

العمل الثقافي وتأثيره على الحياة المدرسية
فترة
الامتحان

الإهداء

إلى التي أتوق أن أهديها النجوم قناديل تجعل من ليها 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 قدم لنا الورود و أخفى جراح شوكتها عنا.

أبي العزيز

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

عمتي 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 جمعتني بهم أحلى الذكريات في الدراسة و الحياة

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

إلى كل هؤلاء أهدي عصارة فكري وثمره جهدي

"نعمان حباسي"

إهداء شكر

أرفع أسمى عبارات الشكر و التقدير إلى أستاذي الجليل الدكتور

" عبد الحميد الزائر "

لجده معنا ونصائحه الجلييلة من أجل وضع هذا العمل في إطاره العلمي السليم

المحتوى

1	تصدير
2	المقدمة
3	I. الإشكالية
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 المراقبة
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 عامة

96		X. التوصيات
97		XI. خلاصة البحث

المراجع

الملاحق

فهرسة الجداول

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

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

تصدير

" 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

المقدمة

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 التلميذ وكان قلق الامتحان هو أحد هذه العوامل المهمة التي حظيت بتعميق البحث و الاهتمام. فالمراهق محكوم بالاضطرابات النفسية و الضغط المبرح نتيجة تراكم الضغوطات النفسية و الأتعب البدنية التي خلفتها مناهج المدرسة، ولذلك تفتن 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 ثقافته و الشاب و مهنته فلم يعد نشاطا يؤدي 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 التمدد 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 و ليس من خلال القائمين عليها فقد يدرك التلميذ هذه البيئة بصورة تختلف عن إدراك الآخرين لها و على ذلك تعتبر التجربة الدراسية و المناخ السائد الذي يتكون من علاقة المدرس بالتلميذ وعلاقة التلميذ بزملائه تبعا للنظم السائدة في المدرسة و بالتالي نلاحظ أن العلاقة بين الفرد و بيئته الدراسية علاقة متبادلة حيث يؤثر كل منها في الآخر، 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 نوااميس تربوية إلى جانب تنوع علاقات المتدخلين و اختلاف طرق و سلوكيات 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 يعاني 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 و ما 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 كظواهر أساسية 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.
- السعي إلى بيان أهمية دور المؤسسات الشبابية في مساعدة التلميذ تخطي مشكلة أزمة الامتحانات.
- بيان أهمية الدور الذي يلعبه المنشط كفعل اجتماعي في التخفيف من حدة أزمات الحياة الضاغطة.
- التأكيد على موازنة 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. الدراسات 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 وعلاقتها 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 و طالبات الجامعة من الجنسين قبل وبعد ضبط عاملي الذكاء و المستوى الدراسي؟

وتمثلت فرضيات البحث: عدم وجود فروق جوهريّة 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.

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

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

و قد استخدم الباحث في دراسة 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 تقصي 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 درجات 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 دراستهم:

➤ 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 ازدياد 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 " كالتالي:

1- القلق و التوتر النفسي

★ التوتر النفسي:

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 العصائية، 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 نوعين من التوتر:

- التوتر الإيجابي:

وهو 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

¹ الدكتور علي محمد الديب، أستاذ علم 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 آثار التوتر في بعض التجارب لتؤثر على إحساس الفرد ببعض جوانب البيئة كإحساس 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 المرضي 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 يؤثر أيضا على التفكير و التركيز مما يكون له مردودا سلبيا على التحصيل الدراسي أو العملي:

ما هي أسباب القلق النفسي:

- 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 (Sérotonine) و القابا (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 المرضي 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 حي 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 مستوى 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 العصبي فهو رد فعل لخطر داخلي في أعماق النفس، منهم وغير معروف وتصبح السيطرة عليه لغير العلاج النفسي.

أما عن سمة التلث 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 فسممة 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

¹ 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 الظواهرات الاجتماعية هو القلق الموضوعي المعروفة أسبابه ومثيراته دون القلق العصبي 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 و عيادات الأطباء و المعالجين تشخيصا وعلاجاً.

"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 طبيعياً 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 مرضي.

