

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث

العلمي



المركز الجامعي

أكلي محمد اولجاچ

-البويرة-

تأثير القلق على التحصيل الدراسي في مرحلة المراهقة

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ليسانس في اللغة والأدب

العربي

إعداد

الطالبتين:

عزيزة ربيحة

دعو عميرة

السنة الجامعية: 2011/2012

شكر وتقدير

بعون الله وتوفيقه تم هذا العمل
نتيجة لجهود موفرة وتوجيهات سديدة
وبهذه المناسبة لا يفوتنا نحن الطالبين
"عزيزة ربيحة" و "دعو عميرة"
أن نتوجه بالشكر الجزيل إلى الأساتذة القديرة
"بوتمر جميلة"

التي أفادتنا بخبرتها القيمة
وساعدتنا على تجاوز العقبات
وفتحت باب الحوار والمناقشة بيننا
ومدت يد العون والمساعدة دون كلل أو تقصير منها
فخرج هذا العمل إلى الوجود
بفضل هذه الجهود فلها منا عظيم الشكر والامتنان.



إهداء:

أهدي ثمرة جهدي هذا: إلى صاحب الصدر الحنون والقلب الدافئ،
الذي غمرني بحبه.

إلى صاحب المشاعر الفياضة والعواطف الصادقة إلى بلسم جروحي ورب روحي
إلى مصدر عزري وافتخاري إلى الذي دفعني لأسمو إلى أعلى المراتب إلى من ساندني
طول عمري، إلى من أنار طريقني وكان رجائي " أبي العزيز " أطال الله في عمره.
إلى ينبوع الرحمة والحنان، إلى رمز الحب والعطاء، إلى علة وجودي ومنبع حبي وعطائي، إلى من
تكبدت مشاق الدروب لأجلي "أمي الغالية" أطال الله في عمرها.
فألف شكر لكما يا جننتي في الحياة يامن تحمل دلالي وشقاوتي " أبي وأمي " .
إلى زهور بيتنا إخوتي " غانية وزوجها سعيد، نوال وزوجها إلياس، ونصيرة وزوجها
نور الدين، وخاصة توأمي سهيلة".
إلى رمز الصلابة والقوة إخواني " موسى وزوجته فتيحة، عيسى وزوجته ماريو " .
إلى أهرمات بيتنا جدتي " خديجة وزهرة " .
والى جداي رحمهم الله وأسكنهم فسيح جناته.
إلى البراعيم الصغيرة "أنس، ريان ، رهنف " .
إلى من نقش على جدرانني فؤادي صورة المحبة، الصدق والوفاء وعلمني الحب
إلى رفيق دربي وعمري كله " أحمد " وكل عائلته وخاصة إلى أمه التي أعتبرها
أمي الثانية و "عبد الرؤوف".

إلى نفحات العبير: صديقاتي " جميلة، سميحة، حسينة، نوال، رزقية، سليمة، وسيلة، دهية، نادية،
سهيلة، راضية، صبرينة، نادية، ميشال".

إلى من شاركت في انجاز هذه المذكرة إلى صديقتي العزيزة " ميرة".

إلى من وقفت معنا بنصائها وتوجيهاتها الأستاذة " بوتمار جميلة".

إلى كل أساتذة معهد الأدب العربي.

إلى كل من حط على شاطئ قلبي ولم اقدر أن أبحره في بياض هذه الورقة اهدي ثمرة جهدي.

