام يعلوه الإحساس باليأس و الذي يظهر من خلال الانجاز المنخفض في الامتحان و يفترض قلق الامتحان المتكون من عامل القلق و من عامل الانفعالية حالة من التوتر والضيق و الإحباط فقلق الامتحان هنا هو الحالة الانفعالية التي يشعر بها التلميذ من ضيق وقلق و توتر في مواقف التقويم و التحصيل الدراسي.

وينتج عن قلق الامتحان استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة مثل عدم التركيز و الميل نحو الأخطاء أو الاستجابات المركزة حول الذات التي تتنافس و تتداخل مع الاستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الأساسية ذاتها.

ويصور لنا قلق الامتحان في معناه الملموس أن مشكلة التلاميذ ذوي القلق العالي للامتحان تقع في خط دائري من عادات دراسية سيئة تؤدي بدورها إلى قصور في تعلم المواد الدراسية و تنظيمها أو قلق في موقف الامتحان يشتت الانتباه و يؤدي بالتالي إلى أن يصبح التلاميذ غير قادرين على استدعاء المعلومات المطلوبة.

ومن ذلك يمكننا استشفاف العلاقة القائمة بين قلق الامتحان و القدرات العقلية المختلفة للتلميذ و التي تكشف لنا عن العلاقة السالبة المتسقة بين قلق الامتحان و الانجاز الفعلي في الامتحانات أكبر من علاقة أخرى بين قلق الامتحان وسمات الشخصية بما فيها القلق العام.

ومن أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في الحياة أو التجربة الدراسية يمكننا التطرق إلى شخصية الفرد التي تحتاج إلى بناء قويم من خلال العملية التنظيمية وبذلك باعتبار التنشيط عملية متكاملة يساهم فيها المنشط و المجموعة في نفس الوقت باعتباره عملية تنموية تربوية وفنية تهتم بالإنسان و تكسبه عن طريق التجربة تفكير موضوعيا تعليميا.

فالتنشيط يتسم بالديناميكية الموجهة نحو التغيير للأفراد في تركيبتهم النفسية و الانفعالية و تغيير المجموعات من حيث هيكلتها ونسق الحياة داخلها.

ويظهر التنشيط كظاهر أساسي كمعوض وكحافز للتكوين الثقافي الذي يحصل عليه الأفراد في المؤسسات التعليمية و التربوية فالتنشيط يساعد الأفراد على الاندماج الاجتماعي و الاستقلال الفكري فهو الجواب الاجتماعي على بعض القضايا و المشاكل و الحاجات التي أدى إليها تتطور المجتمع في مجالات الفكر و الثقافة و التكنولوجيا.

والتنشيط يتحول إلى مؤسسة اجتماعية وثقافية مركزية للمدرسة الرسمية إلا أنه أوسع منها نطاقا وفعالية. فإذا كان دور المدرسة يقتصر على تعليم التلاميذ في سن التمدرس مبادئ ومعارف حياته فإن التنشيط يبدأ من حيث ينتهي دور المدرسة و بذلك يكون مجاله أوسع.

فما مدى مساهمة التنشيط في تخفيض حدة القلق لدى التلاميذ في الامتحان؟

## II. أهداف البحث

تهدف هذه الدراسة " العمل الثقافي وتأثيره على الحياة المدرسية تخفيض حدة قلق الامتحان " إلى تحقيق الأهداف التالية:

- محاولة التعريف بأهمية التنشيط في حياة الفرد وخاصة التلميذ نفسيا و تربويا.
- السعى إلى بيان أهمية دور المؤسسات الشبابية في مساعدة التلميذ تخطى مشكلة أزمة الامتحانات.
- بيان أهمية الدور الذي يلعبه المنشط كفاعل اجتماعي في التخفيف من حدة أزمات الحياة الضاغطة.
  - التأكيد على موازاة الفعل التنشيطي بالنظام التربوي نظرا للعلاقة الوثيقة بينهما.
  - بيان دور التنشيط الرياضي في تحقيق الاندماج الاجتماعي و التوافق في السلوك.
  - تقديم صورة التنشيط الرياضي كمساهم أساسي في الحد من التوتر النفسي في أثناء الامتحان.

## III. الدّراسات السابقة

إن الرغبة في التأكيد على أهمية دراستنا تستوجب منا نظرا و تحقيق و إطلاعا على الدراسات أو البحوث العلمية التي لها علاقة ببحثنا أو تمت له بصلة ما:

#### الدراسة الأولى:

- دراسة سيد محمود الطواب: " قلق الامتحان و الذكاء و المستوى الدراسي وعلاقاتها بالتحصيل الأكاديمي لطلاب الجامعة من الجنسين "1.

هدفت هذه الدراسة إلى كشف طبيعة العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي عند طلاب و طالبات الجامعة من حيث كونها علاقة خطية أو منحنية، وكذلك فهم العلاقة بين المتغيرين في ضوء بعض المتغيرات المهمة الأخرى التي تدخل في حدود هذا البحث مثل ذكاء الطلاب وجنسهم و مستواهم الدراسي.

وتناولت الإشكالية اختلاف درجات قلق الامتحان لكل من طلاب و طالبات الجامعة وفقا لاختلاف الجنس و اختلاف درجات قلق الامتحان لكل من طلاب و طالبات الجامعة وفقا لاختلاف المستويات الدراسية و العلاقة بين قلق الامتحان و التحصيل الأكاديمي عند طلاب وطالبات الجامعة من الجنسين قبل وبعد ضبط عاملي الذكاء و المستوى الدراسي؟

وتمثلت فرضيات البحث: عدم وجود فروق جوهرية بين متوسطات درجات كل من الطلاب و الطالبات في قلق الامتحان وفقا لاختلاف المستوى الدراسي ووجود علاقة سالبة خفية بين درجات قلق الامتحان ودرجات التحصيل الأكاديمي عند طلاب الجامعة من الجنسين وكذلك عدم اختلاف تأثير قلق الامتحان في التحصيل الأكاديمي عند طلاب الجامعة من الجنسين وكذلك عدم اختلاف تأثير قلق الامتحان في التحصيل الأكاديمي عند الطلاب و طالبات الجامعة بعد ضبط عاملي الذكاء و المستوى الدراسي.

<sup>1</sup> سيد الطواب مجلة العلوم الاجتماعية : " قلق الامتحان و الذكاء و المستوى الدراسي وعلاقاتهم بالتحصيل الأكاديمي " الكويت 1999 العدد الثالث و الرابع ص: 159.

وتكونت عينة البحث من أربعمائة (400) طالب و طالبة ( 200 طالب + 200 طالبة ) من مستويات در اسية مختلفة بواقع مائة (100) طالب و طالبة في كل مستوى.

و قد استخدم الباحث في در اسة الأدوات التالية:

الاستبيان

اختبار الذكاء المصور

أظهرت نتائج الحث أن:

درجات قلق الامتحان تختلف باختلاف المستوى الدراسي و أن المواقف التعليمية بما فيها من متطلبات وواجبات و امتحانات تنمي وتقوي قلق الامتحان، و كذلك أنه كلما زاد مستوى قلق الامتحان كلما يقل مستوى التحصيل الأكاديمي.

#### الدراسة الثانية:

دراسة: د. عدنان فح د. عدنان عتوم و د. نصر على بعنوان: " قلق الاختبار و الأفكار العقلانية ".

هدفت هذه الدراسة إلى تقصى العلاقة بين الأفكار العقلانية و اللاعقلانية من ناحية و قلق الاختبار من ناحية أخرى كما حاولت الدراسة فحص العلاقة بين قلق الاختبار لدى الطلبة و كل من الجنسي و التخصص و الأكاديمي.

وتحددت الإشكالية في وجود علاقة بين مستوى قلق الامتحان لدى الطلبة و مستوى الأفكار العقلانية و اللاعقلانية لديهم؟ وكذلك وجود فروق في قلق الاختبار تعزى للجنس أو للتخصص الأكاديمي أو التفاعل بينهما؟

وتمثلت فرضيات البحث في تأثير انتشار الأفكار اللاعقلانية في درجات قلق الاختبار واختلاف دراجات قلق الامتحان باختلاف الجنس.

تكونت عينة الدراسة من 292 فردا منهم 138 طالبا و 145 طالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة الذي يمثل طلبة الثانوية العامة (التوجيهي) في الفروع الأدبية و العلمية و المهنية.

و استخدم الباحثون في در استهم:

#### > أداة الإستبيان:

#### و أظهرت نتائج الدراسة أن:

المسلمات الخاطئة و المعتقدات العقلانية تكمن وراء العديد من الاضطرابات و منها قلق الاختبار و خاصة إلى جانب الظروف التربوية و الأسرية و الاجتماعية و الحرص المبالغ من خلال حصص التقوية و الدروس الخصوصية و از دياد لقلق الامتحان من كونه شحذ للهمم ومساعدة للطلب كذلك أن ارتفاع قلق الاختبار بين الإناث أكثر منه بين الذكور يرجع إلى الأهمية التي يحتلها امتحان الشهادة الثانوية العامة في تحديد دور ومكانة المرأة وتهيئة فرصة المساواة مع الرجل.

#### IV. تحليل المفاهيم

تتمل مفاهيم الدراسة الحالية: " التنشيط و علاقته بتخفيض حدة قلق الامتحان لدى تلامذة مدينة الكاف " كالتالى:

#### 1- القلق و التوتر النفسى

#### \* التوتر النفسى:

التوتر النفسي هو إحساس الفرد بالقلق عند تعامله مع المنبهات الخارجية أو بتأثير عدد من المنبهات الداخلية ( من داخل الفرد)، ومن ثم يقترب معناه من مفاهيم العصابية، أو الإحساس العام بالتهديد و التوتر بافتقاد الفاعلية إبان تفاعل الفرد مع بيئته. 1

وهو جانب من جوانب الشخصية ويهدد شعور الفرد بالطمأنينة أو الاتزان ، و يهدد جانبا من جوانب اهتماماته، ويترتب على هذا التهديد دفع الفرد للتخلص منه و القضاء عليه بوسائل مختلفة.

#### هناك نو عين من التوتر:

- التوتر الإيجابي:

و هو ذلك التوتر الذي يتفق مع حجم الهدف المطلوب تحقيقه.

#### - التوتر المرضي:

وهو ذلك التوتر الذي تزيد حالته عن الدرجة المطلوبة لتحقيق الهدف، ويصبح معوقا، و التوتر يصبح مرتبطا بمختلف جوانب الشخصية أو السلوك، ويؤثر على جوانب مختلفة يتعلق بعضها بالاتجاه نحو

الدكتور على محمد الديب، أستاذ علن النفس التعليمي المساعد جامعة القاهرة " الدافعية العامة و التوتر النفسي و العلاقة بينهما وذلك على عينة من الطلاب المعلمين " علم النفس مجلة فصلية العدد 26 أبريل – مايو 1993 ص35.

العمل، و الانجاز، و التعلم، و التذكر، و العلاقات الاجتماعية بين الأفراد والقدرة الإبداعية ، بل امتدت أثار التوتر في بعض التجارب لتؤثر على إحساس الفرد ببعض جوانب البيئة كالإحساس بالزمن و تقديره.

و يمثل القلق النفسي المرتبة الأولى في الانتشار بين أمراض النفسية وهناك فروقا بين القلق الطبيعي المرغوب كالقلق مثلا أيام الامتحانات وبين القلق المرضى الذي يحتاج إلى تدخل الأطباء.

وتظهر الأعراض النفسية على شكلين:

- 1- الشعور بالعصبية أو التحفيز وعدم الإحساس بالراحة.
- 2- الأعراض الفيسيولوجية الجسمية كخفقان القلب أو الرعشة اليدين أو آلام الصدر وبرودة الأطراف و اضطرابات المعدة وغير ذلك.

و القلق النفسي يؤثرا أيضا على التفكير و التركيز مما يكون له مردودا سلبي على التحصيل الدراسي أو العملي:

#### ما هي أسباب القلق النفسى:

- 1- أسباب ناتجة عن الأفكار المكبوتة والنزاعات الغرائز مما يؤدي إلى القلق وهي ما يسمى بالعوامل الديناميكية.
  - 2- العوامل السلوكية باعتبار سلوكا مكتسبا مبينا على ما يعرف بالتجاوب الشرطي.
- 3- عوامل حيوية بإنارة الجهاز العصبي الذاتي مما يؤدي إلى ظهور زمرة من الأعراض الجسمية وذلك بتأثير مادة الإبنفرين على الأجهزة المختلفة وقد وجد ثلاثة نوافل في الجهاز العصبي تلعب دورا هاما في القلق النفسي هي النوربنفرين (Norpiniphrine) والسيروتونين (GAVA).
- 4- العوامل الوراثية: أثبتت الدراسات وجود عوامل وراثية واضحة في القلق النفسي سيما في مرض الفزع.

#### \* القلق:

"هو حالة ملازمة للفرد من مصلحة حياته تتصل بدرجات مختلفة بكل نشاط يقوم به انه دافع للنشاط وضرورة لكل تقدم و انجاز في حياة الإنسان.

كما يكون القلق حافزا لتقديم و تخطي العقبات فإنه قد يكون كذلك معوقا للعمل و النشاط ووراء بعض أنماط السلوك المرضى أو السلوك المضطرب الهدام.

القلق يعمل على تغيير رؤية الإنسان لنفسه- ورؤية الناس و البيئة والعالم المحيط. و القلق يعطي الفرد شعور بأنه موجود و حى وفعال ليحقق إمكانية ويؤكد ذاته الحاليتين السوية و الأسرية" 1

و القلق لا ينعكس فقط على الحالة الانفعالية ومشاعر الفرد فحسب بل ينعكس دائما كما اشرنا على إنتاجه وقدرته على الإنجاز و التفوق.

أما إذا اشتد القلق و التوتر ولم يجد صاحبه على مستولى الفرد والجماعة الفرص و المسالك السوية البناءة لتعريفه وخفضه فإنه يعوقه ويقلل من قدراته الحيوية والذهنية على العطاء والإنتاج و الإبداع. هذه الحالة قد تصل في درجاتها المرضية إلى الاضطراب النفسي والعقلي و انحرافات الشخصية في صورها المختلفة.

إن القلق حالة توتر، قد تصدت بسبب أو بدون سبب محدد، وغالبا ما يصاحب القلق اضطرابات في الجهاز العصبي والذي يؤثر على الفرد وسلوكه ويتوقف ذلك على الحقيقة القلق ومدى تكراره.

وهنا يجب التفرقة بين سمة القلق العصبي والقلق الموضوعي ... وكذلك يجب التفرقة بين سمة القلق وحالة القلق وان كان كل منهما رد فعل لخطر خارجي معروف ، ويمكن في الحالات العادية السيطرة عليه بالسيطرة على مسبباته الخارجية الموضوعية.

أما القلق العصابي فهو رد فعل لخطر داخلي في أعماق النفس، منهم وغير معروف وتصعب السيطرة عليه لغير العلاج النفسي.

أما عن سمة الثاث و حالة القلق، فالأولى الأغلب أن تكون سمة ملازمة للشخصية تدخ في نسيج التكوين النفسي لها عبر مراحل النمو المختلفة بينما حالة القلق طارئة مقابلة لقلق الموضوعي ويمكن التخفيف منها أو إنهائها في حالة فض الصراع والتغلب على الأسباب والمثيرات الموضوعية لها. بعبارة أخرى فسمة القلق ثابتة بينما حالة القلق متغيرة.

كذلك فإن حالة القلق عادية تساعد على الإنتاج و الإنجاز والنجاح بينما سمة القلق علامة غير صحيحة كشخصية تزداد عمقا وتأثيرا في السلوك كلما تعرضت الشخصية لحالات متكررة من المتغيرات الموضوعية للقلق"1

\_

<sup>1</sup> د. سعد المغربي : " الصراع في المجتمع وطرق فضه وتسويته " علم النفس مجلة فصلية العدد 34- أبريل - مايو - يونيو سنة

والذي ينافي السياق و التفاعل الاجتماعي على مستوى المجتمع و الظاهرات الاجتماعية هو القلق الموضوعي المعروفة أسبابه ومثيراته دون القلق العصابي أو المرض... كما يعنينا حالة القلق دون سمة لأن الأول عام وشائع، الأول يمكن السيطرة عليه بالسيطرة على عوامله و أسبابه ومثيراته لأنها واضحة ومعروفة، أما الثاني فهي حالات مرضية فردية ومحددة ومجالها علوم النفس وعيادات الأطباء و المعالجين تشخيصا وعلاجا.

"ويحتل مفهوم القلق في مجال علم النفس الحديث مكانة بارزة فهو مفهوم مركزي في علم الأمراض النفسية و العقلية كما أنه السمة المتميزة لعدد من الاضطرابات السلوكية والذهان.

"يعتبر القلق طبيعيا حينما يكون رد الفعل يتناسب مع كم وكيف التهديد و في الغالب يرجع حالات القلق إلى فاعلات مكبوتة و إلى كبت وحرمان لبعض دوافع الفرد الأساسية "2

كما أن القلق بصفة خاصة ظاهرة شائعة لدى التلامذة ويصبح من الاضطرابات الشائعة في مرحلة الطفولة إذا ما تحول إلى قلق مرضى.

و بما أن المرض النفسي من إنتاج المجتمع فليس الإنسان بالطبيعة قلقا مكتئبا ولكنه يدفع إلى ذلك بفعل الظروف الاجتماعية التي يعيش فيها كذلك يمكننا القول بأن القلق استجابة انفعالية موجهة وحينما تكون البيئة مهددة للفرد تناقض لديه مشاعر الإحساس بالقلق لكن حينما تكون البيئة مليئة بالألوان الإحباط و الحرمان والتناقض و التعقيد و التهديد يجعله يشعر بالقلق ويمكن اعتباره خبرة وجدانية غير سارة يمكن وصفعا بأنها حالة من التوتر والاضطراب وعدم الاستقرار و الخوف وتوقع الخطر وهو ينشأ نتيجة لوجود نذير يفقد التوازن بين الفرد و البيئة ويؤدي إلى سلوك يهدف إلى إعادة التوازن.

القلق هو عبارة عن حالة نفسية تتصف بالتوازن والخوف وسواء بسبب ذلك محددا أم غامضا فقد يكون هذا الانفعال نتيجة لحظة للحزن و الألم و الأسى. ينقض هذا الإحساس بانقضاء أسبابه، وقد يكون مزمنا لا وهو المشكلة التي نحن بصددها. وينتج القلق إما عن الخوف من المستقبل أو عن صراع.

القلق هو عبارة عن حالة نفسية تتصف بالتوتر و الخوف سواء كان سبب ذلك محدد أم غامضا فقد يكون هذا الانفعال نتيجة لحظة للحزم و الألم و الأسى ثم ينقضي هذا الإحساس بانقضاء أسبابه وقد يكون مزمنا وهو المشكلة التي نحن بصددها وينتج القلق أما عن الخوف من المستقبل أن عن صراع

<sup>1</sup> د. إيمان محمد صبرى اسماعيل:" إساءة معاملة الأطفال" مجلة فضيلة العدد 53 يناير – فبراير – مارس 2000.

د. سعد المغربي مرجع سابق ص8.

داخل النفس بين نوازعها و القيود التي تحول دون هذا النوازع و الخوف ينتهي عادة بانتهاء بواعثه ولكن القلق يدور بالإنسان في حلقة مفرغة فإذا ما انتهى سبب من أسبابه آخر له ، القلق قد يكون انفعالا طارئا مؤقتا نعرفه جميع أو عشناه في فترات حياتنا أو هو مزمن يلاحق الإنسان ساعات أو أياما تطول أو تقصر و يعاوده بين الحين و الأخر .

جميعنا نشعر بالخوف في بعض الأحيان ولكن الخوف الشديد المرض يكون المريض نفسه مدركا بعدم جدواه أنه لا يستحق هذا القهر من الخوف ولكنه لا يستطيع التحكم في هذا الخوف وعادة ما يكون الخوف مرتبط بأشياء معينة أو أنشطة محددة أو أحيانا مواقف بعينها قد يكون هذا الخوف بدرجة عالية بحيث يجعل الإنسان يتجنب هذه المواقف أو الأماكن مما يؤثر بصورة سلبية على حياته العلمية.

فمثلا إذا كان الخوف من التحدث أمام الأغراب أو أشخاص لا يعرفهم الإنسان و يؤثر بصورة سلبية على حياته الاجتماعية مما يؤدي به إلى الانطواء.

#### بعض حالات التوتر النفسى:

#### 1. الخوف الشديد من شيء محدد:

و هو شعور بخوف حاد وشديد يصعب فيه عند التعرض لموقف أو خوف من شيء ما و التي تعتبر غير مؤذية في الحالات العادية.

هؤلاء الأشخاص مدركين أن مخاوفهم لا أساس لها وهي زائدة عن المفروض ومبالغ فيها ولكنهم لا يستطيعون السيطرة على الشعور بالخوف الداهم الذي ينتابهم.

#### 2. الخوف الاجتماعي:

وهو الخوف الشديد الذي يصاحب المريض عندما يتعرض لموقف اجتماعي معين مثل التحدث أمام مجموعة من الأشخاص أو إلقاء محاضرة أمام جمع الناس حيث يشعر الشخص بكم من القلق الشديد وضربات قلب سريعة.

#### 3. الإحباط:

انفعال غير سار قوامه الشعور بالفشل وخيبة الأمل تتضمن إدراك الفرد بوجود عقبات الإحباط هو حالة تحول دون إشباعه لما يسعى إليه من حاجات ودوافع. مثلا دخول لجنة الامتحان لوصوله متأخرا نتيجة

عذر قهري خارج عن الإحباط وجوه مثلا أن يحرم تلميذ من على مجموع يؤهله للالتحاق بالكلية التي يطمح إليها نظرا لظروف مرضية أو إرادته أو يفشل في الحصول عليه أو شاب لم يستطع الزواج بمن أحبها.

مصادر الإحباط داخلة و أخرى خارجية مثلا بسبب ضعف حالته الصحية العامة أو الإعاقة الحسية أو الحركية أو القصور.

أما التعامل الخارجية فهي الظروف الحضارية و الأسرية كمعاملة الوالدين و أساليبها في التنشئة وبعض العادات و التقاليد و الظروف الاجتماعية كالانفجار السكاني وتعقد النظم والتراكم المعرفي و المعلوماتي.

الإحباط موجود في حياتنا صغارا وكبارا فمعظم الأفراد يتعرضون لمواقف إحباطية بدرجات متفاوتة تختلف باختلاف احتياجاتهم ورغباتهم و أهدافهم وتوقعاتهم وظروفهم وخبراتهم ومقرراتهم الجسمية.

#### 4. شرود الذهن:

" تعتبر قابلية الذهن Distractabilty نمط معرفيا يشري إلى رد فعل الفرد للمسيرات المتناقضة أي الدرجة التي يوجد بها الفرد انتباهه انتقائيا للمسيرات ذات العلاقة ومنع الانتباه عن المسيرات التي ليست لها علاقة بموضوع السير.

هذا وبقدر شرود الذهن سوف تزداد سرعة المنصوص في الاستجابة للمعلومات المقدمة و التي تكون خاطئة أما في الاتجاه الثاني فتتميز استجابة بعدم الدقة و بالتالي كلما زاد اتجاهه في الإفراط في إصدار المعلومات المقدمة فإن قدرته على التمييز سوف تزداد"1

وهذا يعين بأن مواقف شرود الذهني تلك المواقف التي تكون فيها المثيرات غير ذات الصلة المحيطة بالفقرات المكونة لهذه المواقف وتفاعل معها وذلك عندما يتناولها الفرد و على ذلك فعند التعامل مع المعلومات المكونة لهذه المواقف، فإن بعض الأفراد يصرفون انتباههم عن المعلومات التي لا يرتبط بالموقف و بالتالي فهم ليسوا مشتتين في انتباههم وغير متأثرين بالمعلومات الغير مرتبطة، أما الأفراد الأخرين فإنهم يوجهون انتباههم بدلالة إلى المثيرات الغير مرتبطة أو التي ليست لها صلة وبناء على ذلك فإن أدائهم مع الموقف يكون مشتتا و بالتالي شرود الذهن.

ومن خصائص الشرود الذهني: التموج و التذبذب.

14

<sup>1</sup> د. هشام محمد الخولى : " علاقة كل من أسلوب الاعتقاد على المجال و إدارة بعض مكوناته بيئة التعلم المدرسي بشرود الذهن لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية " مجلة فصيلة العدد 53 يناير – مارس 2000- السنة 14 ص :60

- <u>التموج:</u> يعني أن مصدر التنبيه عندما يكون موجودا، ولم يعتريه أي تغير و ظهر عليه مثير دخيل، فإن ذلك يؤدي إلى شرود الذهن وعند زوال المثير الدخيل قد يعود الفرد مرة أخرى إلى الانتباه للمثير الأصلى.
- التذبذب: يعني تركيز الشعور أو ضعفه على المثير المنتبه إليه و هذا يرجع إلى قوة المثير وفاعليته لدى الفرد وكذلك مقدار الطاقة العلمية الموجهة إلى المثير المنتبه إليه.