و بما أن المرض النفسي من إنتاج المجتمع فليس الإنسان بالطبيعة قلماً مكتئباً 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 وصفها 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 محدد أم غامضاً فقد يكون هذا الانفعال نتيجة لحظة للحزن و الألم و الأسى. ينقض هذا الإحساس بانقضاء أسبابه، وقد يكون مزمناً لا وهو المشكلة التي نحن بصدها. 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 غامضاً فقد يكون هذا الانفعال نتيجة لحظة للحزن و الألم و الأسى ثم ينقضي هذا الإحساس بانقضاء أسبابه وقد يكون مزمناً وهو المشكلة التي نحن بصدها وينتج القلق أما عن الخوف من المستقبل أن عن صراع

¹ د. إيمان محمد صبري اسماعيل: "إساءة معاملة الأطفال" مجلة فضيلة العدد 53 يناير - فبراير - مارس 2000.

² 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 الآخر .

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 النفسي:

1. الخوف الشديد من شيء محدد:

وهو 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 داخلية و أخرى خارجية مثلا بسبب ضعف حالته الصحية العامة أو الإعاقة الحسية أو الحركية أو القصور.

أما التعامل الخارجية فهي الظروف الحضرية 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 المسيريات 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 فنتميز 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 الآخرين 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 : التمزج و التذبذب.

¹ د. هشام محمد الخولي : " 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

• **التموج:** 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 الأصلي.

• **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 استجاباتهم تتأثر بالتداخل و التناقض الموجود بين المسيررات.

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 و ثباته وحجمه ومصاحبه بمثيرات أخرى. أما المحددات الداخلية فمن أمثلة دافعية الفرد واستثماراته 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 لديهم القدرة على عزل إدراكهم للسير الأصلي عن المسيررات المتداخلة أو المتناقضة و بالتالي يمكنهم إيصال تأثيرها على استجاباتهم للسير الأصلي للمراد الانتباه إليه، في حين لا يستطيع البعض الآخر عزل إدراكهم للسير الأصلي عن المثيرات المشتتة وبالتالي فإن استجاباتهم للسير الأصلي 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 بفعل 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 المختلفة¹.

وعلى الأساس فنحن بصدد نوعين 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 بقاءه كما لا يكون ضارا في محاولات الإنسان السيطرة على الطبيعة وتطويعها بخدمته وتقديمه وإشباع حاجاته دون إخلال أو التعدي 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 وعنفها 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 وعدم التعاون
- التعبير باللفظ هجاء و صراخا وهيجانا وهتافا.

الانطواء :

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

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

¹ 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 متباعدة 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 وانطوى. 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 ويبدوونه تفهما وجدانيا له إلا 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 المهمة 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 الهممة 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

¹ د. بشير معمري: " مدى انتشار الاكتئاب بين طلبة الجامعة من الجنسين" علم النفس مجلة فصلية عدد 57 - يناير - فبراير - مارس 2000 ص 125 - 127.

متوهمة إلى حد بعيد ويقوم المبدأ النفسي القائل بأن النية تساوي الفعل بدور كبير في تغذية الإحساس بوخر 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"¹

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.
- فالإكتئاب 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.

الفرع: Panic Disorder

الفرع 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 عضلي أو جسمي أو مصحوبة بشرب كميات من القهوة و الخمر.

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:

¹ د. بدرية كمال أحمد : " دراسة نفسية لبعض مرض الفشل الكلوي و زراعة الكلى " علم النفس مجلة فصلية: العدد الرابع و الثلاثون – ابريل – مايو – يونيو سنة 1990- السنة التاسعة . ص :79.

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. وسواس الأفعال: Rituals

وهو تكرار أفعال معينة كتكرار الوضوء أو تكرار الصلاة أو أجزاء منها أو فسل 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 وتصابها ردود فعل نفسية و جسمية غير معتادة نتيجة لتوعلك 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 و عليك معالجته والتخلص منه. وكلما بدأ العلاج مبكرا كانت النتائج أفضل واختفت أعراض المشكلة على نحو أسرع، فالتدخل السريع و استشارة الاختصاصيين 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.

¹ الدكتور حسان المالح استشاري الطب النفسي " الطلبة و الامتحانات والصحة النفسية " ص 64 [www.director\(a\)hayatnafs.com](http://www.director(a)hayatnafs.com)

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 أخرى 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 وحتمي 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" ¹ .

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 أعراض أخرى مثل الآلام 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.

¹ 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 منزعجون حول أدائهم ويفكرون في أداء الآخرين و الذين يفكرون في البدائل التي يمكن اللجوء إليها في حالة فشلهم في الاختبار 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 بالتالي 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 ولا بد من تعديل الأفكار الخاطئة المقلقة و المخيفة و تبني أفكارا صحية و جليلة 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 الصحة و النضج فالاستعدادات التي تقوم بها عند مواجهة بعض التحديات أو المواقف الطارئة ويمكن اتخاذها دليلا على أن لقلق الاختبار أحيانا آثار 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.