ربيحة

إهداء:

- بسم الله الرحمن الرحيم والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم أهدي ثمرة جهدي
- إلى :التي حملتني وهنا على وهن وجعل الله الجنة تحت أقدامها.
- إلى التي تنتظر إلي من السماء، إلى التي لم تشاركني فرحتي إليك يا "
- أُمي " الغالية الحبيبة رحمك الله.
- إلى من تحمل أعباء الزمان وعمل دون كلل ولا ملل من أجل راحتنا.
- إلى أعز إنسان في الدنيا إليك يا "أبي" العزيز، أمدك الله لنا.
- إلى التي شاركتنا أعباء الحياة إلى زوجتي أبي.
- إلى التي أعتبرها رمز المحبة والصبر، إلى التي مرت لي يدها بباقة من الورد يا أختي "تبيلة"
- إلى رمز الصلابة والحيوية إلى أختي "كهينة".
- إلى صاحبة الروح المرححة إلى أختي " ليندة " .
- إلى من يبعث في نفسي السرور والمحبة أخي الكريم " عميروش " .
- إلى صاحب الروح الطيبة ورمز التحدي إلى أخي " مصطفى " .
- إلى من جمعهن القدر معي وكنّ ولازلن سندي في السراء والضراء إلى أعز صديقاتي: جميلة، وسيلة، حسينة، دليلة، نوال، سميحة، سليمة، نادية، دهية، ميشال، نادية، سهيلة
- سميحة سميرة، غنية، حسينة، رزيقة.
- إلى التي شاركتني عناء إنجاز هذا العمل، إلى التي تقاسمت معي أفراحي وأحزاني
- إلى أعز صديقة لي، إليك " ياربيحة".
- إلى التي لم تبخل علينا بنصائحها وتوجيهاتها أستاذتي الكريمة " بوتمر جميلة "
- وإلى كل أساتذة معهد الآداب العربي.
- إلى كل الأصدقاء والأقارب إلى كل من وقف معي من بعيد أو قريب إلى كل من تذكره قلبي ونسيه قلبي، أهدي لكم ثمرة جهدي.

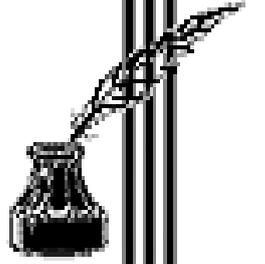
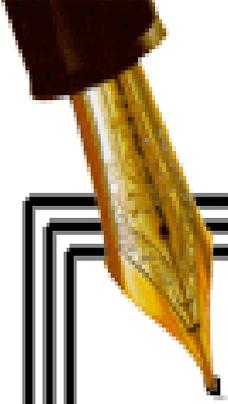
ميرة.

فهرس الموضوعات

مقدمة.

تمهيد.....	
الفصل الأول: علاقة الحالة النفسية بالتحصيل الدراسي.	
– المبحث الأول: مفهوم القلق وأسبابه.....	
– المبحث الثاني: أنواع وأعراض القلق.....	
– المبحث الثالث: تأثير القلق على التحصيل الدراسي.....	
الفصل الثاني: مرحلة المراهقة وتأثيرها في التحصيل الدراسي.	
– المبحث الأول: تعريف المراهقة ومراحلها.....	
– المبحث الثاني: التغيرات النفسانية في مرحلة المراهقة.....	
– المبحث الثالث: تأثير المراهقة على التحصيل الدراسي.....	
الفصل الثالث: دراسة ميدانية.....	
– البحث، العينة، وأدواته.....	
– تحليل الاستبيانات.....	
الخاتمة.....	
قائمة المراجع.....	
الملاحق.....	

مقدمة



مقدمة:

إن مرحلة المراهقة تعد مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد من نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة، والتي حددها علماء النفس بين 12-20 سنة، وتعتبر هذه الفترة بفترة إعداد للنضج والرشد، والتي يمر فيها المراهق بتطورات وتغيرات نفسية وجسمية. وتعتبر مرحلة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد حيث أنها تؤثر على حياته الاجتماعية عامة الدراسية خاصة، ويتعرض فيها التلميذ عادة لضغوط نفسية وهذه الضغوط تؤدي في بعض الأحيان إلى توترات نفسية أو إلى سوء التوافق الدراسي. ومن بين المشاكل النفسية نجد القلق الذي يعتبر القاسم المشترك الأعظم في الاضطرابات النفسية، والقلق هو الحالة التي يشعر بها الفرد إذا تهدد أمنه أو تعرض لخطر أو لقي إهانة أو أحبط مسعاه أو أوجد نفسه في موقف صراعي حاد.