و في الاصطلاح حول هذا المفهوم فإنه يرتبط بالفروق بين الأفراد في تأثرهم بمشتتات الانتباه و بالتداخلات و التناقضات المعرية في المواقف التي يتعرضون لها، فبعض الأفراد يكون لديهم القدرة على الانتباه إلى الخصائص المرتبطة بالموقف بشكل مباشر مما يمكنهم من استبعاد المشتتات الموجودة و إبطال تأثيرها على الاستجابة، في حين لا يستطيع البعض الآخر إدراك هذه المشتتات بدرجة كبيرة مما يجعل استجابتهم تتأثر بالتداخل والتناقض الموجود بين المسيرات.

وهذا بالضبط ما يعانيه التلميذ أثناء فترة المراجعة وفترة الامتحانات عموما بحيث أن حالات شرود الذهن تعتبر من أكثر الحالات التي تصيب التلاميذ.

وهذا و توجد محددات خارجية وداخلية يمكن أن تؤدي إلى شرود الذهن ومن أمثلة المحددات الخارجية شدة المنبه وثباته وحجمه ومصاحبته بمثيرات أخرى. أما المحددات الداخلية فمن أمثلة دافعية الفرد واستشاراته الداخلية وميوله و اهتماماته.

وعلى ضوء ذلك فإن شرود الذهن يشير إلى الفروق الفردية في إدراك المثيرات المرتبطة أو المتداخلة والمتناقضة مع هذه المثيرات، فبعض التلاميذ يكون لدبهم القدرة على عزل إدراكهم للسير الأصلي عن المسيرات المتداخلة أو المتناقضة و بالتالي يمكنهم إيصال تأثيرها على استجابتهم للسير الأصلي للمراد الانتباه إليه، في حين لا يستطيع البعض الآخر عزل إدراكهم للسير الأصلي عن المثيرات المشتتة وبالتالي فإن استجابتهم للسير الأصلى بهذه المشتتات ويوصف هؤلاء التلاميذ بأنهم شاردو الذهن.

#### 5. العدوان:

هو طاقة نفسية ملازمة للقلق أيضا تتشكل انفعالا وفعلا وسلوكا بفعل مثيرات داخلية لدى الإنسان أو يفعل مثيرات وظروف بيئية خارجية و الإنسان بحكم وجوده في علاقات مختلفة مع الطبيعة ومع الموضوع أيا كان نوعه يشكل نشاطا يقتضيه أحيانا أن يكون عدوانيا سواء في علاقته بالإنسان أو النظم و القيم المختلفة

وهو ذلك بهدف الحفاظ على بقاءه نوعه من ناحية و إشباع حاجات الذات وتحقيق الفعالية والوجود من ناحية أخرى وهو في ذلك قد يصيب أو يخطأ في ممارسة لأساليب النشاط المختلفة. 1

#### و على الأساس فنحن بصدد نو عين من النشاط العدواني:

- العدوان الحميد: ويحدث عندما يخلو النشاط من الضرر أو الانتماء للذات أو الموضوع ويحدث عندما يستخدم العدوان كصورة دفاعية أو مقاومة أو درء الخطر يهدد مصالح الإنسان أو بقائه كما لا يكون ضارا في محاولات الإنسان السيطرة على الطبيعة وتطويعها بخدمته وتقدمه وإشباع حاجاته دون إخلال أو التعدى على خصائص الطبيعة وقوانينها الأساسية.
- العدوان الضار أو الهدم: و هو يعني أن الصراع بين طرفين ينطوي على حاجات و مصالح متعارضة حقيقية بين الإنسان و الآخر أو بين جماعة و أخرى و لا يعد حلها و تسويتها لفض الصراع فيلجأ أحد طرفي الصراع أو كلاهما مع اشتداد القلق و التوتر إلى استخدام العدوان والعنف كوسيلة لفض الصراع وتحقيق المصالح و الأهداف و بغض النظر عن الشريعة القانون والقيم الإنسانية.

ومن تغييرات العدوان التي تختلف شدة وعنفا وكما ونوعا حسب المتغيرات السابقة نجد:

- · التغيرات باللفظ البذيء و أسباب والسخرية والتهكم
  - التعبير بالتعداد و العصيان والمخالفة
- التعبير السلبي بالإهمال و اللامبالاة و التخلف و عدم التعاون
  - التعبير باللفظ هجاءا وصراخا وهيجانا وهتافا.

#### الانطواء :

هو نمط في الشخصية يميل بالفرد إلى العزوف عن الحياة الاجتماعية و الابتعاد عن الأخرين وضعف علاقة بهم وقلة اهتمامه بمشاكلهم وعدم الاكتراث بمشاركتهم أنشطتهم فالمنطوي يجد لذاته في العزلة والانكفاء على ذاته و التمركز حول الذات وعدم إقامة علاقات مع الأخرين.

#### توهم المرض:

يشير هذا المصطلح إلى مدى انشغال المريض بصحته الجسمية للدرجة التي يطغى فيها هذا الانشغال على أن اهتمامات أخرى لديه كما ينغمس المريض في المخاوف ومعتقدات عن إثابته بمرض أكيد دون توفر

د. سعد المغربي: " الصراع في المجتمع وطرق فضه وتسويته " علم النفس: مجلة فصيلة العدد 34 – ابريل – مايو- يونيو سنة 1990 لسنة التاسعة ص: 7

أي دلائل طبية واقعية حقيقية وتوهم المرض اضطراب عصابي وتشمل أعراض توهم المرض الشعور مزمن بالضعف و التوهم و آلام متباينة في أي جزء من الجسم ورغبة ملحة من جانب المريض في التحديث عن آلامه وشكواه و يسيطر عليه فكرة ملحة أنه من الممكن أن يفقد أحد أعضاء! جسمه الداخلية.

#### الاكتئاب:

■ لغة: الاكتئاب في اللغة العربية مأخوذ من مادة كئب و كآبة: يعني تغير نفسه و انكسرت من شدة الهم والحزن فهو كئب و كئيب و أكاب فلانا أي أحزنه و اكتأب وجه الأرض تغيير وضرب إلى السواد.

و الكآبة: الحزن الشديد و الاكتئاب مرادف للانقباض، انقبض يعني تجمع وانطوي.

انقبض الرجل على نفسه ضاق بالحياة فاعتزل وانقبض عن القوم هجرهم و يقال في الاستخدام الحديث: المنقبض: ضيق الصدر الذي لا يسيل إلى التبسط.

والمنقبض ذو الشخصية المنقبضة الذي يميل إلى الانزواء و الأعمال الهادئة التي لا اثر فيها لنشاط ظاهري بارز.

■ اصطلاحا: بالرغم من أن الاكتئاب يعد مصطلحا مألوفا لدى معظم الناس ويبدونه تفهما وجدانيا له الا أنه يفتقر إلى تعريف دقيق نظرا لأعراضه المتنوعة و أنواعه المختلفة و أسبابه المتعددة.

و" يرتبط ارتباط وثيقا ببعد السرور و الكدر ويتصوره الطب النفسي على أنه وحدة مرضية ذات خصائص معرفية ونزوعية وبدنية وسلوكية بالإضافة إلى خاصيته كانفعال أو وجدان وقد أصبح هذا الوصف أكثر شيوعا "1

وهذا ما يجعلنا نعتبر الاكتئاب حالة انفعالية من الهم و الغم المداوم و التي تتراوح بين تبسيط الهمة البسيطة بنيا و الكآبة وهي حالة يتعرض لها جميع الأفراد في مواجهة ما يصادفونه من عقبات و إحباط وتمتد إلى مشاعر القنوط و الجزع و اليأس والتي قد تؤدي إلى الانتحار ويصاحب هذه المشاعر عادة الافتقار إلى المبادرة و الكسل و فتور الهمة والأرق وفقدان الشهية وضعف التركيز وصعوبة اتخاذ القرارات.

" حالة من الاضطراب النفسي تبدو أكثر وضوحا الجانب الانفعالي لشخصية المريض حيث يتميز بالحزن الشديد و اليأس من الحياة و وفر الضمير وتبكية على شروط لم ترتكبها الشخصية في الغالب بل تكون

 $<sup>^{1}</sup>$  د. بشیر معمریة: " مدی انتشار الاکتئاب بین طلبة الجامعة من الجنسین" علم النفس مجلة فصلیة عدد  $^{5}$  – ینایر – فبرایر – مارس 2000 ص  $^{2}$  –  $^{2}$  .

متوهمة إلى حد بعيد ويقوم المبدأ النفسي القائل بأن النية تساوي الفعل بدور كبير في تغذية الإحساس بوخز الضمير و تأنيبه ويجعل حياتها جحيما لا يطاق.

ومن هذا كان احتمال انتحار المريض كبير حتى يتخلص من هذه الحياة المملوءة بالحزن و الهم واليأس والقلق و المخاوف التي تجعله قليل النوم بطيء الحركة رافضا للطعام و بالتالي يصاب عادة جسمه بالهزال الشديد.

ويعرف قاموس الطب النفسي Compell الاكتئاب بأنه: " زملة كلينيكية تشتمل على انخفاض الإيقاع النزاعي ومشاعر الامتعاض المؤلم وصعوبة التفكير و تأخر الحركي النفسي وكان الفرد يعاني من قلق أو وساوس"

وبالتالي يمكننا تحديد الاكتئاب في الأعراض التالية:

- 1- تغيير محدد في المزاج وذلك مثل وجود مشاعر الحزن والوحدة و اللامبالاة
  - 2- مفهوم سالب الذات متزامن مع توبيخ الذات و تحقيرها ولومها.
  - 3- رغبات في عقاب الذات مع الرغبة في الهروب و الاختفاء والموت.
    - 4- تغيرات في النشاط كما يبدو في صعوبة النوم وصعوبة التركيز.
    - 5- تغيرات في مستوى النشاط كما يبدو في نقص أو زيادة النشاط.

فالاكتئاب هنا يدل على المعاناة النفسية و الشعور بالذنب مصحوبا بنقص في الإحساس بالقيمة الشخصية و في النشاط الحركي النفسي و الدافعي بل و النشاط العضوي أيضا دون وجود نقائص حقيقية.

#### الفزع: Panic Disorder

الفزع عبارة عن نوبات من الخوف والقلق الشديد المصحوب بأعراض جسمية والتي تحدث فجأة وتصل ذروتها في خلال عشر دقائق ومن هذه الأعراض خفقان القلب والعرق و الرعشة وصعوبة التنفس والإحساس بالاختناق و ألم الصدر و الغثيان واضطراب الهضم و الإحساس بالدوخة والصداع والخوف من الموت حيث يعتقد والمريض أن تلك النوبة وليست إلا أعراض الموت. وكثيرا ما يكون مصاحبا لأمراض أخرى كأمراض القلب أو أمراض الجهاز العصبي ورغم أنها تعرف بمفاجأتها للمريض إلا أنها تحدث عقب إثارة شديدة أو مجهود عضلى أو جسمى أو مصحوبة بشرب كميات من القهوة و الخمرة.

#### الوسواس القهري: Obsessive compulsive disorder

هو عبارة عن اضطراب في الأفكار أو الأفعال و يستغرق وقتا طويلا من المريض وقد يعيق المريض عن أداء واجباته ومسؤولياته ويظهر على شكلين:

18

 $<sup>^{-}</sup>$  د. بدرية كمال أحمد : " دراسة نفسية لبعض مرض الفشل الكلوي و زراعة الكلى" علم النفس مجلة فصيلة: العدد الرابع و الثلاثون  $^{-}$  ابريل مايو  $^{-}$  دينيه سنة 1990- السنة التاسعة  $^{-}$  ص  $^{-}$  .

#### 1. وسواس الأفكار: Obsessional thoughts

وهو عبارة عن أفكار ملحة ومستمرة أو شعور أو صورة غير سارة يعرف المريض سيخافتها ولا يستطيع كبتها. وعادة ما تكون الأفكار حول الدين و الطهارة أو المرضى كالتفكير في الإصابة بمرض ما.

#### 2. سواس الأفعال: Rituals

وهو تكرار أفعال معينة كتكرار الوضوء أو تكرار الصلاة أو أجزاء منها أو فشل اليدين أو الاستحمام وقد تستغرق وقتا طويلا.

#### 3. القلق النفسي العام: Generalized anxiety disorder

يعرف على أنه التوتر و انشغال البال لأحداث عديدة لأغلب اليوم ولمدة لا تقل عن ستة أشهر ويكون مصحوبا بأعراض جسيمة كآلام العضلات والشعور بعدم الطمأنينة وعدم الاستقرار وبضعف التركيز واضطراب الذم والشعور بالإعياء وهذه الأحاسيس كثيرا ما تؤثر على حياة المريض الأسرية و الاجتماعية والعملية وغالبا ما يصيب الأعمار الأولى من الثبات ولكنه يحدث لجميع الأعمار.

#### \* قلق الامتحان:

" قلق الامتحان حالة نفسية انفعالية قد تمر بها وتصاحبها ردود فعل نفسية و جسمية غير معتادة نتيجة لتوعك للفشل في الامتحان أو سوء الأداء فيه أو للخوف من الرسوب ومن ردود فعل الأهل، أو لضعف ثقتك بنفسك، أو لرغبتك في التفوق على الآخرين، أو ربما لصعوبات صحية وهناك حد أدنى من القلق وهو أمر طبيعي لا داع من الخوف منه مطلقا بل ينبغي عليك استشارة في الدراسة و المذاكرة وجعله قوة دافعة لتحصيل و الإنجاز وبذل جهد و النشاط ليتهم إرضاء حاجة قوية هي حاجتك للنجاح و لتفوق وإثبات الذات وتحقيق الطموحات.

أما إذا كان هناك كثيرا من الخوف و القلق و التوتر لدرجة يمكن أن تؤدي إلى إعاقة تفكيرك و أدائك فهذا أمر مبالغ فيه وعليك معالجته والتخلص منه. وكلما بدأ العلاج مبكرا كانت النتائج أفضل واختفت أعراض المشكلة على نحو أسرع، فالتدخل السريع و استشارة الاختصاصين في بعض الحالات الشديدة، سلوك حكيم يساعد في حل مشكلتك و التخفيف عن آثارها السلبية ".1

تعكس هذه الحالة إحدى المشكلات التي يعاني منها بعض التلاميذ وتعرف هذه الحالة عند علماء النفس بقلق الامتحان وهو انفعال غير سار ينتج عن الإحساس بوجود تهديد أو خطر يتوقع الفرد حدوثه، ويرتبط قلق الامتحان باضطرابات فيزيولوجية مختلفة.

19

<sup>1</sup> الدكتور حسان المالح استشاري الطب النفسي " الطلبة و الامتحانات والصحة النفسية " ص 64 المتحانات والصحة النفسية " الطلبة و الامتحانات والصحة النفسية " ص 64 المتحانات والصحة النفسية " ص

إن قلق الامتحان ضروري لكل تلميذ فوجد معين منه يمكن أن يحفز التلاميذ على المذاكرة والجد والاجتهاد ولكن الذي نتحدث عنه هو ذلك القلق المبالغ فيه الذي يمثل مشكلة أمام التلميذ فيميل إلى تجنب الامتحان وربما الابتعاد عن المدرسة.

ولقلق الامتحان مجموعة من الأعراض تتمثل بصعوبة التركيز وعدم القدرة على تذكر المادة كما قد يصاحبه أحلاما مزعجة، كما تظهر أعراض تجنبية يحاول الطالب من خلالها الابتعاد عن مصادر التوتر مثل الغياب عن المدرسة تأجيل الامتحانات المتكررة وعدم المذاكرة وقد تظهر أيضا أعراض أخر تتمثل في أوجاع الرأس والمعدة والتعرق والرجفة و احمرار الوجه و الإسهال وقد يفقد التلميذ في الحالات الشديدة في هذا القلق وعيه.

يعتبر الامتحان الدراسي أحد المواقف الصعبة التي يتعرض لها الإنسان فهو يعني اختبارا و تقييما مباشرا وواضحا لشخصية وقدراته وذكائه، أي ببساطة يعني قيمته كإنسان.

ويعتبر قلق الاختبار أحد أشكال المخاوف المرضية التي تتطلب الإرشاد النفسي بل و حتمي العلاج النفسي أحيانا. فعدد غير قليل من الحالات التي يتردد أصحابها على المرشدين، في المدارس و الجامعات يعانون مثل هذه الحالة ويمكن الإشارة إلى الآثار السلبية المترتبة على قلق الاختبار كضعف الدافعية وضعف التحصيل والعجز عن مواجهة التقييم بمختلف صورها وبمختلف المراحل الدراسية.

" وتختلف درجة التوتر و القلق التي سبق الامتحان أو التي ترافقه، بين شخص وآخر وفقا لتركيبته النفسية وثقته بنفسه وظروفه العائلية و الاجتماعية المحيطة و الحقيقة إن قليلا من الخوف والقلق لا بأسى فيه لأنه طبيعي و القلق الطبيعي ينط الجهود الإيجابي للإنسان كي يتعامل مع الأمور الهامة والصعبة ومن ثم السيطرة عليها و النجاح فيها" أ.

وهناك عدد من الأعراض الشائعة التي تسبق الامتحانات مثل الصداع ونقص الشهية و آلام البطن و الإسهال المتكرر و الغثيان و الإقياء، إضافة للدوخة و الدوار و الإحساس بعدم التوازن وخفقان القلب و آلام الصدر.

وهناك أعرض أخرى مثل الألام العضلية المتنوعة و الشعور بالتعب و الإعياء وغير ذلك و أما الأعراض النفسية الصريحة فهي الترقب والخوف وتوقع الفشل والرسوب وصعوبات النوم والأحلام المزعجة والكوابيس. إضافة للعصبية و النرفزة و التوتر ونقص التركيز و المثابرة وغير ذلك.

•

 $<sup>^{1}</sup>$  الدكتور حسان المالح: مصدر سابق. ص 65.

" ولا بد من التأكيد على أن هذه الأعراض الجسمية و النفسية كلها تعبيرات عن ازدياد القلق والخوف والتوتر وهي تمثل ردودا جسيمة على القلق أو أنها من أعراض القلق الجسمية و النفسية وهي لا تعني وجود مرض خطير و بالطبع فهي أعراض مزعجة وقد تكون معطلة". 1

وهذا يشير بالطبع أن الأفراد ذوي القلق في الامتحان يقضون كثيرا من وقتهم قبل وخلال الاختبار وهم منز عجون حول أدائهم ويفكرون في أداء الآخرين و اللذين يفكرون في البدائل التي يمكن اللجوء إليها في حالة فشلهم في الاختيار وتنتابهم بشكل متكرر مشاعر العجز وعدم الكفاية ويتوقعون العقاب وفقدان الاحترام و التقدير وتنتابهم ردود فعل اضطرابات فيزيولوجية مختلفة مما ينتج عن هذا كله نوبات من الاضطرابات أو الهيجان الانفعالي الأمر الذي يعيق التركيز و الانتباه لمهمة الإجابة على أسئلة الاختبار ويؤدي بالتالى إلى ضعف الداء.

" ولا بد من الاطمئنان و التطمين من قبل الطلبة و أهلهم ومن المطلوب السيطرة على هذه الأعراض و التخفيف منها بالدعم النفسي و التفاؤل و التشجع و التطمين و أيضا من خلال التخفيف من الأمور التي تزيد القلق مثل المشروبات المنبهة ( الشاي و القهوة)، ومن خلال تنظيم و أوقات المذاكرة والدراسة وأوقات الراحة والنوم ولابد من تعديل الأفكار الخاطئة المقلقة و المخيفة و تبني أفكارا صحية وجلية واقعية و أن يأخذ الطالب بأسباب النجاح من حيث بذل الجهد في الحفظ و الاستنكار والدراسة وبشكل مناسب". 2

ولعل من البديهي أن ننبه إلى أن المساندة الاجتماعية والعلاج النفسي لا يهدفان للتخلص تماما من قلق الامتحان أو التوترات النفسية التي تقترن به، فما من معالج نفسي إلا ويدرك أن هناك توتر كامن يعبئ الشخصية ويدفع للنمو الجسمي الاجتماعي، ويتطور بها نحو الصحبة و النضج فالاستعدادات التي تقوم بها عند مواجهة بعض التحديات أو المواقف الطارئة ويمكن اتخاذها دليلا على أن لقلق الاختبار أحيانا أثار إيجابية ففي مثل هذه المواقف يؤدي القلق إلى التخطيط و التدريب المسبق و إلى الإعداد الجيد لمواجهة وهنا تتزايد فرص التلميذ للتغلب على المخاطر التي قد تحيط به عندما يواجه بتحديات لا يحسب لها حسابها.

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> نفس المصدر / ص: 66.

<sup>2</sup> د. حسان المالح: مصدر سابق. ص 67.

الأشخاص الذين يزداد خوفهم وقلقهم من الامتحانات يكونون عادة من يتكون من صراعات نفسية تتعلق بالتنافس والنرجسية (حب الذات) و الطموح و المثالية ... بسبب تكوينهم الذاتي أو تربيتهم وعادة ما يكون هؤلاء من المتفوقين و الحساسين. 1

وهذا يؤدي إلى اعتبار أن الاضطرابات الانفعالية والسلوكية التي تظهر لدى من يعاني من قلق الاختيار إنما هي ناتجة عن الاعتقادات غير المنطقية لديهم والت تتركز حول الذات وحول موقف الاختبار.

أما بعض الطلبة فيزداد قلقهم لدرجة كبيرة وبعضهم يراجع العيادات النفسية لطلب المشورة وتخفيف أعراض التوتر المصاحبة مثل القلق و الأرق و العصبية وضعف التركيز والنسيان والخوف من الامتحان ومن السهل عادة تقديم بعض النصائح العامة و العملية لهم أو مهدئ خفيف مناسب.

وبعضهم الآخر ممن لديه أعراض شديدة كالاكتئاب أو الوسواس القهري ( مثل الرغبة في التأكد من حفظ المعلومات و تكرار ها و الدقة الشديدة.)

" بعض الطلبة ممن ينقصهم التوازن النفسي العام إضافة إلى وجود درجة من التقصير في واجباتهم وتحصيلهم الدراسي، فمن الممكن أن يكون موقف الامتحان مسرحا لردود فعل متعددة و مرضية مثل الإغماء المتكرر التهديد بالانتحار أو محاولته و التصرفات غير المقبولة و الاندفاعية ومحاولات الغش والتهور إضافة للقلق و الاكتئاب. و أيضا المبالغة في التعويض عن التقصير الدراسي بالسهر المتواصل وتناول مختلف المبهات بكميات كبيرة و غير ذلك.

وأنك بأن التخويف الشديد من الأهل العقوبات الصارمة تساهم في زيادة التوتر وردود الأفعال المرضية ومثلها في ذلك عدم التوجيه أو الوعود بالمكافآت غير المناسبة و الإفراط في ذلك ..."<sup>2</sup>

وهذا يشير إلى أن قلق الامتحان يحتوي على مكونين اثنين على الأقل و هي جانب الانزعاج أو الهم و الجانب الانفعالي.

ويشير الأول إلى العناصر العقلية أو المعرفية من خيرة القلق مثل توقع الفشل و الانشغال بالتفكير بالذات و بالموقف الحالي و بحساب الوقت وفي التوابع المحتملة للفشل أما الجانب الثاني فيشير إلى التغيرات الفيزيولوجية العاطفية المصاحبة لحيرة القلق كالتوتر و العصبية و ق لا تختلف بين الذين يعانون من قلق الاختبار عال وبين منخفضي القلق وذلك قبل أو أثناء تقديم الاختبار ولكن ما يختلفون فيه هو إدراكهم ورد

 $<sup>^{1}</sup>$  . حسان المالح: مصدر سابق. ص 69.

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> نفس المصدر / ص71

فعلهم لمستوى الإثارة لديهم ففي المواقف الاختبارية يميل ذو الدرجات المرتفعة في قلق الامتحان إلى الانشغال بأنفسهم وبردود أكثر من انتباههم لمهمة الإجابة على أسئلة الاختبار.

والحقيقة أن النجاح في الامتحان له معان كثيرة بالنسبة للشخص ومنها الاعتزاز بالذات ولذة النصر و التفوق، أما الرسوب والفشل فهو في أحد معانيه العتيقة وجرح خاص لنرجسية الإنسان قد يحمله بداخلة زمنا طويلا ولا بد من التأكيد على أن النجاح و الرسوب هو جزء من الحياة نفسها.

ولابد من الإعداد المتوازن لأجيال التلاميذ مما يعينهم على فهم الحياة نفسها و الاستعداد لمتطلباتها.

وكذلك وجوب التأكيد على ضرورة الاهتمام بجيل التلاميذ في مختلف أعمارهم و تقديم العون اللازم لهم و إعدادهم بشكل متوازن لمواجهة مراحل الحياة المختلفة بقوة وعزم وصبر وجد و مثابرة و التأكيد على ضرورة التعرف على خبرات الحياة المتنوعة و المواقف الصعبة و الاستفادة من الفشل أو الحصول على درجات متدنية واعتبار ذلك فرصة حقيقية للتطور و التقدم والمراجعة لتنمية القدرات و تعديل الأخطاء و المضى نحو الأفضل.

يشير مفهوم قلق الامتحان إلى الاستجابات النفسية و الفيزيولوجية للمسيرات التي يربطها الفرد بخيرات الامتحان، فهو عبارة في حالة خاصة من القلق العام الذي يتميز بالشعور العالي بالوعي بالذات مع الإحساس باليأس الذي يظهر غالبا في الإنجاز المنخفض للامتحان وفي كل المهام المعرفية و الأكاديمية بصفة عامة.