¹ نفس المصدر / ص : 66.
² د. حسان المالح: مصدر سابق. ص 67.

الأشخاص الذين يزداد خوفهم وقلقهم من الامتحانات يكونون عادة من يتكون من صراعات نفسية تتعلق بالتنافس والندرجسية (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 والتي 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 كالإكتئاب أو الوسواس القهري (مثل الرغبة في التأكد من حفظ المعلومات و تكرارها 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 مسرحاً لردود فعل متعددة و مرضية مثل الإغماء المتكرر التهديد بالانتحار أو محاولته و التصرفات غير المقبولة و الاندفاعية ومحاولات الغش والتهور إضافة للقلق و الإكتئاب. و أيضاً المبالغة في التعويض عن التقصير الدراسي بالسهر المتواصل وتناول مختلف المبهات بكميات كبيرة وغير ذلك.

وأنتك 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 ... " ²

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

¹ . حسان المالح: مصدر سابق. ص 69.

² 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 لدرجة الإنسان قد يحمله بداخله 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 بحيل 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 و اعتبار ذلك فرصة حقيقية للتطور و التقدم والمراجعة لتنمية القدرات و تعديل الأخطاء و المضي نحو الأفضل.

يشير مفهوم قلق الامتحان إلى الاستجابات النفسية و الفيزيولوجية للمسيرات التي يربطها الفرد بخبرات 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 أحدهما: 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 (Corisini ،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

¹ د. سيد الطواب : " قلق الامتحان و الذكاء و المستوى الدراسي وعلاقتهم بالتحصيل الأكاديمي"، مجلة العلوم الاجتماعية خريف/ 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 الاختباري " ويسمى هذا بنموذج قصور التعلم"²

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 يشتم 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 العالي في موقف الامتحان إلى قصور في عمليات "

¹ د. سيد الطواب مرجع سابق ص : 155.

² نفس المرجع/ ص: 155

التفسير" 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 Wine .

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 إحصائية 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 وبناتج 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 يحققوها 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 تقلل 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:

¹ 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 أواخر 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 بحقوقهم، وحقوقهم الثقافي، وحقوقهم 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 ..."¹ 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 صح 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 FRONT POPULAIRE 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 للثورية الشعبية ³ و الاعتراف رسميا بوقت الفراغ فمكنت العامل عطلا أسبوعية وسنوية، و ثم توجيه هذه

¹ الموسوعة العالمية (بالفرنسية)، الجزء العاشر- أوقات الفراغ 1980، ص 87.

² نفس المصدر ، ص 87.

* لقد ركزنا على فرنسا لأنها تعتبر أول دولة برز فيها مفهوم التنشيط في شكله المقتن.

³ 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 " LEO LARGOGE " و " 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" ¹، " 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 بقدر ما كانت تطمح 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 إشتاقات الثلاثي " نشط " ذات دلالات تشير كلها إلى الحركة:

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

¹ MOULENIER (PIERRE) : LE FORMATION DES ANIMATION CULTURELS , DOSIER 1 DOCUMENTAIRE UNESCO 1980 P 18

² دلو (لويس) ، الثقافة الفردية وثقافة الجمهور، ترجمة عادل العوي، منشورات عويدات، بيروت ، 1982، ص 35.

- نشط في عقله : تحرر
- نشطه جعله نشيطا – نشط المعلم تلاميذه، دواء منشط¹
-
- نشط، نشاطا، طابت نفسه للعمل، ونشط في عمله أو إلى عمله وخف نشيطا.
- و أنشط الحبل عقده و أنشط العقدة أو العقل: حلها وفك أنشوطتها، و أنشط البعير من عقله، أطلقه، و أنشط الدابة أسمنها، تنشط للعمل: تهيأ له و أقبل عليه نشيطا²
- ورد في القاموس الجديد للطلاب التحديد التالي "نشط – ينشط نشاطا من المكان. اخرج الحبل عقدة بانشطة. نشط – ينشط – نشاطا إليه و له خف له و جد فيه فهو ناشط و نشط هو صاحب 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 متأية 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 عرفتتها 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 تفكيراً موضوعياً تحليلياً.