وهذه المشكلة النفسية التي تتمثل في القلق تؤثر سلبا على التحصيل الدراسي الذي يعد جملة من المفاهيم التي لم تستقر بعد على مفهوم محدد وواضح، وهناك من يقتصره على العمل المدرسي، وهناك من يرى أنه كل ما يحصل عليه التلميذ من معرفة سواء كان داخل المدرسة أو خارجها، كونه من أهم المواضيع التربوية هذا من جهة، ومن جهة أخرى فهو محل اهتمام كل فرد ومجتمع إذ يحدد مستقبل التلاميذ، لأنه يعبر عن النتائج التي يتحصل عليها والتي تحدد نجاحه أو فشله.

ويعود سبب اختيارنا لهذا الموضوع هو مدى وعينا لأهمية مرحلة الثانوية في التحصيل الدراسي التي تعتبر جسرا رابطا بين التعليم الأساسي والتعليم العالي والبحث العلمي، كما أن هذه المرحلة تكون مصحوبة بفترة المراهقة التي تعتبر مرحلة مهمة في حياة الفرد وما تصحبه من تغيرات جسمية ونفسية.

وقسمنا بحثنا إلى مقدمة، تمهيد وثلاث فصول وخاتمة. حيث تطرقنا إلى عرض الإشكالية، أما في التمهيد تحدثنا عن المنظومة التربوية وعن التحصيل الدراسي وتأثره الحالة النفسية وخاصة القلق في مرحلة المراهقة. أما الفصل الأول فقسمناه إلى ثلاثة مباحث، في الأول عرفنا القلق وأسبابه، أما في الثاني تناولنا فيه أنواع القلق وأعراضه، أما في المبحث الثالث تكلمنا عن تأثيره على التحصيل الدراسي. ويأتي الفصل الثاني وهو بدوره مقسم إلى ثلاثة مباحث، ففي الأول عرفنا المراهقة ومراحلها، والثاني تحدثنا فيه عن التغيرات النفسية في مرحلة المراهقة، أما المبحث الثالث عرفنا فيه كيف تؤثر المراهقة على التحصيل الدراسي.

ويأتي الفصل الثالث وهو الجانب التطبيقي الذي قمنا فيه بالدراسة الميدانية وقسمناه إلى مبحثين الأول عرفنا منهجية البحث وعينته وأدواته، أما المبحث الثاني قمنا بتحليل الاستبيانات واستخلاص النتائج. وتأتي الخاتمة ثم الملحق وقائمة المراجع.

بما أن كل دراسة أو بحث علمي يتطلب منهجا يتناسب وطبيعة المراد دراسته قصد الوصول إلى استنتاج علمي قابل للتعميم، واتبعنا في دراستنا المنهج الوصفي التحليلي لأننا لا يمكننا الإبحار في أعماق المشكلة دون التعريف بها وإعطاء الفكرة عنها، أما المنهج التحليلي فهو الذي يمكننا من التعرف على المشكلة ودراستها وإيجاد الحلول لها، وفيه يستعين الباحث بأدوات جمع المعلومات والحقائق والبيانات ويقوم بعدها بتبويبها ووصفها وتفسير وتقرير حالها كما هي في الواقع للوصول في الأخير إلى استنتاجات ذات دلالة بالنسبة للمشكلة المطروحة. ولكون دراستنا تحتاج إلى معرفة النتائج المتحصل عليها من طرف تلاميذ المدارس الثانوية قمنا بتوزيع استبيانات عليهم.