" ويتكون قلق الامتحان من عاملين أساسيين أحدها: عامل القلق. و الآخر عامل الانفعالية. و على حين يتضمن عامل القلق إدراك الذات يشير عامل الانفعالية إلى الحالة الوجدانية والنفسية المصاحبة و الناتجة عن الإثارة التلقائية و التي هي عبارة عن الإحساس بالتوتر والضيق حسب ( 1987، 1987) "1"

أما التعريف الإجرائي لقلق الامتحان فيشير إلى الحالة الاندفاعية التي يشعر بها التلميذ من ضيق وقلق أو توتر في مواقف التقويم كما تدل عليها درجته في مقياس قلق الامتحان..

#### نظريات في تفسير قلق الامتحان:

حاولت كثير من النظريات الحديثة تفسر الإنجاز السيئ المرتبط بالقلق العالي للامتحان ورأت أن التأثير الرئيسي للقلق في الموقف الاختباري هو في دخول و تأثير عوامل أخرى، حيث ينتج القلق العالي استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة مثل عدم التركيز والميل نحو الأخطاء أو الاستجابات المركزة

<sup>1</sup> د. سيد الطواب : " قلق الامتحان و الذكاء و المستوى الدراسي و علاقتهم بالتحصيل الأكاديمي"، مجلة العلوم الاجتماعية خرف/ شتاء ، الكويت 1999 العدد الثالث و الرابع ص: 154.

حول الذات تتنافس و تداخل مع الاستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الأساسية ذاتها و التي هي ضرورية للإنجاز الطيب في الموقف الاختباري ( Serason 1980 ) يرى Wine أن الأفراد ذوي القلق العالي للامتحان يسمون غالبا انتباههم بين الأمور المرتبطة بالمهمة أو الأمور المرتبطة بالذات على حين أن الأفراد المنخفضين في قلق غالبا يركزون على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة أكبر.

وبين Wine بأن الانتباه في مواقف الامتحان مزع بين استجابات مرتبطة بالمهمة المطلوبة في الموقف الاختباري و استجابات القلق " ففي حالة الأفراد ذوي المستويات العالية في قلق الامتحان تخصيص كمية كبيرة من الانتباه إلى الاستجابات غير المرتبطة بالمهام المطلوبة تاركين كمية قليلة من الاستجابات المرتبطة بالمهام ذاتها الأمر الذي يؤدي بدوره إلى خفض الإنجاز الأكاديمي عن هذه الفئة من التلاميذ وشيء هذا بنموذج التداخل"1

و" يبين كل من Cullerand Hola Han في دراستها للقدرة العقلية و عادات الدراسة في الإنجاز الأكاديمي عن التلاميذ ذوي القلق العالي و القلق المنخفض في الامتحان أن الطلاب أصحاب القلق العالي في الامتحان لديهم قدرات منخفضة وعادات دراسية سيئة وعلى هذا فإن جزاءا على الأقل من الإنجاز الأكاديمي السيئ لهؤلاء التلاميذ ربما يعود إلى معرفة أقل بالمواد الدراسية كوظيفة لهذه القدرات المنخفضة و العادات الدراسية السيئة وهذا ما يجعلهم قلقين في الموقف الاختياري " ويسمى هذا بنموذج قصور التعلم"

وهكذا يبين هذان الباحثان لدراسة قلق الامتحان أن مشكلة التلاميذ ذوي القلق العالي للامتحان تقع في خطر دائري من عادات دراسية سيئة تؤدي بدورها إلى قصور في تعلم المواد الدراسية و تنظيمها أو قلق في موقف الامتحان يشمت الانتباه و يؤدي بالتالي إلى أن يصبح التلاميذ غير قادرين على استدعاء المعلومات المطلوبة.

أما كل من Benjamin et Al 1981 فقد قدما نموذج تجهيز المعلومات وهو أحد اهتمامات على النفس المعرفي والذي يزودنا بمفاهيم مفيدة في تحليل موقف قلق الامتحان ووفقا لهذا النموذج يعود قصور التلاميذ ذوي القلق العالي للامتحان إلى مشكلات في تعلم المعلومات و تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان أو استدعائها في التحصيل عند التلاميذ القلق العالى في موقف الامتحان إلى قصور في عمليات "

 $<sup>^{1}</sup>$  د. سيد الطواب مرجع سابق ص : 155.

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> نفس المرجع/ ص: 155

التشفير" أو تنظيم المعلومات واستدعائها في موقف الامتحان وهكذا يتم هذا النموذج المعرفي الذي قدمه Benjamin وزملائه 1981 الأفكار الذي جاءت في نموذج التداخل الذي قدمه

ونموذج قصور التعلم الذي قدمه كل من Cullerand Hola Han و الذي أشرنا إليهما من قبل وجدير بالذكر أن أصحاب النظريات المعرفية في تفسيرهم لقلق الامتحان يؤكدون على الخبرة الذاتية لهؤلاء التلاميذ القلقين في الامتحان حيث يسلمون بأنها تختلف بصورة جوهرية عند التلاميذ غير القلقين في الامتحان.

" و تعتبر دراسة Sarason من الدراسات القديمة الرائدة في مجال دراسة قلق الامتحان حيث درس هذا الباحث بين قلق بين قلق الامتحان والقدرات للتلميذ على عينة تتكون من 326 تلميذ و 412 تلميذة و حسب العلاقات بين مقاييس قلق الامتحان و القلق العام وبعض سمات الشخصية مع 13 من المقاييس العقلية المختلفة . وبين النتائج وجود علاقة سالبة ودالة إحصائيا عند مستوى 0.5 بين قلق الامتحان و العديد من هذه المقاييس العقلية كما اكتشفت هذه الدراسة عن العلاقة السالبة مشقة بين قلق الامتحان و الإنجاز الفعلي في الامتحانات أكبر من أي علاقة أخرى بين قلق الامتحان وسمات الشخصية بما فيها القلق العام " 1

#### • أسباب قلق الامتحان

إن من أكثر الأسباب التي تؤدي إلى قلق الامتحان في إهمال الطالب للعادة وعدم المذاكرة يوما بيوم الأمر الذي يترتب عليه تراكم المادة الدراسية وصعوبة تصنيفها وحفظها كما ويشكل التفكير السلبي بالذات وبنتاج الامتحانات سببا آخر لقلق الامتحان عند الطلبة الجديين فهم يركزون على سلبياتهم ونقاط ضعفهم مما يولد لديهم إحساسا العجز عن أداء المهمات التي يمكن لهم لولا هذا التفكير السلبي بالذات من أدائها بسهولة فهم يملكون من القدرات و الإمكانيات ما يؤهلهم لأدائها، و للآباء دور في ظهور قلق الامتحان عند أبنائهم من خلال توقعاتهم غير المنطقية التي لا يراعون فيها قدرات أبنائهم الحقيقية معددين نتائج لا يمكن لأبنائهم أن يحقوها فضلا عن أن الطلبة أنفسهم يشكلون سببا آخر لقلق الامتحان من خلال طموحاتهم المبالغ فيها كما أن المدرسة تشكل سبب مهما لقلق الامتحان فالأساليب التي يمارسها المعلمون المتمثلة بالعقاب الجسدي وغيره عن أنواع العقاب و التي تقال من قيمة التلميذ تؤدي به إلى التفكير بنتائج الامتحانات خوفا من أن يناله نصيب من هذه المعاملة.

#### 2. مفهوم التنشيط

تاريخية التنشيط: ظهور التنشيط في الغرب:

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> سيد الطواب مرجع سابق ص 156.

إنه ل يمكننا الحديث عن التنشيط دون أن نشير إلى الظروف التاريخية التي نما فيها . فمفهوم التنشيط يعتبر حديثا جدا، ظهر في الغرب و بالتحديد فرنسا في أو اخر النصف الأول من هذا القرن، نتيجة ظروف اقتصادية و اجتماعية وثقافية تميزت بالبؤس و التعاسة.

فالتطور الاقتصادي والصناعي الذي عرفته أوروبا الوسطى أدى إلى تضخم عدد العمال الذين كانوا عرضة لكل أنواع الاستغلال، حي كانوا لا يعرفون طعما للراحة، مما دفع بالحركات الاجتماعية والنقابية، لا إلى تشريع حقوق العمال و تدعيم طلباتهم المتعلقة بالأجور، وتحسين ظروف الشغل فقط، بل أصبحت تطالب بحقهم، وحقهم الثقافي، وحقهم في العطل و الترفيه. هذه الحالة دفعت إلى إعادة التفكير من جديد في كل النداءات و المطالب التي أصبحت تلقى صدى كبيرا عند كل المفكرين" فماكس كابلن" أكد على قيمة الترفيه و أهمية أوقات الفراغ النسبة للإنسان حيث قال: " إن أحسن معنى يمكن أن نعبر به من كلمة وقت الفراغ، هو ما يمكن الفرد من التكامل والتجدد و معرفة الذات ..."أما " روزتماير " فهو يعتبر وقت الفراغ بمثابة النشاط الحي، فيقول: "نشاط يظهر فيه الفرد كل طاقاته في الخلق و الإبداع"2.

وقد زاد تفاقم هذه الطلبات إثر الحرب الثانية التي عرفت حركة نزوح كبيرة إلى المدن الكبرى ، فكونت ما يسمى بالتجمعات السكنية حولها كانت بمثابة أمراض اجتماعية وانحرافات متنوعة، مما أدى – وكما هو الشأن بالنسبة للعديد من الدول الغربية – إلى بروز طبقتان اجتماعيتان في فرنسا \* طبقة مالكة للمعرفة وطبقة ليست لها أية علاقة بهاته المعرفة، حيث تم التمرد على هذه الوضعية من طرف المحرومين، وذلك حتى تكون ثقافة ملكا مشاعا بين كافة الطبقات الاجتماعية وحقا من حقوق كل فرد، ولعل من أجلى مظاهر هذا التمرد ظهور حقوق الإنسان الذي نص في المادة " 27 " من وثيقته على أن يكون لكل إنسان الحق بالمشاركة في الحياة في الحياة الثقافية وبكل حرية، دون أن ننسى ما للثورة الفرنسية من تأثير على الحركات التحررية الحديثة التي تمثل إن صبح التعبير استمرار نوعيا لما حدث سنة 1789، وهي نقطة الانطلاق للحديث عن الإنسان كصاحب حق شرعي في الحياة و في التعبير عن وجوده، وفرنسا تعتبر من بين البلدان الأوروبية التي بلغت فيها الأزمة أوجها، فقد قامت الجبهة الشعبية الشعبية TRONT بين البلدان الأوروبية التي حكمت فرنسا من 14 جويلية 1935 إلى فيفري 1939 بتوحيد عدد كبير من العمال، ودفعتهم إلى المطالبة بحقوقهم ، فقام هؤلاء بعدة إضرابات نددت فيها بجميع أشكال الظلم والاستغلال، فكانت نتيجة تراكم هذه الظروف وحدة هذه النداءات و الأفكار، أحداث فرنسا مشروعا للتربية الشعبية 3 والاعتراف رسميا بوقت الفراغ فمكنت العامل عطلا أسبوعية وسنوية، وثم توجيه هذه والاتربية الشعبية 3 والاعتراف رسميا بوقت الفراغ فمكنت العامل عطلا أسبوعية وسنوية، وثم توجيه هذه

 $<sup>^{1}</sup>$  الموسوعة العالمية ( بالفرنسية )، الجزء العاشر - أوقات الفراغ 1980، ص $^{3}$ 

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> نفس المصدر ، ص 87.

<sup>\*</sup> لقدر ركزنًا على فرنسا لأنها تعتبر أول دولة برز فيها مفهوم التنشيط في شكله المقنن.

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> PIERRE (COSERE) HISTOIRE DE L'EDUCATION POPULAIRE EN France ED SEUIL PARIS, 1966

الحالة إلى الراحة للتثقيف و التوعية، فأسندت مسؤولية ذلك إلى وزارة خاصة لأوقات الفراغ بعثتها سنة 1936، وهي نفس السنة التي انتصرت فيها الجبهة الشعبية، وقد استمات " JEANZAY " في الدفاع عن هذه الوزارة وعن مشروع التربية الشعبية و النوادي الثقافية و الرياضية لتمكين أبناء الشعب كم حقهم في التعليم و الثقافة، ومن هنا بدا التفكير في إيجاد طرق ووسائل جديدة يمكن أن تضمن هذه الحقوق الشرعية لكل فئات الشعب، فكانت النتيجة أن بعث النشاطات الثقافية ، التي أصبحت تجمع بين كل الفئات الاجتماعية و تقربهم من بعضهم" أ، " لكن فرنسا عندما بادرت بإنشاء وزارة خاصة بالشؤون الثقافية: سنة 1959 و إحداث شبكة من دور الثقافة و التي قال عنها و " للويس " محل ممتاز يستهدف تسيير لقاء الجمهور بدون أي عائق بالمبتكرات الثقافة على اختلاف أنواعها ومن أرفع مستويات الماضي و الحاضر" 2.

لم تكن ترمي إلى تثقيف وتوعية الجماهير بقد ما كانت تطمع إلى امتصاص لأزمة التي تخبط فيها الشعب الفرنسي نتيجة لما خلفته الحرب العالمية الثانية من دمار على جميع المستويات ، ولعل أكبر دليل على ما نقوله ، أن هذه المؤسسات الرسمية التي بعثها " مالرو" لقيت فشلا لأنها لم تلبي رغبة الجماهير الفرنسية التي تبين لها ارتياد هذه المؤسسات لا يساعد إلا على الاستهلاك فقط، فظهر كرد فعل على التنشيط المؤسساتي الرسمي، ما يسمى بالتنشيط الاحتجاجي " ANIMATION CONTESTATAIRE" الذي لا يهدف إلى التنشيط الحياة الاجتماعية، وإنما يرمي إلى توجيه الناس وتحسيسهم بمشاكلهم المختلفة.

أدت إذن كل هذه النشاطات المختلفة و المتنوعة إلى فكرة ظهور التنشيط رغم أنه يبدو لنا وبوضوح من خلال ما سبق أن التنشيط ليس إلا حلا من الحلول التي اتخذتها الدول الأوروبية ، وعلى رأسها فرنسا للخروج بمجتمعاتها من المشاكل التي تعانيها.

#### التنشيط لغة:

إذا كان النشاط ضد الكل و الاستعداد للعمل. فإن إشتقاقات الثلاثي " نشط" ذات دلالات تشير كلها إلى الحركة:

- نشط ينشط تنشيطا فهو ناشطا : الحبل عقده بأنشوطة.
  - نشط ينشط نشاطا فهو ناشط و نشط.
    - الشخص إليه وله: خف له وجد فيه.

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> MOULENIER (PIERRE) : LE FORMATION DES ANIMATION CULTURELS , DOSIER 1 DOCUMENTAIRE UNESCO 1980 P 18

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> دللو ( لويس ) ، الثقافة الفردية وثقافة الجمهور، ترجمة عادل العوي، منشورات عويدات، بيروت ، 1982، ص 35.

- نشط في عقله: تحرر
- نشطه جعله نشبطا نشط المعلم تلامبذه، دو اء منشط<sup>1</sup>

\_

- نشط، نشاطا، طابت نفسه للعمل، ونشط في عمله أو إلى عمله وخف نشيطا.
- و أنشط الحبل عقده و أنشط العقدة أو العقال: حلها وفك أنشوطتها، و أنشط البعير من عقاله، أطلقه، و أنشط الدابة أسمنها، تنشط للعمل: تهيأ له و أقبل عليه نشيطا<sup>2</sup>

ورد في القاموس الجديد للطلاب التحديد التالي "نشط \_ ينشط نشاطا من المكان .اخرج الحبل عقدة بانشوطة .نشط \_ ينشط \_ ينشط \_ الحركة النشاط هو ممارسة صادقة لعمل من الأعمال"3

#### ﴿ التنشيط اصطلاحا:

يعد التنشيط من أكثر المفاهيم الحديثة غموضا و هذا أمر يدل على تعدد أوجه التنشيط و على ثرائه من ناحية انسحابه على مجالات واسعة من الأنشطة دلالة مستو قد ذهب في هذا السياق لسعد الجاموسي في مقال له سنة 1988 عندما بين أن كلمة تنشيط متأتية من ترجمة كلمة Animation الفرنسية وقد استند في ذلك إلى اختلاف المعنى للكلمة في اللغتين العربية و اللاتينية إذ أن معاني الحركية و الحيوية في ترجمة كلمة تنشيط هي أقرب إلى الأصل اللاتيني الذي أعطى للفعل Animer دلالة زرع الروح وفي الأصل العربي أعطيت دلالة نزع الروح هذا إضافة إلى الدلالات الحديثة التي اكتسبها التنشيط نتيجة التحولات التاريخية التي عرفتها المجتمعات المعاصرة.

والتنشيط هو عملية متكاملة يساهم فيها المنشط و المجموعة في نفس الوقت باعتباره عملية تنموية تربوية عملية وفنية، تهتم بالإنسان أفرادا وجماعة فتكسبهم عن طريق التجربة تفكيرا موضوعيا تحليليا.

و " التنشيط حسب هذه الرؤية يصبح بمثابة بعث الروح و الذهنية التنشيطية داخل المجموعة. من خلال خلق لحمة وإحياء ضمير جمعي داخلها و هو بالتالي يتسم بالديناميكية الموجهة نحو التغيير للأفراد في تركيبتهم النفسية و الانفعالية و تغيير المجموعات من حيث هيكلتها ونسق الحياة داخلها".4

<sup>1</sup> جماعة من اللغوبين العرب: المعجم الأساسي، المنظمة العربية و الثقافية و العلوم ، لبنان، 1991 -ص 1195

<sup>2</sup> المنجد في اللغة و الإعلام ، بيروت 1973 ــدار المشرق ــ ص 809.

<sup>3</sup> ابن الهادي على البلتين بالجنس، القاموس الجديد للطلاب، تونس، الشركة التونسية للتوزيع، الجزائر - جويلية 1979- ص 1122.

<sup>4</sup> فريق التربية العمر انية " التواصل و التنشيط " الحلقة الأولى، ص 53.

وبهذا فإن تنشيط جماعة من الجامعات هو بالدرجة الأولى حث أفرادها ومساعدتهم على التعاون و التآزر و إزكاء روح التعاون و التفاعل فيما بينهم أي العمل على بعث الحياة في الجماعة بالفعل و التفاعل.

ومنذ ظهور التنشيط كممارسة ظهرت بالتوازي عدة أبحاث ودراسات تناولت البحث مسألة التنشيط بصيغ متعددة فنجد:

- التنشيط الثقافي
- التنشيط الاجتماعي
- التنشيط السوسيوثقافي الذي يجمع بالأساس بينما هو ثقافي و ما هو اجتماعي .

يقول JEFFRE DUMADIER: " ظهر التنشيط السيوسيوثقافي تاريخيا مع الحاجة إلى الضبط الاجتماعي خاصة خلال الوقت الحر الذي يزدهر فيه التعبير التلقائي للأشخاص ومساهمتهم الاجتماعية الحرة، بما لا يتلائم أحيانا مع المعايير التي ينتجها ويحددها المجتمع، هذا الضبط الاجتماعي يقيد تخوفات السلطات المعنوية تربوية كانت أو سياسية من كون الوقت الحر هو ذلك الوقت الذي تكثر فيه الممارسات اللاأخلاقية و المنحرفة للشباب "1. حقا إن التزايد المطلق للانحرافات الصغرى في المدن الكبرى و انحلال الأخلاق وضعف القيم التقليدية هو الذي يملي الاهتمام المتزايد بالتنشيط السوسيوثقافي من أجل الوصول إلى الضبط الاجتماعي.

وهنا نلاحظ التأكيد على وظيفة الضبط الاجتماعي التي يؤديها التنشيط السوسيوثقافي في سبيل إنشاء مجتمع رفيع الأخلاق.

ويرى (JC HARPONTREAN )" أن التنشيط يدخل في إطار التحرر الجماعي لذلك يتضمن هذا التعريف إحاطة بخصوصية هذا المفهوم بمعاينه فالتنشيط السيوسيوثقافي هو إعطاء أكبر عدد ممكن من فرص الثقافة و المساهمة لأكبر عدد ممكن من الناس في شتى مجالات الحياة"2

وعرف PIERRE BERNARD التنشيط كما يلي: " نظرا للحاجات الضرورية الملحة التي أدت إليها التغييرات الاجتماعية المتتالية في المجتمعات الحديثة ظهر التنشيط كظاهرة أساسية تارة كمعوض COMPENSATEUR وتارة أخرى كحافز CATALYSEUR للتكوين الثقافي الذي حصل عليه الأفراد في المؤسسات التعليمية و التربوية الأخرى مساهما بذلك في تخفيض حدة الرجوع إلى الأمية ومحدد لمعايير السلوك و الاتجاهات الفردية و الجماعية مخولا بذلك لهؤلاء الأفراد و الجماعات التكيف و

\_

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> CITEPAR GENIEVE PAR JOL: IN « LE PETIT ROBERT DE L'ANIMATION, PARIS ADRAC, N°48, OCT-1980 p1

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> JACQUE CHARPENTREAU ET AUTRE ANIMATION TUREL ED. OUVRIER PRIS 1964 P 75.

الاندماج الاجتماعي و الاستقلال الفكري. إن التنشيط هو الجواب الاجتماعي على بعض القضايا و المشاكل و الحاجات التي أدى إليها تتطور المجتمع في مجالات الفكر و الثقافة و التكنولوجية" أ

وما يكمن أن نستخلصه إن عملية التنشيط لا يمكن أن تتم بمعزل عن جماعات إنسانية أو جماعات أو مؤسسات تربوية أو اجتماعية فلا بد من التركيز على أهمية التواصل و الاتصال الاجتماعي بما أن التنشيط يساعد على تنمية هذا الاتصال ويطور مستواه خاصة بواسطة تدخل عنصر آخر له أهمية في هذا المضمار هو المنشط الذي يقدم خدماته للجمهور بواسطة مناهج تربوية وبيداغوجية فاعلة.

فالتنشيط بهذا المعنى يتحول إلى مؤسسة اجتماعية وثقافية موازية للمدرسة الرسمية إلا أنه أوسع منها نطاقا وفعالية فإذا كان دور المدرسة يقتصر على تعليم التلاميذ في سن التمدرس مبادئ دور معرف حياته فإن التنشيط يبدأ من حيث ينتهي دور المدرسة وبذلك يكون مجاله أوسع وكذلك يكون دور المنشط أكبر في دور المعلم أو الأستاذ فهو المربي والمثقف وخادم اجتماعي تحتم عليه ممارسة الفعل التنشيطي أن يحيط يميدان نشاط ه و أن يتمكن من المناهج و الأساليب التربوية التي يستخدمها فالمنشط يعتمد على وسائل ومناهج تربوية و بيداغوجية مركزه ويجعل من الميادين الثقافية و الاجتماعية و التربوية موضوعا له.

"إن أي تعريفا للتنشيط لا بد وأن يتأثر بالتكوين الثقافي و الانتماء السياسي و الاتجاه الفكري لواضعه لهذا الاعتبار، نشير إلى أنه ليس هناك تعريفا واحد للتنشيط و إنما تعاريف عدة لهذه العملية المتعددة الاتجاهات، المختلفة الأوجه"<sup>2</sup>. لهذا ورغم المحاولات العديدة لتعريفه بقي غير محدد علميا و لعل من أسباب هذا الغموض هو عدم وضوح الحدود الفاصلة بين مفهوم التنشيط الثقافي، ومفهوم العمل الثقافي ومفهوم التنشيط السوسيوثقافي، ورغم إيمانا بصعوبة العملية، فسنحاول في بحثنا هذا الفصل منهجيا بين هذه المفاهيم الثلاثة معتمدين في ذلك على بعض التعريف التي حاول أصحابها الإسهام بها لفك رموز ما غمض منها، دون أن ننسى الإطلالة على مفهومين لعبا دورا أساسيا في العملية التنشيطية.

## أ- التنشيط الثقافي:

يعرف أوقيستان جيفار AUGUSTIN GIV ARD التنشيط الثقافي انطلاقا من نوعية العلاقة التي يساهم في خلقها، باعتباره وسيلة وتقنية غايتها إقامة روابط جديدة بين الأفراد و المجموعات فيقول :"التنشيط الثقافي هو مجموعة أطر التي لها أن تسير للأفراد و المجموعات المشاركة بأكثر حيوية و خلق

 $<sup>^{\</sup>rm 1}$  PIERRE BERNARD F. LEMENT POUR UNE THEORIE DE SYSTEME DE L'ANIMATION, LES CAHIERES DE L'ANIMATION N°1 PARIS 1972

<sup>2</sup> الطاهر ( شعباني) :" التنشيط القروي بين الأسطورة و الواقع"، ( الندوة القوميو الريفي) بئر البائي " ديسمبر 1985 "...