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 تركيباتهم النفسية و الانفعالية و تغيير المجموعات من حيث هيكلتها ونسق الحياة داخلها".⁴

¹ جماعة من اللغويين العرب: المعجم الأساسي، المنظمة العربية و الثقافية و العلوم ، لبنان، 1991 ص 1195

² المنجد في اللغة و الإعلام ، بيروت 1973 – دار المشرق – ص 809.

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

⁴ فريق التربية العمرانية " 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 السوسيوثقافي تاريخيا مع الحاجة إلى الضبط الاجتماعي خاصة خلال الوقت الحر الذي يزدهر فيه التعبير التلقائي للأشخاص ومساهماتهم الاجتماعية الحرة، بما لا يتلائم أحيانا مع المعايير التي ينتجها ويحددها المجتمع، هذا الضبط الاجتماعي يفيد 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 يملئ 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 بمعانيه بالتنشيط السوسيوثقافي هو إعطاء أكبر عدد ممكن من فرص الثقافة و المساهمة لأكثر 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

¹ CITEPAR GENIEVE PAR JOL : IN « LE PETIT ROBERT DE L'ANIMATION,PARIS ADRAC, N°48 , OCT-1980 p1

² 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 التكنولوجيا¹

وما يمكن 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 التمدن 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 والمتق و خادم اجتماعي تحتم عليه ممارسة الفعل التنشيطي أن يحيط بميدان نشاطه 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 لواقعه لهذا الاعتبار، نشير إلى أنه ليس هناك تعريفا واحد للتنشيط و إنما تعاريف عدة لهذه العملية المتعددة الاتجاهات، المختلفة الأوجه"². 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 إيماننا 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 الإطالة على مفهومين لعبا دورا أساسيا في العملية التنشيطية.

أ- التنشيط الثقافي:

يعرف أوكستان جيفار AUGUSTIN GIVARD 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 تيسر للأفراد و المجموعات المشاركة بأكثر حيوية و خلق

¹ PIERRE BERNARD F. LEMENT POUR UNE THEORIE DE SYSTEME DE L'ANIMATION, LES CAHIERS DE L'ANIMATION N°1 PARIS 1972

² الطاهر (شعباني): " التنشيط القروي بين الأسطورة و الواقع"، (الندوة القومية 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 استقلاليتهم¹

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 الوعي المتقدمة نسبيا إلى درجة أكثر تقدما"²

مما يعني انه نوع من التنشيط الذي يرمي إلى إثارة القدرات الخلاقة و حث 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 للتنشيط السوسيوثقافي إلى القول بأنه " داخل الثقافة الفسيفسائية الحديثة (ثقافة النخبة، ثقافة جماهيرية، الثقافة الاستهلاك، الثقافة المدرسية ، الثقافة المهنية، الثقافة المتوحشة (CULTURE SAUVAGE) يبرز التنشيط هنا كبنية وسيطة للعمل و التنمية الثقافية الرامية إلى تحقيق أكثر استقلالية لاختيارات الأفراد و المجموعات"⁴ 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 النشيطة.

¹ AUGUSTIN GIVARD : DEVELOPPEMENT CULTURZL, EXPERIENCE ET POUR POLITIQUE, ED DOLLEZ.U.N.E.S.C.O 1982, p59.

² WARGER SEDERGE : LAFORMATION DES ANIMATION ET DES ADMINSTRATEURS CULTURELS UNESCO 1981P P 43.

³ الطاهر (شعباني) مرجع سابق.

⁴ RNARD (PIERRE) : LES ANIMATION SOCIO-CULTURELS . ED. AUBENA, France 1986,P11-4.

3. مفهوم المراقبة

- فترة ما قبل المراقبة:

" تمتد هذه الفترة من السنة الثامنة إلى فترة البلوغ و تسيطر عليها اضطرابات ناجمة من عدم التوافق وتجر عودة مركزية الذات بالإضافة إلى الانطواء على النفس بالإضافة إلى الأحلام الالبروتيقية 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 التمرکز 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.

- المراقبة:

إن المراقبة تعني النمو وفي الحقيقة ينطبق هذا القول على الطفل منذ ولادته حتى مرحلة النضج فلماذا إذن يطلق هذا المصطلح على فترة المراقبة هذه وحدها؟ ذلك يسبب من أننا عندما نتكلم عن المراقبة 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 المراقبة 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 المراقبة مرحلة حاسمة يمر بها الإنسان خلال تاريخ نموه وأشدها حساسية فقد ركز علما النفس على دراسة هذه المرحلة

¹ Www.elzayem.com/new

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