ومن الصعوبات التي واجهتنا في انجاز البحث قلة المراجع في مكتبة المعهد الملمة بالموضوع والتقل إلى مكتبة معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية بحيزر، أما عن أهم المراجع التي اعتمدنا عليها هي :

- الصحة النفسية والتوافق النفسي لصبره محمد علي.
 - المراهقة والبلوغ لويليام ماسترز رالف سيرترز.
 - الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر السكر لحاسم محمد عبد الله محمد المرزوقي.
- وخير ختام لمقدمتنا هذه الحمد والشكر، أما الحمد فهو لله تعالى الذي أمدنا بجهد وعونه ووفقنا في إتمام عملنا هذا، وأما الشكر فننتوجه به إلى الأستاذة المشرفة والثانويات التي فتحت لنا أبوابها وإلى كل من أمدنا بيد العون.



تمهيد:

تعتبر التربية من بين أكثر المجالات التي تولي لها المجتمعات أهمية بالغة وهذا بالنظر إلى الآثار التي تتركها على مستوى نظم ومجالات المجتمع الأخرى، وكذا مؤسساته المختلفة. ونجد أن الاهتمام بالتربية والتعليم ضارب بجذوره في أعماق الحضارة الإنسانية فالدارس للتربية الصينية القديمة والتربية عند "كون فيثوس" يلاحظ أن التشدد لخريجي المعاهد الصينية القديمة، كانت تدل دلالة واضحة على اهتمام المرين الصينيين بالنوعية التربوية اهتماما فائقا، وهو ما جعل نظامهم التربوي نظاما انتقائيا يهتم بتخريج النخبة أكثر من اهتمامه بالتربية العامة، نجد أن الاهتمام بالتربية في المجتمعات المعاصرة م يزداد مع زيادة التطور في المجالات الأخرى الاهتمام بالتربية والتعليم يقتضي الاهتمام بكل الجوانب المتعلقة بها وذلك بالاهتمام بمختلف مراحل التعليم يقتضي الاهتمام لكل الجوانب المتعلقة بها وذلك بالاهتمام بمختلف مراحل التعليم ومناهج وطرق التدريس وتكوين المعلمين الإداريين بما يتناسب والتطور الحاصل.

والتعليم الثانوي يعتبر أحد المراحل الهامة في أي نظام تربوي، كما أنه له أهمية ومكانة مرموقة على مستوى نظم التعليم المختلفة نظرا لكونه حلقة وصل بين التعليم الأساسي من جهة والتعليم العالي والتكوين المهني من جهة أخرى. (1)

يعتبر التحصيل الدراسي من جملة المفاهيم التي لم تستقر بعد على مفهوم محدد وواضح، فهناك من يقصره على العمل المدرسي، وهناك من يرى أن كل ما يحصل عليه التلميذ من معرفة سواء كان داخل المدرسة أو خارجها كونه من أهم المواضيع التربوية، هذا من جهة ومن جهة أخرى فهو محل اهتمام كل فرد ومجتمع، إذ يحدد مستقبل التلميذ لأنه يعبر عن النتائج التي يتحصل عليها التي تحدد نجاحه أو فشله. (2)

ومن العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي نجد العوامل الجسمية التي تتعلق بضعف في البصر، ضعف السمع مثلا، العوامل العقلية من حيث استعداداته وقدراته العقلية الخاصة كالذكاء، الذي هو أقوى الأسباب التي تبدأ في التأخر الدراسي، إضافة إلى العوامل النفسية وهي كذلك تؤثر في التحصيل الدراسي للتلميذ لأنه يمكن للرسوب أن يعود إلى أسباب انفعالية فالتلميذ الذي يكون كثير الحياء والخجل لن يستطيع التفاعل مع المواقف التعليمية، لان حياءه وخجله سوف يمنعه من المشاركة في النقاش وطرح الأسئلة والتفاعل مع الدرس. (3)

1- عابد عبد السلام زهران: التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب القاهرة، مصر، الطبعة الأولى، 1980 ص13.