،عن طريق التحكم في التطورات و تحقيق التواصل مع الغير و المشاركة في حياة المجموعات التي ينتمون اليها قصد تطوير شخصياتهم الذاتية مع حيازة استقلاليتهم "1

و يعرفه " وارنين سيرج " WARGNER SERGE بأنه "عملية يتداخل فيه المنشوطون لدفع مجموعة تنتمي على طبقة اجتماعية معينة إلى الوعي بأفكارها و بوضعها حتى تتطور ، تنتقل و من درجة الوعى المتقدمة نسبيا إلى درجة أكثر تقدما "2

مما يعني انه نوع من التنشيط الذي يرمي إلى إثارة القدرات الخلاقة وحث على ربط العلاقة بين الجمهور و الفنانين الخلاقين و إبداعهم و لتحقيق مساهمة الأفراد و الجماعات في الحياة الثقافية.

## ب-التنشيط السوسيوثقافي:

في كتابة التنشيط "التنشيط الثقافي يرى "جاك شاربنترو "CHARPONTREAU" و آخرون أن التنشيط السوسيوثقافي يدخل في إطار التحرر الجماعي للأفراد.

لذلك يتضمن هذا التنشيط الإحاطة بخصوصية هذا المفهوم وتنوع معانيه فالتنشيط السوسيوثقافي ،هو إعطاء أكثر عدد ممكن من فرص الثقافة و المساهمة الثقافية لأكبر عدد ممكن من الناس ، و في شتى مجالات الحياة و هذا التعريف يقارب كثيرا التعريف التعريف الذي صاغه مسؤولون في وزارة الثقافة بالمملكة المغربية : "يهدف التنشيط السوسيوثقافي إلى إبلاغ نعمة الثقافة إلى اكبر عدد ممكن من المواطنين، و في جميع المستويات، و في كافة البلاد، و بصورة أوكد في الجهات النائية التي لا تستطيع اقتناء الأدوات الثقافية و الانتفاع بها على الوجه الأكمل "3 أما "بياربيرنار" فقد ذهب في تعريفه المتشيط السوسيوثقافي إلى القول بأنه " داخل الثقافة الفسيفسائية الحديثة ( ثقافة النخبة، ثقافة جماهيرية، الثقافة الاستهلاك، الثقافة المدرسية ، الثقافة المهنية، الثقافة المتوحشة (CULTURE SAUVAGE ) يبرز الاستهلاك، الثقافة العمل و التنمية الثقافية الرامية إلى تحقيق أكثر استقلالية لاختيارات الأفراد و المجموعات " يمكن القول أن التنشيط السوسيو ثقافي هو مجال من الحياة الاجتماعية التي تهدف إلى تغيير المواقف و العلاقات القائمة بين الأفراد وبين المجموعات عن طريق البيداغوجيا التي تعتمد الطرق الموجهة أو النشبطة.

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> AUGUSTIN GIVARD : DEVELOPPEMENT CULTURZL, EXPERIENCE ET POUR POLITIQUE, ED DOLLEZ.U.N.E.S.C.O 1982, p59.

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> WARGER SEDERGE: LAFORMATION DES ANIMATION ET DES ADMINSTRATEURS CULTURELS UNESCO 1981P P 43.

<sup>3</sup> الطاهر (شعباني) مرجع سابق.

<sup>&</sup>lt;sup>4</sup> RNARD (PIERRE ): LES ANIMATION SOCIO-CULTURELS . ED. AUBENA, France 1986,P11-4.

#### 3. مفهوم المراهقة

#### - فترة ما قبل المراقبة:

" تمتد هذه الفترة من السنة الثامنة إلى فترة البلوغ و تسيطر عليها اضطرابات ناجمة من عدم التوافق وتنجر عودة مركزية الذات بالإضافة إلى الانطواء على النفس بالإضافة إلى الأحلام الايروتيقية و المثالية وعدم التوافق هذا يعتبر ناجما على علل جسمانية " النمو" وعن النضج الجنسي وعن المثل الاجتماعي متصلة بالعلاقات الغرامية"1.

مع هذا فإن هذا الإحساس بالشخصية هو من القوى بحيث ينتج الفرصة لزيادة التمركز حول الذات ونلاحظ ظاهرة الخلافات مع الكهول وكذلك لونا من الجهد لرفض سلطة الآباء و الأولياء ولقد تبلغ الوظائف النفسية في هذه الفترة أقصى مستويات النمو ولاسيما الذكاء وفيما يخص الطفل في هذه الفترة فإنه غالبا ما يتجه نحوى الكائنات و الأفكار العامة أكثر مما يتجه للوسط الطبيعي وشؤونه.

#### - المراهقة:

إن المراهقة تعني النمو وفي الحقيقة ينطبق هذا القول على الطفل منذ ولادته حتى مرحلة النضج فلماذا إذن يطلق هذا المصطلح على فترة المراهقة هذه وحدها? ذلك يسبب من أننا عندما نتكلم عن المراهقة لأنها نمو إنما نعني أن الشاب يخلف ورائه الدور الطفولي ويصبح مستقل بإمكانه شق الطريق في الحياة بنفسه ولنفسه.

إن الفتاة في هذا السن تدعى بالشابة النزقة وهذا المصطلح وصفي جدا ذلك لأنها تجرب أجنحتها إذا جابر التعبير وفي هذه الحالة غالبا ما تحتاج إلى دفعة لطيفة لكي تتمكن من الطيران كفراخ الطيور تماما وهذا ينطبق على كلى الجنسين على أنه في بعض الأحيان يدفعون بسرعة كبيرة فيصيبهم الكثير من أذى من جراء ذلك.

" لقد حدد علماء النفس فترة المراهقة ما بين فترة الطفولة وفترة الشباب ويشار إلى بدء هذه المرحلة بظهور تغيرات جسمية معينة وبدأ النضج الجنسي و العقلي عند الأفراد" 2.

فهي إذا مرحلة تبدأ مع البلوغ الجنسي أي حوالي سن الثالثة عشر إلى السنة الواحدة و العشرين حيث يكتمل التطور الفيزيولوجي من حيث القدرة على التناسل لذلك يمكن اعتبار المراهقة مرحلة حاسمة يمر بها الإنسان خلال تاريخ نموه وأشدها حساسية فقد ركز علما النفس على دراسة هذه المرحلة

2 د. محمد حسن غانم " القوة و المثل الأعلى لدى طلاب المراهقين بالمدارس الثانوية " دراسة استطلاعية 1997 ص11.

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Wwww.elzayem.com/new

وتطوراتها وتأثيرها على الفرد. و المراهق في بلادنا ينفتح على قيم قديمة فيجد نفسه في مجتمع ساكن مغلق فتظهر لديه حاجات ملحة و مختلفة ينبغي تلبيتها لكنه يجد الحواجز الاجتماعية و الصعوبات الاقتصادية و التربية الكلاسيكية وهذه العوامل تجعله يعيش تناقضات واضطرابات نفسية تظهر وتبرز في سلوكاته وطبيعة علاقته مع الأخرين.

وسوف أبين في بحثى هذا أهم العوارض و الاضطرابات النفسية التي يمر بها المراهق.

#### - البلوغ

إن البلوغ الذي يظهر عادة في حوالي السن الثانية عشر قد عرف كدلالة خاصة حيث أنه يمثل المرحلة الانتقالية في الطفولة وسن الرشد وفي القبائل البدائية في جميع أنحاء العالم تستهل هذه المرحلة بطقوس وشعائر خاصة بالبلوغ و في أثناء الاحتفال بهذه الطقوس البلوغ هذه نتباين من حيث المغزى إذ أنها ما تتألف لدى بعض الناس البدائيين من الطقوس الجنسية حيث أنها تعنى لدى البعض الأخر دخول حياة الرجولة و تتألف الطقوس في هذه المرحلة من إنزال العقوبة بالفتاة و إيلامه وعليه أن يتحمل ذلك ببساطة وبروح رواقية لأن جراحه في سبيلها للالتئام وليس من مبرر لأن يرتعد.

## - التطور البدني في البلوغ:

" إننا يجب أن نأخذ بعين الاعتبار التطور البدني للفتى أو الفتاة في البلوغ لأن ذلك له تأثير على الصحة العقلية و التطور ككل ويستهل البلوغ بفترة نمو سريع في الطول حيث تنمو لعظام الطويلة بسرعة كبيرة لتنح الفتاة الفتى أو الفتاة جسما طويلا رشيقا ممتلئا أو جسما طويلا هزيلا"1.

إن هناك اختلاف بين الجنسين في فترات نموهما ففي الطفولة المبكرة يميل إلى أن يكونوا أطول من الإناث و يظلون كذلك حتى سن العاشرة في حين تقفز الفتيات ويصبحن أكثر طولا في سن الحادي عشر ويرجع إلى أن النمو لدى البنت يسبق نمو الذكور بحوالب السنة وفي سن الرابعة عشر يفوق الذكور الإناث في الطول و أما الظاهرة التي تمكن ملاحظتها في هذه الفترة هي القدرة والهبة للمراهق القوي البنية من طرف زملائه بالعكس من المراهق الذكي وهذا غالبا ما يحدد تقدم الصبي البدني في هذه المرحلة علاقته بدراسته ورفاقه في المستقبل ونفس الشيء بالنسبة للفتاة المراهقة من حيث الوسامة والجمال أو القبيحة المنظر.

نفس المرجع / ص 12.

وكثير من المراهقين في هذه الفترة يفقدون توازنهم الجسمي فتراهم مضطرين في القيام بأعمالهم فيكسرون أو يسقطون بكل سهولة وذلك راجع إلى النمو الجسمي حيث تنو نظام الساقين و الذراعين فتفقد بعض من انسجامها السابق مع بعضها.

لذلك فإنه من الضروري أن توضح للمراهق سوءا كان فتى أو فتاة الأسباب البدنية لهذه الأفعال الخرقاء وإلا فإنه سيكون قابلا جدا لتطوير إحساسه بالدونية أو بالنقص و أنه سوف يعاني بشكل مفرط من الشعور بالذات.

#### 4. المسؤولية:

المراهق يجد المسؤولية أيضا فهو يحب أن تكون لديه و أن توكل لديه مهامات ومسؤوليات وهذا دافع طبيعي يتطلب التعبير عن النفس و من سوء الحظ أن هناك الكثير من الشبان يهربون من تحمل المسؤولية وذلك بسبب الدلال وذلك بسبب أنهم في طفولتهم كانوا يحسون بالأمان كما أن البعض الآخر يظل طفلا وذلك بسبب الدلال المفرط ولذى فإنهم عندما يتزوجون فيما بعد ينتظرون من الزوجة أن تفعل لهم كل شيء كما أن هناك الكثير من الفتيات اللاتي بدلا مما يتحمل مسؤولية الأمومة يتشبثن بالرغبة الطفولية في لفت الأنظار إلى أنفسهن من هذا المنطلق لا بد من إسناد مهمات المراهق حتى يتعود الاعتماد يتعود الاعتماد على نفسه في تحمل المسؤولية.

## 5. علاقة المراهق بالحياة:

"إن المراهق السليم فتى أو فتاة يحب القيام بأفعال حقيقية في الحياة و نعني بذلك الأعمال ذات القيمة فهو يمكن أن يتعلم السمكرة بشكل أفضل بكثير من تعلمه علم التوازن الموانع وضغطها على مقعد الدراسة دونما فهم استخدام هذا العلم علميا أما الفتاة المراهقة فإنها تتعلم العناية بالطفل ومنطقيا يجب أن تتعلم شيء ما عن الأشياء قبل ممارستها لذا يحتمل أن يكون ذلك هو السبب في تأكيد العلماء و المربين على هذه الأجهزة الثقافية والتربوية ولكن هذه الطريقة ليست طبيعية و غير مثلى"

فالمراهق يريد أن يفعل الأشياء أو لا ومن ثمة يرافق المعضلات التي يتطور فيها بعدئذ لكي يتعلم المزيد عنها. إنهم يفعلون هذه الأشياء بصورة أفضل في الحياة البدائية ذلك أن الصبي في بلوغه يرافق أباه ويشترك معه في أعماله المهنية. إذا فلا غرابة في أن يجد علماء الإنسان الانتروبولوجيون بأن مراهقي المجتمعات البدائية لا يعانون إطلاقا من المشاكل العصبية التي يعانيها مراهق الحياة المتحضرة وهذا ليس

 $<sup>^{-1}</sup>$  عادل المنصوري 3 المراهقة3 بحث توثيقي المدرسة القومية لإطارات الشباب 1987. ص 22.

بسبب أنهم يمنحون منافذ طبيعية أكثر لهواياتهم الفطرية وطاقاتهم ويسمح لهم بالنمو بكل حرية خلال حياة مفعمة بالمسؤولية التامة في المجتمع.

"وعرف في هذا القرن الأخير بنظام التمهل الذي يسمح للصبي بالذهاب مع أستاذه النجار أو المثقف أو مع الفلاح وذلك لينشغل في العمل الفعلي للنجارة أو الحراثة ولكي يتعلم بذلك مهنته منذ المراهقة" أ

إن الفائدة العظمى لهذا النظام هي أنه يمكن التمهل من مشاهدة المعضلات العملية للمراهق قبل أن يبدأ بتعلم حلها وعلى ذلك فإنه يتمكن من الحصول على شغف عقلي أكثر بدراسة نظرية وهذا أيضا السبب في تأكيد على السماح لفتاة للعناية بالأطفال لكي تتعلم أسس وقواعد العناية بالطفل عندما تواجه الصعوبات العملية في ذلك.

في المجتمعات المتحضرة تكون العملية أكثر تعقيدا مما هي عليه في الحياة البدائية فذلك لكي يلاءم المراهق نفسه مع وظائف الحياة المتحضرة ويتوجب عليه التزويد بقدر كبير من المعرفة، طالما أن قدرا كبيرا من المعرفة عن قدر كبير من الأشياء واجبة في يومنا هذا لكي ينسجم معه "2

وإن فترة النمو إلى الاستقلالية تستغرق وقتا طويلا بالمقارنة مما تستغرقه في المجتمع البدائي، وطالما أن مسؤولية تربية كهذه تخضع لهواء الآباء فلقد أصبح من الضرورة بمكان أن تكون مسؤولية التربية تحت إشراف الخبراء في المؤسسات التربوية.

ولكن يجب أن لا يفقدنا ذلك القاعدة الأساسية أي الحاجة ورغبة المراهق في أن يشغل في المهن أو الحرف الحقيقية في الحياة ثم لكي يتعلم أثناء المسؤولية وليس قبلها.

## - علاقة المراهق بالسلطة:

"يشتهر المراقهون بالتمرد وعدم الطاعة ذلك بسبب أنهم يبدؤون بتكوين أفكار هم الخاصة للحصول على استقلالهم الشخصي ليس إلا فهما على غير استعداد للتسليم بالشيء دونما سؤال السلطة حتى و إن كانت السلطة تتمثل في الآباء ، وهم بذلك إنما يطالبون بحقهم في إصدار أحكامهم الشخصية ويطالبون بحقهم في الاختيار : و في اختيار ملابسهم الشخصية، اختيار أصدقائهم ، كتبهم للمطالعة، أماكن نزهتهم"<sup>3</sup>

إن طبيعة علاقة المراهق بأبويه ذات أهمية أساسية حيث أن المراهق يحاول أن ينمو بوظيفة الأبوين في هذه الحالة هي أن يساعده على النمو لا أن يعيداه إلى الوراء، كما يحاول ذلك كثير من الآباء و هذا يعني

أ نفس المرجع

 $<sup>^{2}</sup>$  عادل المنصوري مرجع سابق ص 24.

نفس المرجع/ ص 18.

أنه يجب أن يترك الطفل وشأنه إلى أقصى حد ممكن وعلى الأبوين أن يمدا يد العون إليه في الوقت المناسب.

"إنه لا جدوى في أن تفرض الأم أو يفرض الأب سلطة على المراهق لأن لا يخضع إطلاقا حيث أن حوافز الطبيعة تتمرد وإذا ما على الأب أن يقول لنسه: "ولكن يجب أن يخضع ابني إلى سيطرتي "فإليه نقد أحر التعازي مقدما إن جميع المحاولات في الضبط كان يجب أن تخذ مكانها قبل هذه الفترة لكي يتمتع المراهق بضبط الذات في هذه المرحلة لذا فلا جدوى في أن يبدأ الأبوان بذلك"

إن التأثير الذي يتركه الأبوان في نفس ابنهما المراهق يعتمد كليا على علاقتهما السابقة به و إذا ساءت الأمور بين الأبوين وابنهما فمن الأفضل بكثير أن يسمحا لآخر غيرهما الأخذ كأن يكون طبيبا النفساني مثلا أو المربى إلى غير ذلك.

ويجب أن يمنح الفتيان والفتيات فرص الاختلاء بأنفسهم وخوض مقابلة أصدقائهم خارج المنزل كما يجب أن يمحو غرفهم الخاصة ولكن دونما أي سؤال عما يفعله في غرفته وكيف يقضي أوقاته فيها. إن المراهق عندما يرغب مغادرة البيت أو بمصادقة بعض أقرانه فإن ذلك ليس بسبب من أنه بالضرورة يكن أي شيء ضد البيت بل أنه ببساطة بسبب من أنه يحس بدافع طبيعي لأن يكون مستقلا.

هذا الدافع أشبه بذلك الدافع القوي الذي يحمل النحل عن مغادرة البيت الجيد لتبحث عن بيت جديد أقل جودة وراحة بعد شق الأنفس.

على أن كل هذا لا يعني أن المراهق الشاب قادر على أن يكون مستقلا تماما. الأم التي كانت غالبا تتمتع بثقة ابنتها فيها ليست بحاجة ما إلى أن تتوقف عن مساعدتها في التغلب عن مشكلات المراهقة وكذلك الأبناء الذين غالبا ما كانوا يتخذون من أبيهم رفيقا، سيبحثون عن نصيحة في مختلف المواد على أنهم يبحثون على النصيحة فقط وبس عن الأوامر والقرارات التي تنطوي على التسلط. وعلى الآباء ألا يدهشوا إذا ما رفض أبنائهم المراهقون نصائحهم وذلك لأنهم يريدون أن يتعلموا التفكير بأنفسهم.

و على أية حال فإن المراهق المستقل ما يزال يحب في والديه الشغف به و بأعماله و هو بطبيعة الحال لا يسألهما أخباره وكيف كانت أفضل من كذا وكذا عندما كان في مثل سنه.

لأنه يبحث عن التشجيع لما فعله هو: فمن منا بالله لا يحب أن يقيم الأخرون من منجزاته فالصبي بالمدرسة يضيع في زحم الطلاب و لا يحضى إلا بالقليل جدا من اهتمام المعلمين و الأخرين باستثناء ما في حالة التفوق في بعض المعجزات. فلو أن مرتبة الطفل كانت بالنسبة إلى التلاميذ، صفة هي الثالثة عثر

<sup>.</sup> محمد حسن غانم: مرجع سابق/ ص 10.  $^{1}$ 

ثم حيث أن ارتفع بمرتبته إلى التاسعة فإن تشجيع الأبوين له في هذه الحالة يعني الكثير جدا بالنسبة إليه وبعد كل هذه فإنه إنما يرث قدرته العقلية عن أبويه.

" وحتى الطفل البليد تهتز جوانحه عندما ينال تشجيعا وقد يحاول انجاز أعمال أكثر فائدة ويتقدم عقليا وعمليا. ولكنه إذا ما واجهاه أبواه بالسخرية و الاستهزاء بانجازاته فإنه سوف يفقد همته ولن يحاول مرة ثانية إطلاقا "1

إن المرهقين ينقذون ثقة الآخرين فيهم وهي التي تمنحهم الثقة بأنفسهم وهذه الميزات العامة نظنها كافية لمنحنا فكرة عامة عن المراهقة.

#### - الاحترام

إن الاحترام قد يكبح الجنس كما في حالة الشاب الذي ينجذب بقوة جنسية عارمة نحو الفتاة التي يحبها حيث أنه لا يقاوم اهتمامه بها لأنه يحترمها. و الحقيقة إن الابتعاد عن العلاقات الجنسية خلال فترة الغزل يوطد الاحترام إضافة إلى عناصر الحب الأخرى كالصداقة و الحب الرومانتيقي وجداني تتضمن الإحساس دون الفعل.

## - دورة الزمرة (أو المجموعة)

" تكون الزمرة في البلوغ لوطية حيث أن كلا من الجنسين يلازم جنسه المماثل إن يكون الفتيان زهرتهم من الفتيان فقط و الفتيات من الفتيان فقط. أن هناك وعلاوة على ذلك فرقا آخر ألا وهو أنن الفتيان و الفتيات في كلا الدورية حينما ينتظرون في زهر أو مجموعات نلاحظ أن هذه الزمر ذات تنظيم فنلاحظ مثلا في ساحات اللعب اختلاط الجنسين لممارسة ألعابهم. على أن الزمرة سرعان ما تنقسم في نهاية اللعبة والفرق الذي تحدثنا عنه صوابنا نلاحظ هذا الانفصام لدى الزمرة التي تتكون في مرحلة البلوغ حيث يكون أعضاء الزمرة كثيرا ارتباط ببعضهم بروابط المودة والولاء وغالبا تحت إشراف مرشد أو منشط يكونون هم قد اختاروه ليطيعوه طاعة مطلقة و لا يمكنهم القبول بدخيل غريب في زمرتهم إلا بعد إمعان النظر و التفحص الدقيق. أن تكون الزمرة ذو دافع طبيعي ولكن الفتيان و الفتيات يختلفون في قوة هذا الدافع فالفتيان يكونون الزمرة عفويا وطوعا في وجنا الفتيات بحاجة إلى التشجيع على ذلك بيد أنهن عندما يغطن ذلك نلاحظ بأن زمر هن تدوم و على سبيل المثال كما هي الحال في مرشدات الفتيات"

 $<sup>^{1}</sup>$  د. محمد حسن غانم مرجع سابق ص 32.

<sup>2</sup> د. أحمد جراية " المراهق و الامتحانات " WWW.ELSEHA.COM

وتكوين المجموعات يكون على طريقتين أما منظمة أي مسيرة مثل تكوين مجموعات اللعب في كرة القدم أو ممارسة رياضيات مختلفة أو غير منظمة وهي المجموعات التي تبدو متماسكة لا لشيء لدافع التجمع فقد نشاهدهم في العطلة الأسبوعية مجتمعين بتسكعون في أماكن عديدة ولا يربطهم أيما اهتمام مشترك باستثناء قناعتهم المحدودة بأنهم ينتمون غلى مجموعة وغالبا ما تكون هذه المجموعات منحرفة وتتكون من مراهقين شاذين فيكونون عصابات جانحة.

#### - التمرد:

" يقرر أحيانا بأن المراهق متمردا وعاق فطريا وهو كذلك حقا في موقفه تجاه السلطة الاستبدادية وخاصة سلطة أولئك الذين يرفضن الاعتراف بهم.

على أن المرهق في مرحلة البلوغ يكون حقا مطيعا وخاضعا بصورة مطلقة ولكن هذه الطاعة وهذا الخضوع يكونان من نصيب قائده في المجموعة الذي يقبل به هو فقط"1

وهنا يتحتم على الوالدين تقييم هذه السمة في نفسية المراهق كما أن عليهما الإيمان بضرورة قيادة المراهق من الداخل وتجنب فرض قانون عليه سن من الخارج يعني إرادة المراهق هذا إذا رغبنا في أن يتركا في نفس ابنهما المراهق و يحظيا باحترامه لهما. ويكون التمرد في هذه المرحلة على كل ما هو فوقي وكل ما هو يمثل سلطة المراهق.

#### - الولاء:

الولاء من عناصر الحب الخاصة للمراهق التي تميز هذا الدور فرابطة الولاء المشتركة هي التي تشد الفتيان إلى جميع أعضاء الزهرة حيث أن هذا الولاء يمتد إلى كل عضو في المجموعة لأسباب شخصية وبغض النظر عن آية خواص شخصية تماما بل وبكل بساطة لأنهم أعضاء المجموعة.

#### - معاداة المجموعات الأخرى

لما كان الأولاد يمنحون ولاءهم لزهرتهم الخاصة بهم فإنهم في عداء مع جميع الزهر الأخرى والتي يعتبرونها أعداء طبيعيين و الحقيقة فإنهم يمكن أن يكونوا قساة جدا ليس مع الزهر الأخرى فحسب بل وحتى مع الأفراد الأخرين.

 $<sup>^{1}</sup>$  د. أحمد جراية مصدر سابق

" إن مجموعات كثيرة من الراشدين تحتفظ بنفس ميزات العداء للمجموعات الأخرى ولذلك فإنه لا يمكن للفردين أن يجتمعا إذا لم يكن بهما نفس المبادئ و التصورات و الأفكار.أما هؤلاء الذين لا يستطيعون الاشتراك في حياة زهرة بسبب من الأسباب فإنهم يخسرون متعة كبيرة ودور المنافسة في التطور "1.

#### - الانفصال الطبيعي للجنسين:

" إن الولاء لزمرة ما يعني معاداة كل الزمر الأخرى هذه المعاداة ذاتها تمارس ضد الجنس المغاير أيضا و الحقيقة أن هناك كراهية طبيعية أو بالأحرى فطرية بين الجنسين وبناء على ذلك يحدث الانفصال في زهر الذكور أكثر مما يحدث في وهر الإناث لأن روح الزهرة عندهم أقوى"2.

فإذا لاحظنا في فترة الطفولة الذكور و الإناث يلعبون سوية وبفرق متساوية نلاحظ أنهم ينالون كثيرا من التوبيخ و التحقير إذا فعلوا ذلك في فترة البلوغ.

ويلاحظ المراهقون في هذه الفترة ينعتون الفتيات بالسخافة و الحماقة و يرددون بشدة أفلام ممارسة الحب التي تطفح بالعاطفية المفرطة كما أنهم يعتبرون الرقص حماقة ما بعده حماقة. و بالمثل فإن الفتيات يعتبرونهم غاية في الخشونة و الفظاظة و الجلافة. إن هذه الكراهية الفطرية بين الذكور و الإناث بالتمكن من القدرة على التناسل و الإنجاب.

#### - تطور هذا الدور:

إن روح هذه الممارسة الصحيحة تتحول إلى الحياة الاجتماعية و الجماعية التي تتطور القطيعة فالتنافس بين المراهقين و المراهقات يخلق في أنفسهم روح الابتكار و المغامرة و التحدي ليبين كما كمل منهما تقوقه على الآخر ونلاحظ هذا خاصة في المؤسسات التربوية وفي المعاهد الثانوية حيث نلاحظ تنافس بين الذكور و الإناث على المراتب الأولى.

## - دور المثالية:

" المثالية وصفها أرسطو كدور من أدوار المراهقة على الرغم من أنه اعتبرها ناتجة عن نقص في تجارب الحياة والمثالية لدى المراهق لها ما يسببها حيث أنها ضرورية لتطور المراهق الكامل لكائن بشري.

إن المثالية تظهر عند المراهق في فترة خطيرة جدا فخلال السنوات المبكرة تكون كل إمكانية من إمكانيات الطفل قد تطورت في تسلسل منتظم أما في المراهقة المتأخرة فإن كافة الإمكانيات والقدرات العقلية تتحدد

أحمد جراية مصدر سابق

<sup>2</sup> نفس المصدر

وتوجه نحو تحقيق هدف واحد وبهذه الوسيلة تتكامل الشخصية ويصبح الفرد بيولوجيا ونفسانيا شخصا بالغا متكاملا. وانبثاق الرغبات الجنسية القوية في نفس الوقت الذي ينبثق فيه و المثالية من ناحية أخرى غالبا ما تورث عقلية المراهق إرباكا وخاصة إذا كان قد أحس سابقا إحساسا بالذنب من الجنس "1.

ويتمسك المراهق بأشياء مثالية كأن يصبح رجلا ذو مكانة مرموقة في المجتمع أو ممثل سينمائي مشهور وكان يتزوج من ملكة جمال و أن يملك سيارة فخمة وفيلا عصرية و كأن يقوم بمشاريع مثالية خيرية إلى غير ذلك من التخيلات المثالية وهذا التفكير المثالي عندما يصطدم بالواقع فإنه يخلف في نفسية المراهق عدة اضطرابات وعقد تجعله ينقم عن المجتمع و عن السلطة وعن العادات و التقاليد التي تربى فيها.

#### - الاضطرابات في المراهقة

تعتبر المراهقة بصفة عامة الفترة التي يبحث فيها عن الاضطرابات النفسية للمراهق والحقيقة إن مصطلح عدم استقرار المراهق يستعمل بشكل شائع نظرا لكون المراهق غير مستقر بالضرورة. " فالمراهقة هي الفترة التي تكون فيها الاضطرابات عرضة للحدوث بشكل أكثر مما هي في السنوات الأولى ويعود هناك تغيرات فيزيولوجية أثناء المراهقة هذه التغيرات السريعة قد تورثه نقصا في الهرمون التوازن وينجم عن ذلك ما نسميه ( بالاستقرار المزاجي ) لأن المزاج إنما هو تأثير النظام الفيزيولوجي على الحياة العقلية والعاطفية.

" أما السبب الثاني فهي أسباب نفسانية ومنها التحرير من الوهم الذي ينجم عن المثالية المفرطة على أنه هناك سببا آخرا لعدم استقرارية المراهق وهو الدوافع الأساسية مثل الدوافع العدائية والجنسية حيث أن هذه الدوافع تتطور بسرعة فائقة بحيث تصبح خارج سيطرة المراهق.

وكذلك فنوعية التربية لها دور هام في الاستقرارية المراهق فالتربية الغليظة تجعل المراهق لن يطور قدراته على اتخاذ أيما قرار لنفسه وبنفسه وهنا تسيطر عليه قرارات الآخرين هناك سبب آخر أكثر أهمية لعدم استقرارية المراهق ذلك هو تكوين العقدة النفسية في الطفولة المبكرة التي ما تزال قابلة لأن تنشط خلال هذه الفترة ( المراهقة) . وسبب هذا هو أن الدوافع في المراهقة تتطور بشكل أقوى في حين أن المخاوف و التهديدات القديمة التي كبتها تأخذ بالظهور و على ذلك فإن هذه الدوافع في فترة المراهقة لا تعود قابلة للسيطرة عليها"2 .

 $<sup>^{1}</sup>$  د. محمد حسن غانم مرجع سابق ص 44.

 $<sup>^{2}</sup>$  عادل منصوري مرجع سابق / ص 13

إن المراهق لا يملك فكرة عن سبب كونه قلقل ولذا يبالغ في قلقه بشان كثيرة أخرى مثل الخوف من مغادرة المنزل و الخوف من الشكاكين و من أنواع أخر من لرهبة التي هي فغي الحقيقة خوفا من دوافعه العدائية.

" وهناك اضطرابات أخرى يسببها موقف الأبوين أن يدركا أن ابنهما في سبيله إلى النمو إلى استقلال أعظم فهو يريد أن يشق طريقه في الحياة بنفس و أن يتخذ قراراته بنفسه وأن ينظم حياته بنفسه " وإذا ما حاول الأبوان السيطرة عليه و التدخل في تطوره السوي وذلك بفرض قوانينها علي فرضا فإنه طبيعيا فإنه سوف يرفض هذه القوانين ويضرب بكل التقاليد عرض الحائط والحقيقة أن ليس من جدوى في بدء الوالدين في ضبط ابنهما أو ابنتهما في مرحلة المراهقة هذه فذلك كان يجب أن يكون قد تم في فترة الطفولة.

#### - الجنوح و السيمات الشخصية الشاذة:

الجنح و الخصائص الغير سوية و الشاذة وسوء السلوك مثل الكذب و السرقة و التهرب من الواجب والغرور الفطرية و الخيرة و الكسل وكل ذلك شائع بشكل خاص في فترة المراهقة حيث يحصل المراهق على قدر أعظم من اللاتبعية و لهذه لجنوح عند المراهق عدة أسباب:

#### < أ- الجنوح التافه

التي لا تسبب خطرا عن المجتمع ولكن يجب تلافيها مثل لعب الكرة في الشوارع

## ح بـ الشذوذ الفيزيولوجي

و هو شذوذ ناجم عن سبب فيزيولوجي وليس نفسي مثل القصور العقلي.

- > جـ الجنح البسيط:
- د- جنح الارتكاز:
  - العصاب:

يتميز العصاب بانفصال الوعي حيث ينفصل جزء من العقل عن الكل قد يتولد هذا الانفصال عن صدمة ولكن الشائع أنه يعزى إلى الكبت كما ذكره "فرويد". وذلك يكون بما يسمى العقدة النفسية فالعقدة النفسية إذن هي بعض خبرات الماضي التي كتبت وانفصلت تلقائيا لأنها كانت تتعارض و الشخصية و لكن مع أن

أ نفس المرجع

هذه العقدة تكون مكبوتة إلا أنها تظل نشيطة فتظهر بشكل أعراض عصابية وتكون هذه الأعراض دون سيطرة الإدارة كالشلل الهستير أو الرهبة أو الحصر القهري للمس كل عمود كهربائي.

ولما كانت هذه العقدة العصابية خارج عن نطاق سيطرة الإدارة فإننا ننظر إليها على أنها أمراض وليست نقائص أخلاقية.

#### المراهق و الامتحانات:

تشكل عملية اجتياز الامتحانات عموما مرحلة هامة في حياة كل تلميذ وتلميذة، ويكتسي الأمر صبغة خاصة بالنسبة للامتحانات والمناظرات الحاسمة بل المصيرية عند اختتام إحدى مراحل المصار الدراسي كالإعدادي وتأهيل للحلقة الثانوية أو الباكالوريا بمفهومها المغاربي أي نهاية الحلقة الثانوية و إمكانية دخول الحياة الجامعية.

فتكتسى عملية التحضير والتأهب أهمية بالغة لدى التلميذ و لدى الأسرة التربوية.

وتحاط كلمة الامتحان بهالة من المخاوف والتصورات مما يدفع التاميذ إلى شحنه تصاعدية من الضغط النفسى، قد يشترك المربون من أولياء و أساتذة والتلاميذ عن قصد أو عن غير قصد في تصعيد الوضع.

قد يتجاوز الأمر الحد فينقلب إلى الضد، ونفهم من هنا أهمية التهيئة المناسبة و المحكمة على صعيد التلميذ المراهق وعلى الصعيد البيئات الثلاثة.

## التأخر الدراسي لدى المراهق:

" هو حالة تأخر أو تخلف أو نقص أو عدم اكتمال النمو التحصيلي نتيجة لعوامل عقلية أو جسمية أو المتوسط "1 المستوى العادي أو المتوسط "1 العادي أو العادي أو المتوسط "1 العادي أو العادي أو المتوسط "1 العادي أو المتوسط "1 العادي أو ال

وللأغراض التربوية يعرف التأخر الدراسي إجرائيا على أساس الدرجات التحريرية التي يحصل عليها التلميذ في الاختبار في جميع المواد.

والتخلف الدراسي نوعان:

\*تأخر دراسي عام ويرتبط بالغباء

تأخر دراسي خاص في مادة بعينها كالحساب مثلا ويرتبط بنقص القدرة.

<sup>1</sup> د. أحمد جراية مصدر سابق

ويمكن علاج التأخر الدراسي في معرفة الأسباب التي أدت إليه، فقد يكون ناتجاع ضعف السمع أو الأبصار لدى الطفل، وقد يكون ناتجا من اعتلال الصحة و الضعف العام.

لقد يرجع إلى صعوبة المادة الدراسية وانخفاض مستوى ذكاء الطفل، وقد يرجع إلى سوء طرق التدريس أو سوء العلاقة بين التلميذ والتوتر والصراع و الحرمان ، وقد يرجع إلى صعوبات منزلية والتعثر إيجاد مكان مريح وهادئ يستذكر فيه التلميذ دروسه. وقد تكلفه الأسرة تشغله عن الواجبات الدراسية وعلى ذلك يكون العلاج موجها نحو أسباب الضعف لإزالتها.

ترجع مشكلة التأخر الدراسي في المراهقة إلى أسباب كثيرة يمكن حصرها إجمالا في الأسباب الأتية:

- أسباب نفسية.
- أسباب اجتماعية
- أسباب ذاتية، شخصية
  - أسباب مدرسية

## أولا: الأسباب النفسية:

#### 1- ضعف الميل للمذاكرة:

يشعر بعض المراهقين بفتور شديد في رغبته للمذاكرة، وكسل يقعده عن الاهتمام بمراجعة دروسه أو لا بأول، وعن التحضير السابق للدروس، ليتمكن من الاستيعاب الجيد أثناء الشرح والتوضيح، وتثبيت المعلومات وتوكيدها في الذهن.

وهذا الضعف يمكن أن يعالج بتقوية الدافع إلى التعلم، وتحديد أهداف المراهق في حياته المستقبلية ومدى تأثرها بالمستوى التعليمي الذي يرقى غليه، وأن يتبع المرشد في ذلك – أب أو مدرسة- أسلوب الترغيب لحفز اهتماماته نحو التعلم وفي حالات الكسل والبلادة الحسية الشديدة يلجأ إلى الترهيب المناسب لتحريك همته، ويجب الاحتراس في المغالات في المعالجة حتى لا تأتي بنتائج عكسية.

" ويلاحظ أ، المشكلة تكون أكثر وضوحا في نهاية المراهقة في كل من المدن و الريف عن بدايتها، لأن المراهق يكون قلقا لعدم ميله للاستذكار في نهاية مرحلة المراهق لأن ذلك يتعلق بمستقبله ومصيره، كذلك

فإن الدراسة في نهاية المراهقة أحوج ما تكون إلى كثرة الاستذكار لتشعب العلوم وصعوبتها عندما يقصر الطالب في ذلك يشعر بقلق وعدم اطمئنان"1

#### 2- عدم تركيز الانتباه:

إن عدم تركيز الانتباه عامل مشترك في جميع الأفراد مراحل العمر وهو لهذا لا يعتبر مرضا ولا عرضا مرضيا إلى أن يصير عدد الفرد في كل أحواله في هذه الحالة يحتاج إلى العرض على أخصائي نفساني يدرس حالته ويوجهه إلى طرق العلاج و أسباب الوقاية من عودة أعراضها ، وعادة ما تكون هذه الحالة ناشئة عن المشكلة السابقة وأسباب الوقاية من عودة أعراضها، وعادة ما تكون هذه الحالة ناشئة عن المشكلة السابقة حيث يجد المراهق نفسه أمام كم هائل من المواد المتنوعة و الموضوعات المختلفة التي تستوجب الدراسة المتأتية إعدادا واستعدادا الامتحانات ، " وأن مثل هذه المرافق بالدراسة المنظمة فقد أهمل في عملية الاستذكار في بداية السنة الدراسية، بقدر ما يزداد قلقه بقدر ما يشتت انتباهه بين هذه المادة وتلك، يعجز عن الإجابة في كل منهما.

## فقد ارجع "خليل ميخائيل" معوض هذه المشكلة لأسباب كثيرة منها:

- أ- أن الكتب المدرسية والمفاهيم الدراسية ترتبط إلى حد كبير الامتحانات تقليدي .
- ب- أن التلميذ يرى أن المدرسة والعلوم التي لا يدرسها لا تعده الإعداد الصحيح للحياة فهي لا تحقق له عملا مناسبا في المستقبل.
- ج- قد يتجه التلميذ إلى دراسة لا تنفق مع ميوله واستعداده لأنه لم يجد مكان في هذا النوع من الدراسة، أو لأن أحد أصدقائه اتجه به إليه.
  - د- قد يكره التلميذ مادة معينة لارتباطها بكر هه بمدرس معين.
  - هـ قد تكون طريقة التدريس نفسها من أسباب عدم ميل الطالب الاستذكار الدروس.

ثمة أسباب أخرى تكمن وراء المشكلة بدليل التفاوت بين نسبة وجودها في المدينة عنها في الريف، و أن من أهم الأسباب التي أدت إلى هذا التفاوت الكبير كثرة المصاريف التي تجنب مراهق المدينة فتضيع أكبر أوقات يومه " الكارينوهات" و المقاهى "2

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> د. أحمد جر اية مصدر سابق.

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> د. أحمد جراية مصدر سابق

3- الخوف من الامتحانات: والخوف من الامتحانات في هذه الحالة ناشئ طبيعي من إهمال المراهق و تفريطه في أداء واجباته، و العلاج الحاسم لهذه المشكلة لمواجهتها والهروب إليها بمعنى أن المراهق من لحظة شعوره بالخوف من الامتحانات فيسرع إلى تعديل استجاباته للخوف و أن يقبل في عزم و حزم على الاجتهاد في المذاكرة أملا في تدارك بعض ما فات.

## ثانيا:أسباب أسرية واجتماعية:

"إن الحياة الاجتماعية وعوامل الرفاهية و الشهرة و تحقيق الكفاية المالية تجعل الأسرة تميل في الغالب الى دفع أبنائها نحوى المجالات التعليمية التي توفر جانبا أكبر من الحاجات النفسية و الاجتماعية و المادية متجاهلة أو متناسية ميل المراهق إلى هذه المجالات أو الفتور وضعف ميله لها، متناسية أيضا مدى تناسب قدراته واستعداداته الخاصة مع المجالات التي تميل إليها الأسرة و ترغبها، ولهذا يسعى كثير في متابعتها للمراهق وملاحقته من حين إلى آخر فتلزمه بقضاء غالب أوقاته في مراجعة المواد التي تخص المجال الذي ترغبه، وغالبا ما يكون لذلك مردود سلبى على سلوك المراهق وعملية المراجعة"1.

و الاعتدال في هذه الحالة أهدى سبيلا كي لا تصبح المراجعة من الموضوعات المحببة.

## ثالثا: أسباب ذاتية

" قد يرجع التخلف الدراسي إلى أسباب دراسي تخص المراهق صاحب المشكلة وهذه الأسباب يمكن حصرها فيما يلي:

- أ- ضعف القدرة العقلية العامة عن التحصيل:
- ب- قلة الخبرة بالموضوعات ومجالات الدراسة التي توجه إليها، خاصة إذا ما كانت الدراسة تميل إلى الجانب العلمي التجريدي.
- ج- ضعف لميل إلى نوع الدراسة خاصة إذا كانت لا توافق طبعه وقدرته الذاتية ، في هذه الحالة يكون توجيه المراهق إلى الدراسة التي توافق ميوله وتناسب مع قدرته واستعداداته أهدى سبيلا"<sup>2</sup>

## رابعا: أسباب مدرسية:

نفس المصدر

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> د. أحمد جراية مصدر سابق

" يذهب كثير من علماء التربية وعلم النفس إلى المدرسة بهيئتها التعليمية قد تكون سببا في التأخر الدراسي، عند عدم تمشي المناهج الدراسية مع حاجات التلميذ وميوله ورغباته وطموحه و استعداداته ومستواه العقلي، واعتماد هذه المناهج وطرق التدريس المتصلة بها على التلقين وحفظ المعلومات"1.

وقد يكون المدرس الذي يميل إلى التصرفات التي تصل إلى درجة القسوة والغلظة أحد الأسباب التي يدفع المراهق إلى الغياب وكراهية بعض المواد حيث أن المراهق بطبيعة تكوينه النفسي يرفض هذا النوع من العاملة ولقد أشار "ابن خلدون " في مقدمته إلى أن قسوة المعلم قد تعود بالضرر على المتعلم.

## - علاقة المراهق بالأنظمة الشبابية:

المراهق يطمح إلى استغلال أوقات فراغه بالتسلية وذلك بالدوافع النفسية التي يعيشها وهو بالتالي يريد أن يفرض وجوده في المجتمع فيضطر إلى ارتياد و المشاركة في المنظمات أين يجد مسعاه ويلبي رغباته واحتياجاته.

#### - علاقة بدور الشباب:

إنها المؤسسة القرب للمراهق فهو يرى فيها المؤسسة المفضلة التي يمكن أن تلبي حاجياته ومتطالبته.

لكن في بعض الأحيان يرفض المراهق ارتياده مثل هذه المؤسسات وذلك راجع إلى عدة أسباب منها الطرق البيداغوجية المستوحاة من طرف المنشط أو قلة التجهيزات أو الأنشطة الموجودة التي لا يجد فيها مبتغاه.

المراهق بطبيعته يصبو إلى الاندماج داخل المجموعة و العمل ضمن أفراد و التعاون معها خصوصا إذا كان الأفراد في نفس السنة.

ولا بد من منشط داخل المؤسسة إن يأخذ بعين الاعتبار نفسية المراهق ويكون على دراية بها و أن يعامله بطرق و أساليب معينة حتى يتمكن هذا الأخير من تجاوز أزمته.

والمنشط يجب أن لا يرهق و أن يراعي التغيرات البدنية التي حدثت له في هذه الفترة و التي تسببت في عدم توازنه.

نفس المصدر $^{1}$ 

## تحليل المتغيرات

في تحليلنا لموضوع ببحثنا: " التنشيط وعلاقة بتخفيض حدة قلق الامتحان لدى التلميذ " توصلنا إلى فهم المتغيرات التالية:

#### [. المتغير المستقل الأول:

الأنشطة الرياضية:

المقصود بالنشطة الرياضية في هذه الدراسة هي النشطة الرياضية التي يمارسها شباب مدينة الكاف بالنوادي والجمعيات الرياضية من مثل: الجيدو – الكراتية – كرة السلة- كرة القدم...

#### II. المتغير المستقل الثاني:

الأنشطة الثقافية:

والمقصود بالأنشطة الثقافية في هذه الدراسة الأنشطة التي يتعاطاها التلاميذ داخل المؤسسات الشبابية والثقافية من أنشطة فكرية فكرية ذهنية نذكر منها: نوادي السينما – المسرح – الموسيقي...

#### III. المتغير التابع:

#### قلق الامتحان:

المقصود بقلق الامتحان في الدراسة الحالية هو جملة الاضطرابات السلوكية التي يعيشها التلميذ قبل وأثناء الامتحان من مثل أنه يخاف من نتيجة الامتحان ويرى نفسه عاجزا عن العمل وغير قادر على تحقيق المطلوب كذلك إهمال مظهره الخارجي وسرعة الغضب و عدم القدرة على التركيز وفقدان الشهية وعدم التمتع بالنوم كذلك رعشة الأطراف، الصداع، الإحساس بالدوار، شحوب الوجه والميل إلى المشدات والمشاحنات والكلمات اللاأخلاقية.

## الفرضيات المعتمدة

" تعتبر عملية تحديد وصياغة فرضيات البحث الخطوة الأولى في تصميم البحث الميداني و هي تمثل الدعامة الأساسية له فبدون اعتماد الباحث على فروض محددة ، فإن البحث لا يعد سوى مجرد اهتمامات تجريبية عشوائية" ا

تم الاعتماد في هذا البحث على فرضيتين:

#### I. الفرضية الأولى:

تساهم الأنشطة الرياضية في تخفيض حدة القلق من الامتحان لدى التلميذ.

## II. الفرضية الثانية:

تساهم الأنشطة الثقافية و الشبابية في تخفيض حدة القلق من الامتحان لدى التلاميذ.

<sup>1</sup> محمد الخير و (مصباح) تصميم البحوث الاجتماعية و الجنائية ظ، بغداد، مركز البحوث الاجتماعية والجنائية 1980. ص 4.

## إجراءات البحث

#### 1- منهج البحث:

يتمثل منهج الدراسية الحالية "التنشيط وعلاقته بتخفيف حدة قلق الامتحان لدى تلامذة مدينة الكاف" في المنهج الوصفي التحليلي باعتباره أن هذا البحث هو عبارة على دراسة وصفية، و الدراسة الوصفية "تقوم على دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بظاهرة معينة و من ثمة وصفها في فترة زمنية معينة بغية التوصل إلى امتيازات جديدة أو لمحاولة تفسيرها وتحليلها.

وقد وقع اختيارنا لهذا المنهج نظرا لطبيعة الموضوع المدروس. فالمنهج الوصفي التحليلي يعتبر المنهج الأنجع لدراسة بعض الموضوعات الإنسانية و يتدرج موضوع بحثنا ضمن هذه الموضوعات المهمة للدراسة.

#### 2- مجال البحث:

لقد اخترنا أن يكون مجال البحث في در استنا: دور الشباب و الثقافة و الجمعيات الرياضية بمدينة الكاف.

## I. دور الشباب:

#### تعريفها:

" دور الشباب هي مؤسسات ترجع بالنظر إلى وزارة الشباب والرياضة و التربية تعتني بالشباب خلال وقته الحر، حيث تقدم له برامج و أنشطة تربوية متنوعة بهدف الترفيه عنه وتنمية قدراته المعرفية ومساعدته على التوازن النفسي و الاندماج الاجتماعي" ا

يسهر على تسيير دور الشباب مؤطرون مختصون في لتنشيط التربوي متخرجون من المعهد العالي للتنشيط الشبابي والثقافي ببئر الباي و يعتمدون في ذلك تكوينهم في العلوم الإنسانية (علم النفس، علم الاجتماع ، حركية المجموعات إخ...) و على تقنيات التنشيط مثل الإعلامية و الوسائل السمعية و البصرية والفنون التشكيلية و التعبير الجسماني إلى إلخ...

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> www.afkraronline.org/arabic/archives/mar-avril2005/derwich.html

#### أ- دار الشباب محمد القمودي:

كانت مقر الثورة الجزائرية من سنة 1967 إلى سنة 1973 ثم أصبحت دار شباب قارة سنة 1973 إلى سنة 1979 ثم تحولت إلى حدود 1987 إلى المندوبية الجهوية للثقافة و في 25 جوان 1988 أصبحت دار الشباب محمد القمودي.