2- طاهر سعد الله: علاقة قدرة التفكير الابتكاري بالتحصيل المدرسي لدى تلاميذ الطور الثالث من التعليم الأساسي، ديوان المطبوعات الجامعية، ابن عكنون، الجزائر، 1991، ص 46.

1- عايسة أحمد النبال، مبحث في علم النفس الاجتماعي "التنشئة الاجتماعية"، دار المعرفة الجامعية، جامعة الإسكندرية، 2002، ص 112.

كما أن القلق والخوف يؤثر بالشكل السلبي على تحصيل التلميذ، ففي الامتحان عندما يضطرب التلميذ سوف تنتشت أفكاره ويعجز عن التعبير على ما يدور في ذهنه، وبالتالي سوف يرسب فيه، كما أن التلميذ الذي يعيش استقرارا نفسيا واجتماعيا سوف يكون مستقرا في الدراسة. كما أن للعوامل الاقتصادية والثقافية والاجتماعية اثر على التحصيل الدراسي للتلميذ فالمستوى الاقتصادي يؤثر على تحصيل التلميذ وذلك يعود إلى إمكانيات الأسرة، فالمستوى الجيد للأسرة يمكن لها أن توفر الأشياء المادية التي يحتاجها التلميذ في دراسته كالكتب مثلا عكس الأسرة الفقيرة.

إضافة إلى المستوى الثقافي والاجتماعي للأسرة فالأولياء المثقفين الذين لهم مكانة اجتماعية فهذا يساعد في توجيه أولادهم إلى اهتمامات انشغالات ثقافية عكس الذين أوليائهم ينتمون إلى وسط اجتماعي وثقافي بسيط، وغالبا ما يكون التحصيل الدراسي ضعيفا في مرحلة المراهقة أي في الثانوية لان المراهقة تعتبر مرحلة خطيرة في حياة التلميذ، حيث تصاحب هذه المرحلة تغيرات فيزيولوجية وعدم الاستقرار الانفعالي والقلق والتقلب المزاجي، لان هذه المرحلة تعتبر مرحلة انتقالية من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ.

الفصل الأول

علاقة الحالة النفسية بالتحصيل الدراسي

المبحث الأول: مفهوم القلق وأسبابه

1- تعريف القلق:

هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث وبصاحبها غامض أو أعراض نفسية جسمية. والقلق عادة يكون عرض لبعض الاضطرابات النفسية، إلا أن حالة القلق قد تغلب فتصبح هي نفسها اضطرابا نفسيا أساسيا، وهذا هو ما يعرف باسم عصاب القلق Anxiety neurosis أو القلق العصابي، أو فعل القلق Anxiety reaction وهو أكثر حالات القلق شيوعا.⁽¹⁾

لقد تعددت آراء ومفاهيم علماء النفس للقلق ومن بينهم فيوهنجر الذي عرفه بأنه انفعال يتميز بشعور وبانقباض، هواجس أو خوف لا يكون مسبب أو مبرر بأي خطر واقعي، وهو يترجم حالة لجسدا اتجاه بعض التهديدات من قبل محيطنا، سواء كانت هذه الأخيرة حقيقة أو وهمية من إنتاج خيالنا. وعرفه آخر بأنه حالة عدم الارتياح والتوتر الشديد الناتج عن خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بالخوف أو التهديد دون أن يعرف السبب الواضع لها. كما يمثل حالة من الشعور بعدم الارتياح والاضطراب والهم المتعلق بحوادث المستقبل. وتتضمن حالة القلق شعورا بالضيق وانشغال الفكر وترقب الشد وعدم الارتياح حيال مشكلة متوقعة وشك في الوقوع.⁽²⁾ ويعرف طلعت منصور وآخرون القلق بأنه حالة انفعالية دافعية مركبة تستدل عليها من عدد الاستجابات المختلفة، فقد يكون القلق موضوعيا كرد فعل طبيعي لمواقف ضاغطة، أو مرضيا كحالة مستمرة منتشرة غامضة مهددة.