#### الأنشطة:

- رياضية : 53 منخرط

فيديو : 15 منخرط

- فضاء الإعلام الشبابي : 49 منخرط

- موسیقی : 16 منخرط

- رقص : 23 منخرط

- سينما : 7 منخرطين

المنخرطون: 160 سنة 2005 -2006

#### الأنشطة:

- نادي اللغات : 37 منخرط

- الرسم على البلور : 18 منخرط

- الرقص العصري : 27 منخرط

- سينما : 21 منخرط

المنخرطون: 103 سنة 2005 -2006

## II. دور الثقافة:

## تعريفها:

" دار الثقافة فضاء مفتوح للالتقاء وترويج الثقافة و إشعاعها، إنها إطار للعمل الموجه لدمقرطة الإبداع الفني وتيسير نشر الثقافة بشتى أشكالها ، وتساهم في أثراء وتنمية الجماعة المحلية بدون أي إقصاء، فهي تضطلع بالأهداف التالية:

- تقديم خدمات فنية وثقافية، وخلق فضاءات للإبداع و التواصل.
  - الانفتاح على المستجدات الثقافية الفنية في العالم.
- تحفيز وتشجيع الإبداعات الفنية و الاعتناء بمختلف أساليب التعبير الفني". 1
  - \* دار الثقافة الصحبي المصراطي:

#### الأنشطة

- المسرح : 13 منخرط

- الموسيقى : 52 منخرط

- التراث : 06 منخرط

- سينما لا يمكن حصر عدد المشتركين لأنّه مفتوح للجميع

#### III. الجمعيات الرياضية:

#### تعريفها:

" هي الخلية الأساسية للحركة الرياضية الوطنية، توفر أمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية في اختصاص واحد أو في اختصاصات متعددة" 2

## أ- جمعية ألعاب القوى بالكاف:

- الجيدو : 27 منخرط

- الكارتي : 64 منخرط

المبارزة بالسيف : 23 منخرط

## عدد المنخرطين: 114

## ب- النادي الرياضي الكافي:

- رياضة كرة السلة (رجال و نساء): 78 منخرط

- كرة القدم القاعة ( الكرة الخماسية): 33 منخرط

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> www.miniculture.gov.ma/arabe/ar-maison.culture.htm

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> www.forum.kooora.com/f.aspx

#### عدد المنخرطين: 111

#### العينة المعتمدة:

تم اختيار عينتين للدراسة الحالية:

#### أ- عينة خاصة بالمراهقين الذين يتعاطون الأنشطة الشبابية و الثقافية:

ذلك قصد تنوع الأنشطة مثلما يوضح الجدول التالي:

جدول رقم 1: يخص المؤسسات و الأنشطة التي تم اختيارها من كل مؤسسة

	النوادي		المؤسسات
موسيقى	سينما	مسرح	
16	7	1	دار الشباب محمد القمودي
Ф	21	Ф	دار الشباب 2 مارس
52	2*	Ф	دار الثقافة صحبي المسراطي

ويظهر الجدول التالي توزيع النسبة حسب السن والجنس:

جدول رقم 2: يبين توزيع أفراد العينة حسب السن و الجنس النشاط الشبابي و القافي

س	الجن	
أنثى	نكر	السن
23	6	14
14	6	15
01	0	16
38	12	

لا يمكن حصر عدد المشتركين نظرا لأن العروض السينمائية تشمل كل الوافدين على دار الثقافة  $^{1}$ 

## ب- عينة خاصة بالمراهقين الذين يتعاطون الأنشطة الرياضية:

شملت العينة 50 فردا وهم جميع التلاميذ الذي يتعاطون الأنشطة الرياضية بالنوادي والجمعيات الرياضية مثلما يوضح الجدول التالى:

جدول رقم3: يخص الجمعيات والنوادي و الأنشطة التي تمارس بها

كرة السلة	كرة قدم القاعة	الجيدو	الجمعيات و النوادي
12	11	1	النادي الرياضي الكافي
Ф	Φ	27	جمعية ألعاب القوى بالكاف

ويظهر الجدول التالي توزيع العينة حسب النسق والجنس:

جدول رقم 2: يبين توزيع أفراد العينة حسب السن و الجنس النشاط الشبابي و القافي النشاط الرياضي

	الجن	
أنثى	<b>نک</b> ر	السن
2	4	14
7	3	15
6	2	16
7	3	17
2	3	18
5	5	19
1	0	20
30	20	المجموع

 $<sup>^{1}</sup>$  لا تمارس الأنشطة التي عليها علامة في هذه الجمعيات أو المؤسسات

## أداة البحث

إثر دراستنا لموضوع البحث وتحديد الإشكالية قمنا باعتماد أداة الاستبيان موجه للمراهقين الذين يتعاطون الأنشطة لرياضية والثقافية و الشبابية.

وهو استبيان يبين قلق الامتحان و يتكون من 45 بندا ، ذات علاقة بمشكلة البحث وذلك لأجل جمع المعلومات من المبحوثين مباشرة.

يشمل الاستبيان معلومات حول السن والجنس والمستوى التعليمي والمعهد الذي ينتمي إليه التلميذ ونوعية النشاط الذي يتعاطاه.

كل مفحوص يضع علامة ( $\times$ ) في الخانة المناسبة للإجابة على البنود : نعم -  $\mathbb{Y}$  أدري

وزعت هذه الاستبيانات على أفردا العينة بصفة فردية بعد الانتهاء من حصة النشاط و في الفترة المخصصة للمراجعة ، قبل الأسبوع المغلق وكن الاستبيان واضحا لدى جميع أفراد العينة.

ثم سنقوم بتفريغ المعطيات المتحصل عليها وتصنيفها وتبويبها و أخير نستخلص نتائجها.

# نتائج الدراسة

تبعا لما قمنا به من إجراءات للبحث، قد استخرجنا جملة من النتائج لتحديد قيمة البحث العلمية. و للتحقق من صحة الفرضيتين.

- 1- تساهم الأنشطة الشبابية والثقافية في تخفيض حدة قلق الامتحان لدى التلاميذ.
  - 2- تساهم الأنشطة الرياضية في تخفيض حدة قلق الامتحان لدى التلاميذ.

فقد تم تفريغ البيانات وتم استعمال التكرار و النسب المؤوية ، كما تم الاعتماد في هذا الصدد على رسوم بيانية مرافقة لمزيد الدعم والتوضيح فكانت النتائج الآتي:

## 1-نتائج الفرضية الأولى

للتأكد من صحة الفرضية الأولى و التي تشير إلى: " تساهم الأنشطة الثقافية و الشبابية في تخفيض حدة قلق الامتحان لدى التلاميذ.

جدول عدد 6: يبين حالات قلق الامتحان لدى أفراد العينة الذي يتعاطون النشاط الثقافي و الشبابي

أدري	8	¥	•	عم	i	البنود
%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	<del>-3.</del>
% 4	2	% 34	17	% 62	31	رغم حسن مراجعتي أخاف دوما من نتيجة الامتحان
% 2	1	% 44	22	% 54	27	يخفق قلبي بشدة كلما قرب موعد الامتحان
% 2	1	% 64	32	% 34	17	أتردد في الإجابة عن أسئلة الامتحان رغم معرفتي بصحتها.
% 2	1	% 84	42	% 14	07	أرى نفسي عاجزا عن العمل وغير قادر على تحقيق المطلوب
						قبل الامتحان وفي أثنائه.
% 4	2	% 82	41	% 14	07	أهمل مظهري الخارجي أثناء فترة الامتحان
% 2	1	% 78	39	% 20	10	يزداد إحساسي بوخز الضمير كلما قرب موعد الامتحان.
% 0	3	% 74	37	% 20	10	لا أملك القدرة على القيام بأي مجهود بدني قبل الامتحان
% 0	00	% 76	38	% 22	12	ير هقني القيام بأي نشاط قبل الامتحان
% 0	00	% 84	42	% 16	08	لا أريد أن يكلمني أحد قبل الامتحان
% 10	00	% 68	34	% 32	16	لا أريد أن يكلمني أحد بعد الامتحان
% 4	5	% 66	33	% 24	12	أكون دائما سريع الغضب أثناء فترة الامتحان
% 4	2	% 76	38	% 20	10	لا أحسن التعامل مع الآخرين أثناء فترة الامتحان
% 10	7	% 64	32	% 22	11	عندما أكون مع أصدقائي أسعى دائما لمعرفة طرق مراجعتهم

# العمل الثقافي وتأثيره على الحياة المدرسية تخفيض حدة قلق الامتحان

%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	البنود
% 2	1	% 60	30	% 0	19	أسعى دائما لسؤال أصدقائي عن طريق إجابتهم بعد الامتحان
% 4	2	% 70	35	% 26	13	لا أحتمل البقاء كثيرا أثناء فروض الامتحان
% 6	3	% 72	36	% 22	11	أفقد القدرة على التركيز ويشرد ذهني
% 6	3	% 82	41	% 12	6	استغرق وقتا كبيرا في حفظ المواد
% 2	1	% 70	35	% 28	14	يراودني شعور بأنني غير قادر على اجتياز الاختبار
% 8	4	% 64	32	% 28	14	أفقد شهيتي قبل فترة الامتحان
% 8	4	% 80	40	% 12	6	أفقد شهيتي بعد فترة الامتحان
% 0	00	% 76	38	% 24	12	لا أتمتع بالنوم قبل فترة الامتحان
% 0	00	% 74	37	% 26	13	لا أتمتع بالنوم بعد فترة الامتحان
% 4	2	% 60	30	% 36	18	لا أقوى على تقديم كبير للتصرفات التي أقوم بها
% 12	6	% 66	33	% 22	11	أتهرب من الإجابة حول قدرتي على بلوغ التحصيل الدراسي
% 2	1	% 84	42	% 14	7	يز عجني السؤال حل قدرتي على الإجابات على المواد قبل الامتحان
% 2	1	% 80	40	% 18	9	يز عجني السؤال حل قدرتي على الإجابات على المواد بعد الامتحان
% 8	4	% 72	36	% 20	10	أحس بألم في رأسي وينتابني إحساس بالدول قبل فترة الامتحان
% 4	2	% 62	31	% 14	17	أحس بألم في رأسي وينتابني إحساس بالدول بعد فترة الامتحان
% 0	00	% 66	33	% 34	17	أرفض أن يساعدني أحد في المراجعة

	1	
الأ أد . م	<b>V</b>	
ه ۱دري	3	ـعم
•		,

%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	البنود
% 0	00	% 84	42	% 16	8	أشعر أن المرض قد أصابني في كل أنحاء جسدي قبل فترة الامتحان
% 0	00	% 88	44	% 12	6	أشعر أن المرض قد أصابني في كل أنحاء جسدي بعد فترة الامتحان
% 6	3	% 90	45	% 4	2	أقوم باختلاق المشدات و المشاحنات لأتفه الأسباب قبل فترة الامتحان
% 0	00	% 98	49	% 2	1	يلخص الجميع أني كثير استعمال الكلمات اللاأخلاقية
% 12	6	% 80	40	% 8	4	أقوم على التدخين بصفة مستمرة أثناء فترة الامتحان
% 0	00	% 94	47	% 6	3	أشرب القهوة مرارا وتكرارا أثناء فترة الامتحان
% 0	6	% 60	30	% 28	14	يقال لي أن وجهي شاحبا قبل الامتحان
% 12	00	% 60	30	% 40	20	يقال لي أن وجهي شاحبا بعد الامتحان
% 0	00	% 58	29	% 42	21	تسارع وتتباطئ دقات قلبي قبل الامتحان
% 12	6	% 66	33	% 22	11	تسارع وتتباطئ دقات قلبي بعد الامتحان
% 10	5	% 68	34	% 22	11	ترتعش أطرافي قبل الامتحان
% 0	00	% 88	44	% 12	6	ترتعش أطرافي بعد الامتحان
% 4	2	% 86	43	% 10	5	أشعر بإحساس متوالي بالبول و الإسهال في فترة الامتحان
% 2	1	% 86	43	% 12	6	أشعر بآلام عنيفة في المعدة
% 0	00	% 92	46	% 8	4	لا أقبل على حلقات النقاش التي يطرحها أصدقائي قبل الامتحان
% 0	00	% 98	49	% 2	1	لا أقبل على حلقات النقاش التي يطرحها أصدقائي بعد الامتحان

نلاحظ من الجدول أن 64 % من مجتمع العينية لا ينتابهم الخوف الغير مبرر في حين 34 % فقط منهم يترددون في الإجابة عن أسئلة الامتحان و معنا نلاحظه كذلك من خلال النسب المتعلقة بإحساس مجتمع البحث بضعف الشخصية فإننا نصادر على 14 % فقط من يعجزون على تحمل المسؤولية.

ونتبيّن من خلال معطيات الجدول أن 14 % فقط يشهدون النفور التام من كل شيء مقابل نسبة 84 % لا يميلون إلى إهمال مظهر هم الخارجي.

ويتضح من الجدول أن نسبة 39 % رمن التلامذة الذين يتعاطون النشاط الثقافي يحسون بثقل المسؤولية مقابل نسبة تقدر بـ 78 % لا يزداد إحساسهم بوخز الضمير في فترات الامتحان .

يشير الجدول كذلك إلى نسبة التلاميذ الذين يحسون بالتعب المتكرر و الإنهاك حيث سجلنا نسبا 20 و %24 في حين مجهود بدين ويملكون قدرة على القيام بأي كما يجدر الإشارة حسب بيانات الجدول أن 16 % فقط من التلامذة سيعودون إلى العزلة قبل الامتحان وترتفع النسبة إلى 32 % بعد الامتحان في حين أن النسبة الأكبر من مجتمع البحث لا يقبلون على مقاطعة الآخرين تقدر بـ 84 % قبل الامتحان و 68 % بعد الامتحان.

وتوضح إلينا نتائج الجدول أن نسبة ضئيلة من التلاميذ الذين يتعاطون نشاطا ثقافيا يميلون إلى الانفعال لأتفه الأسباب أي بنسبة تتراوح بين 20 و 24 % مقابل بنسبة تقدر بين 66 و 76 % من مجتمع البحث الذين لا يميلون إلى الغضب السريع و يسنون التعامل مع الآخرين.

وفي إشارة إلى كثرة الشكوك فإننا نشهد من خلال الجدول أن نسبة التلامذة الذين لا يقدمون غلى الشك تصل إلى 64 % مقابل 64 % مقابل 22 % فقط الذين يسعون لمعرفة طرق إجابة أصدقائهم وطرق مراجعتهم.

ونلاحظ كذلك من خلال لجدول الصعوبات في التركيز والتفكير التي تشهدها العينة بنية لا تفوق 12 % في حين 82 % من التلاميذ لا يستغرقون وقتا كبيرا في حفظ المواد ويوضح الجدول من خلال نتائج الاستبيان درجة الاكتئاب لدى مجتمع البحث و التي لم تزد عن 28 % في حين تصل بين 64 % و 70% قبل وبعد الامتحان للذين لا يفقدون شهيتهم.

يوضح الجدول إحساس مجتمع البحث بالإحباط الذي لا يتعدى من 14 % إلى 8 % قبل الامتحان وبعد في حين تتراوح البنية بين 66 % و 84 % من مجتمع البحث الذين لا يزعجهم السؤال حول قدرتهم عن الإجابة عن الأسئلة.

يبين لنا الجدول أن 72 % لا يصيبهم و الإحساس بالدوار قبل الامتحان و 62 % بعد الامتحان مقابل نسبة تتراوح بين 20 % و 34 % قبل وبعد الامتحان بالنسبة للذين يحسون بألم في رؤوسهم و ينتابهم إحساس بالدوار.

كذلك يشير الجدول إلى نسب ضعيفة من المضاعفات الجسدية و التي لا تتعدى 16 % قبل الامتحان و 12% بعد الامتحان في حين أن النسبة الأكبر من مجتمع البحث لا ينتابها إحساس بالمرض و الإنهاك و تتفاوت النسبة بين 64 % قبل الامتحان و 88 بعد الامتحان.

ويوضح الجدول من خلال النسب التي تصل بين 90 % و 98 % إلى عدم ميل مجتمع البحث إلى السلوك العدواني البدني و اللفظي ولا نجد سوى نسب تقدر بـ 4 % و 2 % من التلاميذ يختلفون المشدات والشاحنات و اللذين يستعملون الكلمات اللاأخلاقية.

كما تشير البيانات إلى نسب ضئيلة من مجتمع البحث تتراوح بين 8 % و 6 % فقط هي تقدر على التدخين وشرب القهوة بصفة مستمرة.

ونلاحظ نسبة 60 % من التلامذة الذي يتعاطون النشاط الثقافي الذين لا تظهر عليهم علامات التوتر قبل الامتحان و 40 % بعد الامتحان.

ويشير الجدول أن نسب الضغط النفسي تنخفض من 22 % قبل الامتحان إلى 12 % بعد الامتحان ويشير الجدول أن نسبة التلامذة الذين لا ترتعش أطرافهم قبل الامتحان وبعده ترتفع من 68 % إلى 88 %.

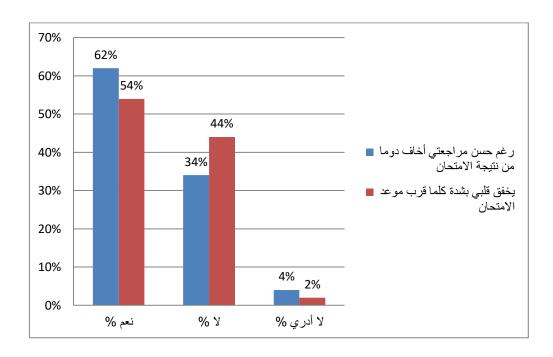
وتوضح لنا بيانات نسب الجدول الأخير ارتفاع نسب العينة و التي تقدر بـ 92 % قبل الامتحان على الإقبال الامتحان على الإقبال على حلقات النقاش مع الأصدقاء و 98 % بعد الامتحان مقابل نسبة ضئيلة للتلاميذ الذين لا تفوق 8 % قبل الامتحان و 2 % بعد الامتحان.

## جدول رقم 7: يخص حالة الخوف من الامتحان

البنود نعم لا لا أدري	
-----------------------	--

%	%	%	
% 4	% 34	% 62	رغم حسن مراجعتي أخاف دوما من نتيجة الامتحان
% 2	% 44	% 54	يخفق قلبي بشدة كلما قرب موعد الامتحان

الرسم البياني رقم 1: يخص حالة الخوف من الامتحان

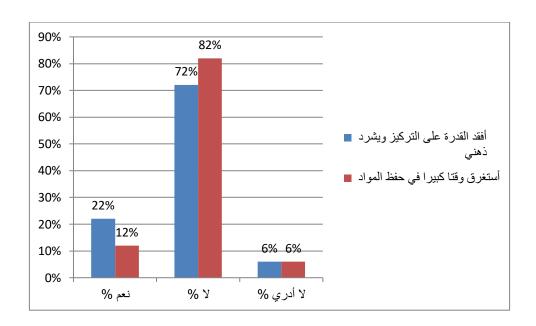


جدول رقم 7: يخص حالة الخوف من الامتحان

لا أدري	¥	نعم	البنود
%	%	%	
% 6	% 72	% 22	أفقد القدرة على التركيز و يشرد ذهني

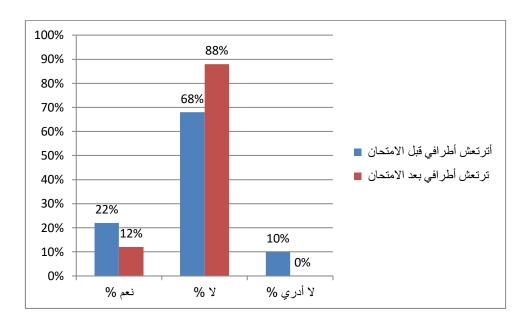
I	% 6	% 82	% 12	أستغرق وقتا كبير في حفظ المواد
	700	7002	7012	

الرسم البياني رقم 2: يخص الصعوبات في التفكير و التركيز أثناء فترة الامتحانات



جدول رقم 7: يخص حالة الخوف من الامتحان

لا أدري	¥	نعم	البنود
%	%	%	
% 10	% 68	% 22	ترتعش أطرافي قبل الامتحان
% 0	% 88	% 12	ترتعش أطرافي بعد الامتحان



الرسم البياني رقم 3: يخص حالات التوتر من قلق الامتحان

## مناقشة الفرضية الأولى:

تقبل الفرضية الأولى التي نصبت على: " تساهم الأنشطة الثقافية و الشبابية في تخفيض حدة قلق الامتحان لدى التلاميذ"

تساهم المؤسسات الثقافية و الشبابية في تخفيض من حدة الامتحان لدى التلاميذ.

من خلال الدراسة التي قمنا بها على عينة تمارس النشاط الثقافي في المؤسسات الثقافية و الشبابية حول العديد من الحالات و الانفعالات التي تصور قلق الامتحان فقد وجدنا:

أن التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الثقافية بمختلف أنواعها سجلوا معدلات عالية في مستوى القدرة على تحمل المسؤولية وعدم التذمر من ثقلها وهذا يظهر من خلال النسب تفوق 80 % ويرجع ذلك للتكوين الثقافي الذي تفرضه العديد من النشاطات الثقافية فمثلا من خلال ممارسة المسرح يتعلم الفرد القدرة على الوقوف على الخشبة و على الإلقاء بصورة طبيعية دون عوامل الخجل التي قد تؤثر على مردوديته فهو

هنا يتحمل مسؤولية كبيرة في تأدية المسرحية بشكل جيد وهذا كذلك يرهب عنه عامل الخوف فممارسة المسرح مثلا تعطي الإنسان قدرة على المواجهة و بالتالي ليس هناك مكان للخوف الغير مبرر و التلميذ هنا يكسب هذه المهارات ويتكيف مع تلك الظروف فتكون له القدرة و المعارف لمواجهة قلق الامتحان فنجد نسبة تفوق 6 % من التلاميذ لا يترددون في الإجابة عن الأسئلة كذلك أن النسبة المسجلة حول خفقان القلب بشدة في الامتحان لم تكن مرتفعة و بالتالي فإن التلميذ يواجه عقباته من خلال ما كتبه من خلال نشاطه الثقافي.

وفي ما يتعلق بمفهوم الإحباط فإن أفراد العينة من الذين يتعاطون النشاط الثقافي لا يتجاوز معدل الإحساس بالخيبة و الفشل لديهم 15 % مما يتبين ان نسبة ثقتهم بأنفسهم عالية جدا وهذا مرتبط بطبيعة النشاط الذي يمارسونه فعلى سبيل المثال أن النوادي الموسيقية توفر لممارسيها نوعا من الثقة بالنفس فالعازف يجد نفسه في مجال للإبداع لا حدود له مما يزيد ثقته بنفسه وقدراته كذلك نتبين من خلال النتائج أن نسب المضاعفات الجسدية أو ما يمكن التعبير عنه بالإحساس أو ما يمكن التعبير عنه الإحساس المتكرر بالتعب لا يفوق 25 % من عدد التلاميذ مما يجعلنا نصادق على النسبة الأكبر من التلاميذ الذين يتعاطون نشاطا ثقافيا لا يواجهنا مضعفات جسدية فبالنظر مثلا إلى ممارسة الفنون التشكيلية أو السينما أو المسرح فتلك النشاطات تمنح متعاطيها نوعا من الراحة النفسية التي تؤثر بدورها على أداء الناشطين بهذا المجال مما يجدون متعة في القيام بالركض فوق المسرح و التسلق لتصوير بعض المشاهد دون الإحساس بالإرهاق.

كل هذه العوامل لها أن تساعد التلميذ و أن تكسبه إقبالا على المراجعة و الدراسة دون أن يشتكي من الإرهاق وذلك لاكتسابه مفهوم المتعة في القيام بواجبه سواء كان خلال نشاطه أو من خلال دراسته.

ومن نتائج التي توصلنا إليها حول حالة الاكتئاب التي قد تصيب التلميذ و التي تعتبر حالة من حالات قلق الامتحان والتي جسدناها في إهمال المظهر الخارجي للتلميذ أثناء الامتحانات فإن النتائج تبرهن على أن ما يقارب 90 % من مجتمع العينة لا يهملون مظهر هم الخارجي وبالتالي فإن نسبة الاكتئاب لدى متعاطي النشاط الثقافي ضئيل وذلك لا ينطبق كذلك على مستوى إحساسهم بالذنب الذين لا يحسون بوخز الصغير تكاد تلك 3 أضعاف الذين يشعرون بالذنب و التقصير في مراجعتهم و أداءهم و هذا الأمر يرتبط بصفة كلية بالأنشطة الثقافية التي يشاركون فيها فمثلا تعطي نوادي السينما دفعا هائلا للناشطين بها على مستوى الثقة بالنفس والقدرة على تنمية مواهبهم وتقنين انفعالاتهم و مجرد كتابة السينارويات السينمائية أو المسرحية التي تقوم على الحوار يجعل من التلميذ يرى من أصدقاءه مخرجا لأزماته و بالتالي ينخفض إقباله إلى الميل إلى العزلة.

وتقودنا النتائج حول ردود الفعل تجاه الضغط سوى كان ذلك عن كريق السلوك العدواني البدني أو اللفظي وتقصد به حسن التعامل مع الأخرين أو الميل للمشدات إلى ملاحظة نسبة تقارب 100 % من مجتمع البحث لا تميل إلى هذه الأساليب وبالنظر إلى بعض الأنشطة الثقافية التي يمارسها مجتمع بحثنا فإننا نشهد مثلا في المسرح بعض المسرحيات التي تدور حول تقشي ظاهرة العنف سوى كان اللفظي أو المعنوي كذلك بالنسبة للسينما بعض اللقاءات للعنف البدني و اللاأخلاقي مل هذه التفاعلات تعطي دافع للمتلقي حول سوء الميل إلى هذه الظواهر و بالتالي يكتسب قدرة معرفية تامة تجعله يتفادى هذه الظواهر ويسعى بدوره للنهي عنها وبذلك فإن التلميذ هنا اكتسب ثقافة معرفية من خلال هذه النوادي تجعله يتفادى الضغط النفسي.