أما أحمد عبد الخالق فيعرف القلق بأنه انفعال غير سار وشعور مكرر بتهديد أو وهم دائم، وعدم الراحة والاستقرار، وهو كذلك أساس التوتر والشد والخوف الدائم الذي لا مبرر له من الناحية النظرية غالبا ما يتعلق بالخوف من المستقبل والمجهول، كما يتضمن استجابة مفرطة لا تعني خطرا حقيقيا، والذي قد لا يخرج في الواقع عن إطار الحياة اليومية، ولكن الفرد القلق يستجيب لها كما لو كانت ضرورات ملحة أو مواقف يصعب مواجهتها.

1- أحمد عبد الكريم ومحمد أحمد خطاب : الإرشاد النفسي والاضطرابات الانفعالية للأطفال والمراهقين، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، 2010، ص37.

2- مصطفى نوري الفمش و خليل عبد الرحمن المعاينة : الاضطرابات السلوكية والانفعالية، دار النشر الميرة، عمان الأردن، ط1، 2007، ص255.

بينما يعرف أحمد عكاشة القلق أنه شعور عام غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي ويأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد.⁽¹⁾

استخلصنا من التعاريف السابقة أن القلق باعتباره حالة انفعالية غير سارة، بها مزيج من مشاعر الخوف والتوتر والضيق والانزعاج يشعر بها الفرد عند التعرض لمثير مهدد غير واضح أو عندما يكون في موقف صراعي داخل أفكار مؤلمة.

2- أسباب القلق:

- إن للقلق أسباب عديدة، فقد أورد حامد زهران بعض الأسباب للقلق من بينها ما يلي:
 - الاستعداد الوراثي في بعض الحالات، وقد تتداخل العوامل الوراثية والعوامل البيئية.
 - الاستعداد النفسي، والشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف والتوتر النفسي الشديد والأزمات والمتاعب والصدمات النفسية، والشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعه.
 - مواقف الحياة الضاغطة ومطالب الحياة المدنية المتغيرة واضطراب الجو الأسري وتفكك الأسرة والوالدين، العصبيان أو المنفصلين.
 - مشكلات الطفولة والمراهقة، ومشكلات الحاضر التي تنشط ذكريات الماضي والطرق الخاطئة في تنشئة الأطفال كالقسوة والتسلط والحماية الزائدة والحرمان.
 - التعرض للحوادث والخبرات الحادة (اقتصاديا أو عاطفيا أو تربويا)، والخبرات الجنسية الصادرة خاصة في الطفولة والمراهقة، والإرهاق الجسمي والتعب والمرض.
 - عدم التطابق بين الذات الواقعية بالذات المثالية، وعدم تحقيق الذات والظروف الحربية.⁽²⁾
- إضافة إلى ما سبق فقد حدد جيروم وأرنست (1986 م) خمس مصادر أساسية للقلق على النحو التالي :

- **الأذى أو الضرر الجسدي** : فالعديد من الناس حتى أولئك الذين يحترفون الرياضيات الصعبة كسباق السيارات وتسلق الجبال يمتلكهم الشعور بالقلق عندما تتهددهم مواقف تنذر بالأذى والإيلام الجسدي، كما أن بعض الأفراد في مواقف معينة تسيطر عليهم فكرة الإصابة ببعض الأمراض أو القتل في الحرب.
- **الرفض أو النبذ: Rejection**: فالخوف من رفض الآخر لنا، ومن أنه لن يبادلنا مشاعر المودة والمحبة يجعلنا غير مطمأنين أو مستريحين في المواقف الاجتماعية.

1 - أسماء عبد الله العطية : اضطرابات القلق لدى الأطفال في مرحلة الطفولة، مركز التطوير التربوي، ش أحمد شهيب مصطفى كامل، الإسكندرية، ط2008، 1، ص 21.