وتظهر لنا دراسة الشرود الذهني لدى التلاميذ كحالة من حالات قلق الامتحان أن أقل من 20 % من التلامذة يعانون صعوبات في التركيز و التفكير على الخلاف البقية بمعنى أن هؤلاء التلامذة الذين يتعاطون النشاط الثقافي صعوبات في التركيز و التفكير على الخلاف البقية بمعنى أن هؤلاء التلامذة الذين يتعاطون النشاط الثقافي لا يفقدون التركيز و لا يستغرقون وقتا طويلا في حفظ المواد وهذا ناتج عن النوادي الثقافية التي تهيئ الفرد لمثل هذه الحالات فعلى سبيل المثال نوادي المسرح تفرض على المشاركين فيها قدرة هائلة على التركيز لتحديد لقطات الفيلم وحركات الكاميرا كذلك المسرح يعطي دافعا كبيرا للتركيز عند إلقاء المسرحية يجعلك تؤدي الدور وكأن لا أحد يشاهده وبذلك فإن المسرحية تجعلك تؤدي الدور وكان لا أحد يشاهده وبذلك فإن المسرحية على التركيز و التفكير أكبر من غيرهم.

وتبين لنا النتائج كذلك نسب حالات التوتر من خلال استعمال المنبهات والميل إلى التدخين وشرب الكحول حيث أنم جل مجتمع العينة لا يميل لتلك الردود فالتلميذ الذي يشترك في نادي موسيقى يمتلك حسا مرهفا وقدرة على السيطرة على الضغط النفسي دون اللجوء إلى شرب القهوة أو التدخين وهذا الأمر ينطبق كذلك على حالات قلق الامتحان كارتعاش الأطراف أو آلام الرأس و الإحساس بالدوار فالتلاميذ الذين يتعاطون الأنشطة الثقافية يملكون القدرة على التغلب على حالات التوتر التي يمكن أن تعترضهم.

هذه النتائج من شأنها تؤكد صحة الفرضية الثنائية والتي تقتضي بمساهمة الأنشطة الثقافية و الشبابية في تخفيض حدة القلق لدى التلاميذ.

# 2- نتائج الفرضية الثانية

للتأكد من صحة الفرضية الأولى و التي تشير إلى: " تساهم الأنشطة الثقافية و الشبابية في تخفيض حدة قلق الامتحان لدى التلاميذ.

جدول عدد 10: يبين حالات قلق الامتحان لدى أفراد العينة الذي يتعاطون النشاط الثقافي و الشبابي

لا أدري		¥		نعم		الينود
%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	<del>-3-</del> ,
% 18	9	% 72	36	% 10	5	رغم حسن مراجعتي أخاف دوما من نتيجة الامتحان
% 0	00	% 100	50	% 0	00	يخفق قلبي بشدة كلما قرب موعد الامتحان
% 14	7	% 74	37	% 12	6	أتردد في الإجابة عن أسئلة الامتحان رغم معرفتي بصحتها.

# العمل الثقافي وتأثيره على الحياة المدرسية تخفيض حدة قلق الامتحان

% 20	10	% 68	34	% 12	6	أرى نفسي عاجزا عن العمل وغير قادر على تحقيق المطلوب
						قبل الامتحان وفي أثنائه.
% 0	00	% 54	27	% 46	23	أهمل مظهري الخارجي أثناء فترة الامتحان
% 0	00	% 40	20	% 60	30	يزداد إحساسي بوخز الضمير كلما قرب موعد الامتحان.
% 0	00	% 100	50	% 0	00	لا أملك القدرة على القيام بأي مجهود بدني قبل الامتحان
% 0	00	% 100	50	% 0	00	ير هقني القيام بأي نشاط قبل الامتحان
% 40	20	% 44	22	% 16	8	لا أريد أن يكلمني أحد قبل الامتحان
% 0	00	% 62	31	% 38	19	لا أريد أن يكلمني أحد بعد الامتحان
% 0	00	% 100	50	% 0	00	أكون دائما سريع الغضب أثناء فترة الامتحان
% 0	00	% 100	50	% 0	00	لا أحسن التعامل مع الآخرين أثناء فترة الامتحان
% 0	00	% 16	8	% 84	42	عندما أكون مع أصدقائي أسعى دائما لمعرفة طرق مراجعتهم

دري	لا أدري			عم	i	البنود
%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	- <del>3 .</del> /
% 22	11	% 66	33	% 12	6	أسعى دائما لسؤال أصدقائي عن طريق إجابتهم بعد الامتحان
% 0	00	% 100	50	% 0	00	لا أحتمل البقاء كثيرا أثناء فروض الامتحان
% 6	3	% 94	47	% 0	00	أفقد القدرة على التركيز ويشرد ذهني
% 0	00	% 66	33	% 34	17	استغرق وقتا كبيرا في حفظ المواد
% 12	6	% 88	44	% 0	00	يراودني شعور بأنني غير قادر على اجتياز الاختبار
% 0	00	% 64	32	% 36	18	أفقد شهيتي قبل فترة الامتحان
% 0	00	% 88	44	% 12	6	أفقد شهيتي بعد فترة الامتحان
% 0	00	% 100	50	% 0	00	لا أتمتع بالنوم قبل فترة الامتحان

# العمل الثقافي وتأثيره على الحياة المدرسية تخفيض حدة قلق الامتحان

% 0	00	% 100	50	% 0	00	لا أتمتع بالنوم بعد فترة الامتحان
% 26	13	% 54	27	% 20	10	لا أقوى على تقديم تبرير للتصرفات التي أقوم بها
% 0	00	% 86	43	% 14	7	أتهرب من الإجابة حول قدرتي على بلوغ التحصيل الدراسي
% 14	7	% 70	35	% 16	8	يزعجني السؤال حول قدرتي على الإجابات على المواد قبل
						الامتحان
% 0	00	% 82	41	% 18	9	يزعجني السؤال حول قدرتي على الإجابات على المواد بعد
						الامتحان
% 0	00	% 100	50	% 0	00	أحس بألم في رأسي وينتابني إحساس بالدوال قبل فترة الامتحان
% 0	00	% 100	50	% 0	00	أحس بألم في رأسي وينتابني إحساس بالدوال بعد فترة الامتحان
% 20	10	% 58	29	% 22	11	أرفض أن يساعدني أحد في المراجعة

دري	لا أ	Z		عم	ŗ	البنود
%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	<del>-3.</del> -/
% 0	00	% 100	50	% 0	00	أشعر أن المرض قد أصابني في كل أنحاء جسدي قبل فترة الامتحان
% 0	00	% 100	50	% 0	00	أشعر أن المرض قد أصابني في كل أنحاء جسدي بعد فترة الامتحان
% 14	7	% 86	43	% 0	00	أقوم باختلاق المشدات والمشاحنات لأتفه الأسباب قبل فترة الامتحان
% 0	00	% 100	50	% 0	00	يلخص الجميع أني كثير استعمال الكلمات اللاأخلاقية
% 0	00	% 100	50	% 0	00	أقوم على التدخين بصفة مستمرة أثناء فترة الامتحان
% 0	00	% 88	44	% 12	6	أشرب القهوة مرارا وتكرارا أثناء فترة الامتحان
% 18	9	% 82	41	% 0	00	يقال لي أن وجهي شاحبا قبل الامتحان

#### العمل الثقافي وتأثيره على الحياة المدرسية تخفيض حدة قلق الامتحان

% 16	8	% 84	42	% 0	00	يقال لي أن وجهي شاحبا بعد الامتحان
% 0	00	% 64	32	% 36	18	تسارع وتتباطئ دقات قلبي قبل الامتحان
% 0	00	% 96	48	% 4	2	تسارع وتتباطئ دقات قلبي بعد الامتحان
% 0	00	% 82	41	% 18	9	ترتعش أطرافي قبل الامتحان
% 0	00	% 100	50	% 0	00	ترتعش أطرافي بعد الامتحان
% 0	00	% 100	50	% 0	00	أشعر بإحساس متوالي بالبول و الإسهال في فترة الامتحان
% 0	00	% 96	48	% 4	2	أشعر بآلام عنيفة في المعدة
% 0	00	% 62	31	% 38	19	لا أقبل على حلقات النقاش التي يطرحها أصدقائي قبل الامتحان
% 0	00	% 40	20	% 60	30	لا أقبل على حلقات النقاش التي يطرحها أصدقائي بعد الامتحان

بالنظر إلى معطيات الجدول نلاحظ أن 72 % من التلاميذ الذين يتعاطون النشاط الرياضي لا ينتابهم عامل الخوف من نتيجة الامتحان في حين أن 10 % فقط من مجموع الناشطين ير هبون نتيجة الامتحان و إشارة إلى نسبة 100 % من التلاميذ لا يشهدون خفقان متسار عا للقلب عند اقتراب موعد الامتحان فهذا يؤكد ما تقدمه إلينا النسبة الأولى.

ونري كذلك أن نسبة 68 % من التلاميذ لا يعجزون عن العمل ويرون أنفسهم قادرين على تحقيق المطلوب في حين أن 12 % فقط ينتابهم إحساس بعدم الثقة بالنفس و يتبين ذلك من خلال نسبة 74 % من التلاميذ لا يترددون في الإجابة عن الأسئلة.

كذلك تشير نتائج الجدول حول الإحساس بالإرهاق وعدم القدرة على القدرة على القيام بأي نشاط إلى نسبة 100 % على المستويين بمعنى أن مجتمع البحث أو العينة الذين يتعاطون النشاط الرياضي لا ينتابهم هذا الإحساس.

وبالنسبة للعلامات التي ترجع حالات التوتر فإن نسبة 100 % من التلاميذ لا ينتابهم الغضب السريع وكذلك نسبة 100 % من التلاميذ الذين يحسنون التعامل مع الأخرين.

كذلك تشير النتائج إلى نسبة 12 % فقط من الذين يسعون سؤال أصدقائهم حول إجابتهم ونسبة 100 % من الذين يحتملون البقاء كثيرا أثناء فروض الامتحان.

ويشير الجدول كذلك إلى نسبة 94 % من الذين يتمتعون بقدرة على التركيز ويدعم ذلك بنسبة 34 % من التلاميذ الذين يستغرقون وقتا كبيرا في حفظ المواد مقابل 66 % ونلاحظ كذلك من خلال جدول النتائج ردود الفعل تجاه الضغط بحيث 36 % من التلاميذ فقط يفقدون شهيتهم قبل الامتحان وبعده مقابل 64 % وهذا يدعم نسبة 100 % من الذين يتمتعون بالنوم قبل فترة الامتحان وبعده.

وتجدر الإشارة حول الخوف المبرر الذي يتعرض له التلميذ حيث أن هذا الخير يتهرب من الإجابة حول قدرته على بلوغ التحصيل الدراسي بنسبة 14 % فقط في حين 86 منهم يقرون على ذلك.

وتشير معطسات الجدول إلى نسبة 100 % للتلاميذ الذين يتعاطون النشاط الرياضي بعدم إحساسهم بالدوار و آلام الرأس كما أن 22 % فقط يرفضون مساعدة الآخرين في المراجعة مقابل 58 يقبلون ذلك.

وما نلاحظه أن كذلك نسبة 100 % من التلاميذ لا يشعرون بالمرض قبل الامتحان وبعده وكذلك 86 %لا يسعون لاختلاف المشدات و المشاحنات في فترة الامتحانات ونلاحظ كذلك أن 100 % منهم لا يميلون إلى استعمال الكلمات اللا أخلاقية و 100 % منهم كذلك لا يقدمون على التدخين بصفة مستمرة و 12 % فقط يشربون القهوة بصفة مستمرة أثناء فترة الامتحان مقابل 88 %.

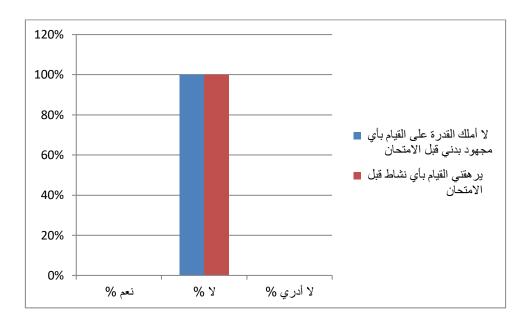
نلاحظ من النتائج المعروضة بالجدول أن 82 % لا يظهرون بوجوه شاحبة قبل الامتحان وبعده بنسبة 84 % كذلك يوضح الجدول نسبة 82 % من التلاميذ الذين لا ترتعش أطرافهم قبل الامتحان مقابل 18 % في حين تزداد النسبة بعد الامتحان من 82 % إلى 100 % من الذين لا يشعرون بالإسهال في فترة الامتحان.

و إلى جانب ذلك نتبين 4 % فقط يشعرون بآلام عنيفة في المعدة مقابل 96 % لا ينتابهم هذا الشعور كما نرى أيضا أن 62 % يقبلون على حلقات النقاش مقابل 38 % فقط يرفضون.

جدول رقم 11: يخص المضاعفات الجسدية التي يتعرض لها التلميذ في فترة الامتحان

لا أدري	ጸ	نعم	البنود
%	%	%	
	% 100		لا أملك القدرة على القيام بأي مجهود بدني قبل الامتحان
	% 100		ير هقني القيام بأي نشاط قبل الامتحان

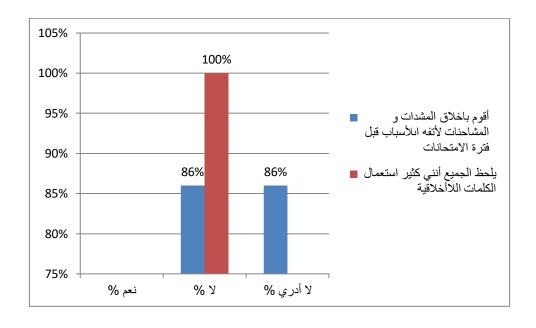
الرسم البياني رقم 4: يخص المضاعفات الجسدية التي يتعرض لها التلميذ في فترة الامتحان



جدول رقم 12: يخص حالات الانفعال في فترة الامتحانات

لا أدري	ጸ	نعم	البنود
%	%	%	
% 14	% 86		أقوم باختلاق المشدات و المشاحنات لأتفه الأسباب قبل
			فترة الامتحانات
	% 100		يلحظ الجميع أنني كثير استعمال الكلمات اللاأخلاقية

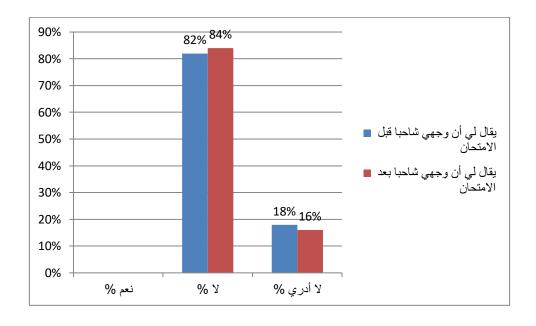
الرسم البياني رقم 5: يخص حالات الانفعال في فترة الامتحانات



جدول رقم 13: يخص حالات التوتر في فترة الامتحانات

لا أدري	ጸ	نعم	البنود
%	%	%	
% 18	% 82		يقال لي أن وجهي شاحبا قبل الامتحان
% 16	% 84		يقال لي أن وجهي شاحبا بعد الامتحان

الرسم البياني رقم 3: يخص حالات التوتر في فترة الامتحان



### مناقشة الفرضية الثانية:

تقبل الفرضية الثانية التي نصبت على : " تساهم الأنشطة الرياضية تخفيض حدة قلق الامتحان لدى التلاميذ"

من خلال قراءتنا للجدول حول الاضطرابات النفسية التي يمر بها التاميذ ونسب حالات قلق الامتحان عند العينة التي تمارس النشاط الرياضي تتبين لنا نسب ضعيفة في حالات الخوف بصفة عامة سوى كان المر بنتيجة الامتحان و التحصيل الدراسي أو حتى من اقتراب موعد الامتحان فأكثر من ثلثي التلاميذ لا يرهبون هاجس الامتحان و لا تخفق قلوبهم لذلك و الأمر بديهي نظرا لأن هؤلاء التلاميذ يتعاطون النشاط الرياضي باعتباره عاملا أساسي في تصفيف ضغوط الحياة اليومية، فالتلميذ الذي يمارس نوعا من أنواع الأنشطة الرياضية يكون جاهزا نفسيا لعدم الانقياد للمخاوف نظرا و أنه يمر بجملة من الاختبارات في مجال نشاطه الرياضي مما يجعله مهيأ لمواجهة امتحاناته الدراسية بكل راحة فكيف يشهد خفقا للقلب وطبيعة نشاطه يلهيه عن ذلك، بل و يجعله أكثر انضباطا نفسيا.

و الأمر هنا لا ينطبق على مستوى الخوف فقط بل وبالنظر للنسب المائوية من خلال مستوى الإحساس بالخيبة والفشل المسبق والذي يمكن أن نعبر عليه بالإحباط يمكننا التأكيد على الدور الهام الذي تلعبه

الأنشطة الراضية في الحد من هذه الحالة فالتلميذ الرياضي تعلوه أحاسيس قوية بالثقة بالنفس وقدرة على تحمل المسؤولية وذلك من خلال نشاطه اليومي أو من خلال الدورات السابقات في نطاق النشاط الذي يقوم به كرياضة الجودو، كرة السلة، كرة القدم، كرة اليد.

فهذه الأنشطة تبعث فيه الحافز على المثابرة و المواجهة وتقديم كل قدراته وعدم الاكتراث بقبول الهزيمة.

" فالتلميذ الرياضي " هو التلميذ الذي لا يحمل شعور مسبقا بالفشل بل الذي لا يقدم على التحدي بل و يرى من نفسه قادرا على تحقيق المطلوب حيث يمل معه نوعا من التفاؤل الدائم الذي اكتسبه من خلال طبيعة نشاطه الرياضي.

أما في ما يخص ظاهرة الاكتئاب النفسي التي قد يمر بها التلميذ و التي تعتبر من أكثر الحالات التي فرضها قلق الامتحان و التي تتجسد في عديد الحالات كإهمال المظهر الخارجي للتلميذ مثلا، فإن نتائجنا برهنت على أن أكثر من نصف تلاميذ الذين يتعاطون نشاطا رياضيا لا تصيبه هذه الحالات و الأمر هنا مرتبطا بعديد العوامل السابقة التي ذكرناها فإذا كان محتل الخوف و الإحباط " التلميذ الرياضي" ضئيل جدا فكيف يمر إلى الإصابة بالاكتئاب.

فإذا اطلعنا على بعض التمارين الرياضية في مختلف الرياضيات كالجسد ومثلا أو كرة السلة أو المبارزة بالسيف فسنجد أن كل رياضة تتطلب زيا معينا لممارستها سوى كان ذلك في التمارين أو في التظاهرات أو المسابقات مما يجعل التلميذ الرياضي يرى أن كل اختبار في الحياة يستوجب احترام طقوسه وفروضه مما يجعله يتصرف بصفة طبيعية حتى على مستوى مظهره الخارجي.

و بالنسبة للمضاعفات الجسدية و الإحساس بالإنهاك التي يمر بها التلميذ قبل و أثناء الامتحان فإن مجتمع العينة بنسبة 100 % لا يحس بالإرهاق وعدم القدرة على القيام بمجهود بدني وذلك بطبيعة الحال لأنه يمارس الرياضة ففي خلال التمارين التي يقوم بها مثلا من يمارس القدم يستدعي منه الركض لمدة طويلة والقيام بحركات الإحمائية.

وذلك كلما مارس نشاطه وبالتالي فكيف يحس بمضاعفات جسدية في الامتحانات الدراسية التي يقوم بها و يقوم بها و هو يقوم بتمارين يومية و هذا الأمر يثبته العلم كنقطة إيجابية لمتعاطي النشاط الرياضي الذي يتميز بلياقة بدنية عالية نتيجة لطبيعة نشاطه الجسماني.

ونتبين من خلال دراسة النتائج حول موضوع الانطواء أي بعض السعي إلى العزلة فإن هناك أقل من ثلث مجتمع الدراسة يتعرضون لهذه الحالة ويقدمون على الانفراد بأنفسهم وعدم الميل إلى الحديث ع أي أحد سوى كان ذلك في فترة الامتحان أو بعده و الأمر هنا مبرر.

فمثلا الرياضيات الجماعية أو الفردية تعلم اللاعب لحمة الفريق واتفاقهم لبلوغ الفوز فتفاقمهم من احتمالات تفوقهم وهذا الأمر لا يخص ظاهرة الانطواء فقط بل كذلك ظاهرة الانفعال التي تصيب التلميذ مما يجعله لا يحسن التعامل مع الأخرين وسريع الغضب كل هذه الحالات لا تكاد تكون موجودة لدى التلاميذ يتعاطون النشطة الرياضية وقد أوضحت نتائجنا ذلك فمجتمع الدراسة بنسبة 100 % لا ينتابهم إحساس بالنفور و الغضب السريع ويحسنون التعامل مع الآخرين وهذا يبين قدرة الأنشطة الرياضية على احتواء وإبعاده على حالات الإنطواء والنفور التام من كل شيء.

ومن نتائج التي توصلنا إليها في قياس حالات كثيرة الشكوك و التذمر التي قد تصيب التلميذ والتي تعتبر ظاهرة من ظواهر قلق الامتحان فإن عينة بحثنا والتي تتعاطي النشاط الرياضي سجلت أكثر من 80 % من التلاميذ الذين لا يتعرضون لهذه الحالات فهم لا يترددون في الإجابات ولا يكثرون من الأسئلة حول طرق الإجابة لأصدقائهم في حين أقل 15% فقط هم الذين يميلون لهذه الظواهر و الأمر هنا يتعلق بأمور عدة وهي الثقة بالنفس والقدرة على تحمل المسؤولية وكذلك بلوغ هذه النتيجة راجع إلى النسب المحققة في الحالات التي سبق وذكرناها كالإحباط والإحساس بالخيبة والخوف الغير مبرر. كل هذه الحالات من قلق الامتحان كانت بنسب ضئيلة لدى التلاميذ الذين يتعاطون الأنشطة الرياضية فممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد حافزا وقدرة على تحمل المسؤولية وعدم التردد ويمكننا ملاحظة ذلك من خلال نشاط الجودو مثلا في المنافسات يجب على اللاعب عدم التردد في اختيار الضربة التي قد تطبح بمنافسة وسرعة وحركاته وعدم تشككه في قدرته على التغلب في منافسة تكسبه نوعا من الثقة.

والتلميذ الرياضي يتعلم ذلك من خلال نشاطه فلا يمتلكه إحساس بالشكوك حول إجاباتهم ولا حتى قدرته على بلوغ النجاح.

و الأمر بدوره يشمل ظاهرة شرود الذهن بصفة كبيرة فهذه الحالة من حالات قلق الامتحان سجلن بالنسبة للتلاميذ الذي يتعاطون النشاط الرياضي ما يقارب 80 % من مجتمع الدراسة الذين لا يستغرقون وقتا كبيرا في حفظ المواد و لا يفقدون القدرة على التركيز مما يعني أن النشاطات الرياضية ليست سوى تعريفا بدنيا بقدر ما هي تمرين فكري وراحة نفسية لضغوط الحياة، فصعوبات التركيز و التفكير التي تنتج عن شرد الذهن لها أن تأثر على التلميذ في بلوغ التحصيل الدراسي حتى و إن كان يثق بقدراته في اجتياز الامتحان و الأمر هنا عند متعاطي الأنشطة الرياضية يكون عنبة غير موجودة باعتبار معطيات قياس هذه الحالات ويعود ذلك إلى ما توفره الأنشطة الرياضية في القدرة على التركيز ثقلا في رياضة المبارزة بالسيف يكون اللاعب أو الرياضي الناتج الأكثر تركيزا بحيث في مواجهة المنافس ليس له أن يحقق نقاطا لامن خلال مناطق معينة يصيبها في خصمه ويكون حريصا في نفس الوقت على عدم ترك المجال لتعريض نفسه لذلك كما هو الأمر في رياضة الجودو و الملاكمة وهذه الرياضيات تكسب التلميذ قدرة هنالة على التركيز والتفكير و بالتالي لن يكون عرضة لشرود ذهنا حيث عندما يراجع مواده أو كذالك في حالة الاختبار يقوى على التركيز على مادته الدراسية فقط دون الاستجابة للمثيرات الأخرى التي قد تشغله عن ذلك.

أما فيما يخص فقدان الشهية فالأمر بديهي عند ممارسي الرياضة حيث أن نسبة لا تتجاوز 14 % فقط تفقد شهيتها حيث أن البقية لا تنقاد لردود الفعل تجاه الضغط و الأمر بدوره من خلال نظام النوم وبعد الامتحان، بحيث مجتمع عينتنا هنا ممارسي الرياضة لا تغير نظام نومه وغذائه بل بالعكس فهم يتابعون نسقا في كلتا الحالتين وهذه الميزة اكتسبها " التلميذ الرياضي " من خلال أنشطته فالتمارين الرياضية أو المسابقات.

والمنافسات التي تخص كل نشاط رياضي تتطلب غذاء معينا ونظام نوم سليم وهذه التعاليم يكتبها التلميذ ويطبقها في مجال دراسته.

وبالنظر في مدى حالات اليأس لدى التاميذ في فترة الامتحان فإننا نلاحظ نسبا ضئيلة أي أن قليلا من التلاميذ الذين يتعاطون الأنشطة الرياضية ينتابهم هذه التحول بحيث يزعجهم السؤال حول قدرتهم على بلوغ التحصل بل الدراسي بل ويتهربون من ذلك ويمكننا القول أن ممارسة رياضة ما مثل كرة القدم تكسبهم حافزا على المثابرة و على المواجهة، فعندما يكون الفريق ينقاد لخسارة تكون روح المثابرة لديهم

موجودة وبالتالي يكتسب التلميذ الرياضي قدرة على عدم الهروب من المواجهة وضبط نفسه و بالتالي الابتعاد التام عن ظاهرة اليأس.

وتقودنا نتائج الدراسة حول مفهوم الضغط النفسي من خلال المعطيات الخاصة بمجتمعنا عاينا أن نسب العلامات التي تترجم حالات التوتر سوى كان ذلك حول الإقبال على التدخين أو شرب القهوة أو الكحول بنسبة 100 %وهذا طبيعي باعتبار أن عينة الاختبار تتعاطى النشاط الرياضي.

وكذلك من علامات التوتر التي تترجم حالات التوتر، فإننا نجد شحوب الوجه و ارتعاش لأطراف و الآلام العنيفة في المعدة وكل هذه الحالات التي تترجم قلق الامتحان سجلت انخفاض عال لدى التلاميذ الذي يقبلون على الأنشطة الرياضية.

وطبقا للمقولة " العقل السليم في الجسم السليم" فممارسة الرياضية تأمن للتلاميذ دورا هاما في الوقاية والعلاج فالأنشطة الرياضية هنا تبعدهم عن العادات الضارة و تكسبهم وعيا صحيا باعتباره يقترن بموضوع اللياقة البدنية فالرياضة هي أولا محافظة على الصحة البدنية. و بالتالي فإن التلميذ الرياضي يكون أول ما تعلمه هي تلك البرامج فيكون بضرورة الأمر غير منقاد لهذه الظواهر.

كما يعود الأمر كذلك لاضطراب السلوك حيث أن عينة البحث من ممارسي النشاط الرياضي لا يميلون للسلوك العدواني سوى كان ذلك بدني أو لفظي، فمختلف الرياضات من كرة قدم وكرة سلة وكرة اليد و الجودو و الكارتي و السباحة وغيرها هي وسيلة للمحافظة على الصحة من الأمراض النفسية و المزاجية.

### مناقشة عامة

باعتبار ما توصلنا إليه من نتائج فالتنشيط بصفة عامة يصبح متكاملة يساهم فيها المنشط و المجموعة في نفس الوقت باعتباره عملية شفوية تربوية عملية وفنية لها أن تكسبها التلاميذ عن طريق التجربة تنكرا موضوعيا تحليليا و التنشيط حسب الرؤية يصبح بمثابة نموذجا وذلك من خلال خلق اللحمة داخل المجموعة وكذلك من خلال إسهامه بالديناميكية الموجهة نحو التغيير للأفراد في تركيبتهم النفسية و الانفعالية و تغيير المجموعات من حيث هيكلتها ونسق الحياة داخلها.

وبهذا فإن التنشيط يصبح بالدرجة الأولى عاملا من عوامل حث التلاميذ على التعاون و التآزر و إذكاء روح التفاعل فما بينهم كذلك عاملا عوامل إخراجهم من بعض الحالات قلق الامتحان وفقا لدراستنا الحالية قدمنا نوعين من النشاط.

حيث طرأ تطور كبير في العقود الأخيرة على مفهوم الرياضة ومزاولة التمارين الرياضية و الحاجة لمزاولة الرياضة من قبل مختلف العمار بحيث أصبحت حاجة مطلوبة بل ضرورية للفوائد المختلفة التي تقود على الصحة، وخاصة اللياقة البدنية أصبح أمرها للأشخاص السليمين الذين يعانون من بعض الأمراض حيث تلعب التمارين الرياضية دور مهما في الوقاية والعلاج.

ولذلك نجد في الدول المتقدمة أن مشاركة أعداد كبيرة من الناس تنخرط في نشاطات رياضية تختلف مع الاستمرار و الانتظام في الأداء لاكتساب اللياقة، كما نلاحظ أن التشجيع على ممارسة الرياضة لم يعد يقتصر على الرياضيين بل امتد لصبح موضوع اهتمام من المهتمين بالصحة من الأطباء والعاملين في المجال الطبي والرياضي و أصح موضوع اللياقة البدنية هاجسا للكثير وموضوع اهتمام منهم.

وتشكل الرياضية عاملا ساهم في الاستقرار النفسي و التنشيط الذهني و الإنتاج الفكري للإنسان، فهي تخفف من ضغوط الحياة اليومية وتقلل من التوتر العصبي وتساعد على الاسترخاء، وتكسبنا متعة وسعادة وراحة نفسية وثقة بالنفس و تحرر من القلق و الاكتئاب.

وما يؤكد أهمية الرياضية في سلامة الإنسان النفسية و العملية، الدراسات التي أجرت على أن هؤلاء التلاميذ أكثر ذكاء و استقرار عاطفيا وثقة بالنفس وتفوقا فكريا من التلاميذ الذين لا يمارسون اللعاب الرياضية.

وتشير نتائج دراسات أخرى إلى أن الأشخاص الرياضيين يتمتعون بصفات قيادية وقدرات فائقة في فائقة في تكوين علاقات اجتماعية سريعة مع الأخرين ويتميزون بصفات قيادية من النضج الفكري والاجتماعي و الهناء الذهني والثقة بالنفس.

وبذلك فإن التلاميذ الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية يتسمون بالاستقرار النفسي والثقة بالنفس كما أنهم يتمتعون بعملهم دونا عن غيرهم و أكثر تفاعلا و استجابة مع ما يدور حولهم من أحداث.

ويتميزون أيضا بقوة إصرارهم الاجتماعية مع الآخرين و تؤكد نتائج الدراسة أهمية الرياضية في التحصيل الفكري فقد نبين أن التلاميذ الذين يتميزون بلياقة بدنية عالية وسيتذكرون دروسهم بانتظام يحصلون على دراجات عالية في الامتحان.

ولقد اتضح أنه كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية لهؤلاء التلاميذ ازدادت ثقتهم بأنفسهم واستقرارهم واطمئنانهم للحياة وتمتعهم بأوقات سعيدة مع أنفسهم ومع الأخرين وقد نجح هؤلاء التلاميذ في وطيد علاقتهم مع أصدقائهم وفي مقاومة ظواهر قلق الامتحان كالاكتئاب و الانطواء و الإحباط، و التوتر النفسى والعدوان مما يؤكد أهمية الرياضة بالنسبة لطلاب المدارس و الجامعات.

ومع الإيمان التام بمقولة العقل السليم في الجسم السليم فإنه أصبح لزاما على كافة المدارس التمهدية و الابتدائية من تحقيق هذه المقولة العلمية الحاذقة وذلك من خلال تنشيط وتفعيل الرياضة المدرسية وعلى أفضل وجه ممكن ومن المؤسف حقا أننا لازلنا نرى أن هناك العديد من المؤسسان الأكاديمية العامة وقياداتها الرياضية الخاصة لازالت تؤمن بأن الحصة الرياضية إنما تقتصر على النشاط العضلي وداخل

حدود الساحات والملاعب الرياضية في حين المفهوم النشاط الرياضي للأطفال قد تتطور بشكل كبير ليتجاوز الكثير من المفاهيم الضيقة للساحات المخططة أو القاعات المغلقة ليصل إلى كيفية تنمية واستثمار عقلية الأطفال من خلال العديد من الألعاب الفكرية و البرامج الحرارية التي تهدف لتنمية القدرات الرياضية للعقل البشري وصرفي مرحلة الأولى.

ولا تكاد تخلو أي مدرة ابتدائية الآن بل وحتى المراحل الهائية من دور الحضانة والتي تقوم بتهيئة و إعداد الأطفال من سن الخامسة لدخول المدارس الابتدائية، من البرامج و الكثير من الألعاب اليدوية الفكرية وخصوصا تلك التي تتعلق بتنمية الرغبة في الحساب وبناء وتشكيل الأشكال ذات الدلالات المتعددة. وفي الوقت الذي تفتقر فيه العديد من دول العالم للنشاط الرياضي و الثقافي الموسمي أو باسم بالنشاط الصيفي و لأسباب عديدة ومتباينة وعلى كافة أنواعه وتوجهاته فأنا لا بد من طرح المشروع التنشيطي التربوي داخل المدارس علميا واجتماعيا خصوصا و أنه معتمد من قبل منظمان الصحة المدرسية المحلية و الدولية و أنه أيضا مفروض كصحة دراسية من قبل وزارات التربية و الشباب.

أما فيما يتعلق بالأنشطة الثقافية والشبابية فقد ظهرت مع الحاجة إلى الضبط الاجتماعي خاصة خلال الوقت الحر الذي يزدهر فيه التعبير التلقائي للأشخاص ومساهمتهم الاجتماعية الحرة، بما لا يتلاءم أحيانا مع المعايير التي ينتجها ويحددها المجتمع.

والأنشطة الثقافية والشبابية في دراستنا هي من مكونات المنهج بمفهومه الواسع التي لا يقتصر على المعلومات والمعارف التي يقدمها الكتاب المدرسي حيث أن المنهج بمفهومه الواسع يقوم على أساس نشاط التلميذ و إيجابياتهم من أهم الخصائص التي تميز التلاميذ وتجعلهم يشتركون في بعض الأنشطة.

ومن هنا تبرز أهمية تنويع النشاط ليلبي احتياجات التلاميذ ويحدد ميولهم ويبرز قدراتهم ويوجهها ويصقلها لتحقيق الأهداف المنشودة ، ذلك لأن الدراسية لا تكفي لتزيد التلاميذ بالمهارات و الخبرات الفردية و الاجتماعية التي يحتاجونها في حياتهم اليومية بل إنما تنصل في بعض الحالات مثل ضغوطات الامتحانات التي تفاقم أزمة التلاميذ نفسيا مما تجعله أكثر خوفا من مجتمعه و من أسرته.

لهذا كانت الأنشطة الثقافية و الشبابية مساندة للقرارات الدراسية على تحقيق الهداف التربوية، و النشاط خارج الفصل الدراسي لا يق أهمية عما يحدث في الفصل لأنه تربوي تتحقق فيه عدد من الأغراض التربوية الهامة.

وما توصلنا إليه في دراستنا خير دال على ذلك باعتبار المعايير و المعطيات لا على مستوى انخفاض درجات قلق الامتحان فقط بل كذلك لما تقدمه طبيعة هذه الأنشطة للتلاميذ فمثلا المسرح هو تعبير إلقائي

وهو بذلك النطق الجيد المعبر عن مخارج الألفاظ الصحيحة و الوقفات ذات المدلول اللفظي و ما يصاحب ذلك من حركات و إيماءات تشد السامع و المشاهد وفق عرض مسرحي و بالتالي تصبح هذه الأنشطة الثقافية والشبابية مثل المسرح علاجا للكثير من المشكلات الاجتماعية و النفسية مثل مشكلة الخوف والخجل التي تمنع الطلاب من التعبير عن مشاعره و أحاسيسه وانفعالاته، وهي كذلك إثر حصيلة التلميذ اللغوي وتعويده على النطق الصحيح والتعبير المناسب للمعنى وكذلك الحساب التلميذ حاستي التذوق و النقد الأدبى من خلال الإلقاء السليم وتعويده على الارتجال في الإلقاء.

وهذا ما يؤكد أن مجمل البرامج و النشطة التي يمارسها التلاميذ داخل المدرسة أو خارجها وفقا لميولاتهم واستعدادهم وقدراتهم وحسب الإمكانيات المتاحة لهم والتي تكون مرتبطة ارتباطا مباشرا أو غير مباشر وتحت إشراف دور الشباب والثقافة سعيا لتحقيق أهداف العلمية التعليمية.

وتساهم الأنشطة الشبابية والثقافية في تنمية الخلق الحسن والمعاملة الطيبة والسلوك المستقيم لدى التلاميذ ويساهم كذلك في تعديل السلوك غير السوي، وفي توثيق الصلة بين التلميذ وزملائه من جهة و بين معلميه وإدارة المدرسة و الأسرة والمجتمع من جهة أخرى.

مما يجعل للتلميذ القدرة على اجتياز ضغوطاته النفسية المدرجة ضمن خوفه من نتيجة الامتحان وشكوكه حول قدراته على تحقيق المطلوب فالتنشيط الثقافي بصفة عامة هو مخرج للتلميذ من حالات القلق والتوتر الذي يواجهه على اثر الامتحانات، وتشجيع على الأداء الجيد والتنافس الشريف ونساهم هذه الأنشطة كالمسرح والسينما و الموسيقي في كشف الميول و المواهب والقدرات لدى التلاميذ ويعمل على تنميتها بالشكل الإيجابي الصحيح، مما يكون له الأثر في توجيه المراهق حيث يهيئ له مواقف تعليمية شبيهة بمواقف الامتحان، إذ لم تكن مماثلة لها، مما يترتب عليه سهولة استفادة التلميذ مما تعد عن طريق دور الشباب والثقافة. وانتقال أثر ما تعلمه إلى حياته الدراسية وخاصة في مواقف الاختبار. وتساهم هذه النشطة في تدعيم جانب الاستقلال والثقة بالنفس و الاعتماد عليها ويظهر ذلك من خلال النتائج التي توصلنا إليها في دراستنا من خلال ارتفاع معدل درجات الثقة بالنفس وتحتل المسؤولية مقابل انخفاض معدلات اليأس – و الإحساس بالإحباط و الخوف وكذلك عدم ميل التلاميذ الذين يتعاطون الأنشطة الثقافية و الشبابية إلى التدخين المستمر و الإحساس بالدوار وتناول المنبهات خلال فترات الامتحان.

ومن جهة نستنتج الدور الفعال الذي يلبيه التنشيط بصفة عامة سوى كان ذلك من خلال النشطة الثقافية و الشبابية أو من خلال الأنشطة الرياضية في تلبية الحاجات الاجتماعية و النفسية لدى التلاميذ كالحاجة إلى الانتماء الاجتماعي والصداقة ة تحقيق الذات و التقدير ، ومساعدة التاميذ على التخلص من بعض ما يعانيه من مشكلات كالقلق و الاضطراب و الانعزال.

كما يثير استعداد المراهق للتعلم، ويجعلهم أكثر قابلية لمواجهة المواقف التعليمية كمواقف الاختبار والتفاعل مع ما تقدمه المدرسة لهم.

### التوصيات

#### يوصى الباحث ب:

- 1- تقديم المزيد من النشاطات في دور الشباب و الثقافة قصد توفير أنشطة ترفيهية حسب ميولات الشباب.
  - 2- مزيد تهيئة العديد من الفضية في دور الشباب فيما يخص العديد من النشاطات.
    - 3- ضرورة بعث جمعيات أو نوادي رياضية جديدة.
- 4- تعميم الترفيه في المعاهد وذلك بإقامة النوادي الثقافية: من مسرح سينما موسيقى التعبير الإيقاعي ..

## خلاصة البحث

هدفت هذه الدراسة " التنشيط و علاقته بتخفيض حدة قلق الامتحان لدى شباب تلاميذ مدينة الكاف " الله إبراز الدور الفعال الذي تقوم به الأنشطة الثقافية في دور الشباب و الثقافة و النشطة الرياضية في النوادي والجمعيات في تخفيض حدة قلق الامتحان.

وقد تم التطرق ي بداية البحث إلى تحديد الإشكالية التي جاء نصّها:

" مدى مساهمة التنشيط في تخفيض حدة القلق الامتحان؟

وحاولنا في القسم الميداني الإجابة عن إشكالية بحثنا و التي وضعنا لها فرضيتين:

- تساهم الأنشطة الشبابية و الثقافية في تخفيض حدة القلق الامتحان لدى التلاميذ.
  - تساهم الأنشطة الرياضية في تخفيض حدة قلق الامتحان لدى التلاميذ.

وقد تكونت عينة الدراسة من 100 تلميذ

50 يقبلون على الأنشطة الثقافية

50 يقبلون على الأنشطة الرياضية

وتم الاعتماد على أداة واحدة للبحث و هي أداة الاستبيان.

أظهرت الدراسة قبول الفرضيتين حيث أنّ الأنشطة الشبابية و الثقافية وكذلك النشطة الرياضية تساهم في تخفيض حدة قلق الامتحان لدى التلاميذ.

### المراجع

#### المعاجم

- المعجم الأساسي، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، لبنان
  - المنجد في اللغة و الإعلام ، بيروت 1973 ،دار المشرق .
- القاموس الجديد للطلاب، تونس الشركة العونية للتوزيع، جويلة 1979.

### الدوریات

- سيد الطواب مجلة العلوم الاجتماعية: "قلق الامتحان و الذكاء و المستوى الدراسي وعلاقاتهم بالتحصيل الأكاديمي "مجلة العلوم الاجتماعية تصدر عن مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، المجلد العشرون، العدد الثالث/ الرابع- خريف شتاء /1992.
- الدكتور سعد المغربي: " الصراع في المجتمع وطرق فضه وتسويته " العدد الرابع والثلاثون ، إبريل مايو 1990، السنة التاسعة.
- د. إيمان محمد صبري اسماعيل:" الإساءة معاملة الأطفال"، دراسة عالمية ، العدد الثالث و الخمسون ، يناير فبراير مارس 2000 السنة الرابعة عشر.
- الدكتور علي محمد الديب: " الدافعية العامة و التوتر النفسي و العلاقة بينهما وذلك على عينة من الطلاب المعلمين " أستاذ علم النفس التعليمي ، جامعة القاهرة، العدد الساسد والعشرون ، ابريل مايو 1993 ، السنة السابعة.
- الدكتور هشام محمد الخولى: " علاقة كل من أسلوب اللإعتماد على المجال و لإدراك بعض مكوناته بيئة التعلم المدرسي بشرود الذهن لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية " العدد الثالث و الخمسون، يناير فبراير مارس 2000- السنة الرابعة عشر.
- الدكتور بشير معمارية: " مدى انتشار الاكتئاب بين طلبة الجامعة من الجنسين" العدد الثالث و الخمسون" ، العدد الثالث و الخمسون، يناير فبراير مارس 2000 السنة الرابعة عشر.
- الدكتورة بدرية كمال أحمد: "دراسة نفسية لبعض مرض الفشل الكلوي و زراعة الكلى" العدد
  الرابع و الثلاثون ابريل مايو يونيه سنة 1990- السنة التاسعة.

- الدكتور عدنان فرح، عدنان ، د . نصر العلي: " قلق الاختبار و الأفكار العقلانية و الاعلانية " أساتذة مساعدين، قسم علم النفس التربوي جامعة اليؤموك، العدد السادس و العشرون، أبريل مايو يونيه 1993، 1993 السنة السابعة.
- الدكتور محمد حسن غانم " القدوة و المثل الأعلى لدى طلاب المراهقين بالمدارس الثانوية " دراسة استطلاعية 1997 ، العدد السادس و الخمسون، أكتوبر نوفمبر ديسمبر 2000 السنة الرابعة عشرة.
  - الدراسات .
  - خليل قزقز: "التنشيط التربوي بين ذهنية الاستهلاك و الإنتاج ( بحث لم ينشر بعد)
- الطاهر شعباني: "التنشيط القروي بين الأسطورة و الواقع"، (الندوة القومية للتنشيط الريفي) بئر البائي "ديسمبر 1985"
  - دللو (لويس): الثقافة الفردية وثقافة الجمهور" ترجمة عادل عويدات، بيروت ، 1982.
- لمياء الزعلاني" اتجاهات الموظف نحو الأنشطة الترفيهية خلال الوقت الحر و أثرها على تكيفه المهنى " سنة 2002.
  - فريق التربية العمرانية " التواصل و التنشيط " الحلقة الأولى
- عادل منصوري " المراهقة " بحث توثيقي، المدرسة القومية لإطارات الشباب بئر الباي 1987 1988.
- محمد الخير و (مصباح) تصميم البحوث الاجتماعية و الجنائية ظ، بغداد، مركز البحوث الاجتماعية والجنائية 1980.
  - الدراسات الأجنبية
  - Augustin Givard : Développement culturel. Expérience etpolitique. ED.
    Dollez . UNESCO 1982.
  - Wogner Serge: la formation des animation et des admininstrateurs culturels. UNISCO 1981
  - Chapontreau (Jean ) et autre : les animation culturel, ED ouvrier. Pris 1964.

- Bernard (Pierre ) les animateurs socio culturels, ED aubena, France 1986 .
- Semonot (Mischel) les animateurs socio culturels, ED Lecerf
  Université Roven , France 1974..
- Tile par Genève, Poujd, in « le petit roberto de l'animation « , Paris,
  Revue ADRAC ? Oct 1980.
- Pointe, Bernard: F. Lement. Pour une théorie du système de l'animation, les cahiers de l'animation Paris 1972.

• المصادر

- www.elzayem.com/new
- www.afkraronline.org/arabic/archives/mar-avril2005/derwich.html
- www.forum.kooora.com/f.aspx
- www.miniculture.gov.ma/arabe/ar-maison.culture.htm
- www.elzayem.com/new

الماحق

ان	إستبي
	السن:
أنثى	الجنس ذكر
	المستوى التعليمي:
	المعهد:
نشاط ثقافي	نوعية النشاط: نشاط رياضي
حان لدى أفراد العينة الذي يتعاطون النشاط الثقافي و الشبابي	جدول عدد 10: يبين حالات قلق الامت

لا أدري	7	نعم	البنود		
			رغم حسن مراجعتي أخاف دوما من نتيجة الامتحان		
			يخفق قلبي بشدة كلما قرب موعد الامتحان		
			أرى نفسي عاجزا عن العمل وغير قادر على تحقيق		
			المطلوب قبل الامتحان وفي أثنائه.		

لا أدري	J.	نعم	i		البنود		
					أهمل مظهري الخارجي أثناء فترة الامتحان	5	

يزداد إحساسي بوخز الضمير كلما قرب موعد الامتحان.	6
لا أملك القدرة على القيام بأي مجهود بدني قبل الامتحان	7
ير هقني القيام بأي نشاط قبل الامتحان	8
لا أريد أن يكلمني أحد قبل الامتحان	9
لا أريد أن يكلمني أحد بعد الامتحان	10
أكون دائما سريع الغضب أثناء فترة الامتحان	11
لا أحسن التعامل مع الآخرين أثناء فترة الامتحان	12
عندما أكون مع أصدقائي أسعى دائما لمعرفة طرق مراجعتهم	13
أسعى دائما لسؤال أصدقائي عن طريق إجابتهم بعد الامتحان	14
لا أحتمل البقاء كثيرا أثناء فروض الامتحان	15
أفقد القدرة على التركيز ويشرد ذهني	16
استغرق وقتا كبيرا في حفظ المواد	17
يراودني شعور بأنني غير قادر على اجتياز الاختبار	18
أفقد شهيتي قبل فترة الامتحان	19
أفقد شهيتي بعد فترة الامتحان	20
لا أتمتع بالنوم قبل فترة الامتحان	21
لا أتمتع بالنوم بعد فترة الامتحان	22
لا أقوى على تقديم تبرير للتصرفات التي أقوم بها	23
أتهرب من الإجابة حول قدرتي على بلوغ التحصيل الدراسي	24
يز عجني السؤال حول قدرتي على الإجابات على المواد قبل الامتحان	25
يز عجني السؤال حول قدرتي على الإجابات على المواد بعد الامتحان	26

لا أدري	ß	نعم	البنود	
			أحس بألم في رأسي وينتابني إحساس بالدوال قبل فترة الامتحان	27
			أحس بألم في رأسي وينتابني إحساس بالدوال بعد فترة الامتحان	28
			أرفض أن يساعدني أحد في المراجعة	29
			أشعر أن المرض قد أصابني في كل أنحاء جسدي قبل فترة الامتحان	30
			أشعر أن المرض قد أصابني في كل أنحاء جسدي بعد فترة الامتحان	31
			أقوم باختلاق المشدات والمشاحنات لأتفه الأسباب قبل فترة الامتحان	32
			يلخص الجميع أني كثير استعمال الكلمات اللاأخلاقية	33
			أقوم على التدخين بصفة مستمرة أثناء فترة الامتحان	34
			أشرب القهوة مرارا وتكرارا أثناء فترة الامتحان	35
			يقال لي أن وجهي شاحبا قبل الامتحان	36
			يقال لي أن وجهي شاحبا بعد الامتحان	37
			تسارع وتتباطئ دقات قلبي قبل الامتحان	38
			تسارع وتتباطئ دقات قلبي بعد الامتحان	39
			ترتعش أطرافي قبل الامتحان	40
			ترتعش أطرافي بعد الامتحان	41
			أشعر بإحساس متوالي بالبول و الإسهال في فترة الامتحان	42
			أشعر بآلام عنيفة في المعدة	43
			لا أقبل على حلقات النقاش التي يطرحها أصدقائي قبل الامتحان	44
			لا أقبل على حلقات النقاش التي يطرحها أصدقائي بعد الامتحان	45