2 - صالح الداھري : مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر، ط 2005، ص 331.

- **عدم الثقة:** حيث يعد نقص الثقة أو فقدانها سواء في أنفسنا أو في غيرنا عند خوض التجارب والمواقف والخبرات الجديدة مصدرا للقلق لاسيما إذا كان الطرف الآخر في هذه المواقف غير واضح فيما يتوقع من أن يفعله.
- **التناقض المعرفي:** يؤدي تناقض الجوانب المعرفية كالإدراكات والأفكار والمعلومات كل منها مع الآخر، أو مع عدم اتساقها مع المعايير الاجتماعية إلى القلق والشعور بعدم الارتياح. فالطالب الذي يدرك نفسه على أنه موهوب أو خارق الذكاء يصاب بانزعاج والتوتر عندما يحصل على درجة في الامتحان تفيد أنه ليس كذلك، والشخص الذي يفكر في نفسه في مواقف تشعره بأنه " شحاذا أو متسول "، ويحدث الشيء نفسه لشخص آخر يرى نفسه أمينا لكن قد تضطره الظروف لأن يمارس سلوكا غير أمين كالكذب أو الغش.
- **الإحباط والصراع:** فالتوتر والقلق يعدان محصلة طبيعية لفشلنا سواء في إرضائنا لرغباتنا ودوافعنا وطموحاتنا أو في فض المواقف الراحية.⁽¹⁾
- وفي الأخير يمكن أن نبلور هذه الأسباب في فكرتين أساسيتين وتتمثلان في أن للقلق أسباب داخلية ونفسية وأخرى خارجية وموضوعية.

1- صبره محمد علي : الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية الأزاريطة، 2004، ص-97-96.
98.

المبحث الثاني: أنواع وأعراض القلق

1. أنواع القلق

لقد ظهرت تصنيفات عديدة ومختلفة تملّي على التفريق بين نوعين من القلق السوي (العادي) والقلق العصابي ويعتمد التمييز بين الاثنين على عدة أسس منها:

- محددات القلق أو نوعية المواقف التي تسببه.
- شدة الأعراض.
- دوام هذه الأعراض.⁽¹⁾

أما يخص مميزات القلق السوي فهي كالتالي :

أ- قلق موضوعي: حيث لا يعتبر خوفاً أو قلقاً كالمعنى الدقيق لأن مثير الخوف يكون خارجياً مثل الحزن من موت شخص عزيز، وهو خبرة انفعالية مؤلمة تنتج عن إدراك مصدر الخطر في البيئة.

ب- قلق ذاتي : ويكون مصدر القلق في هذه الحالة داخلياً ينبع من الذات أي الخوف من الضمير بعمل غير صالح.⁽²⁾

أما مميزات القلق العصابي فهي كالتالي :

- خوف مزمن من أشياء أو أشخاص أو مواقف لا تبرز الخوف منها بصورة طبيعية أو سبب واضح.

- تتوفر فيه أعراض نفسية وجسمية تكون ثابتة ومتكررة إلى حد كبير لذا سمي بالقلق المرضي. بالرغم من اتخاذ كثيراً من المظاهر السلوكية فإنه يتركز أحياناً حول طائفة معينة من المواقف في مجالات محددة كالقلق من الموت، قلق مواجهة الجمهور.⁽³⁾

ويرى سبيلبرجر أن فهم القلق يتطلب توضيح بين باعتباره حالة أي رد فعل أمام الحالات الضاغطة أو التهديدات. ثم القلق باعتباره سمة شخصية فقام بتصنيف القلق إلى :

- **القلق كحالة:** يعد القلق كحالة أمراً طبيعياً لديهم عند تعرضهم لمواقف ضاغطة، ويعتبر القلق كحالة لدى الأطفال ذوي سمة القلق المرتفعة بدرجة وكرار أعلى عن ذوي بدرجة عالية والتي هي على سبيل المثال المواقف التي يتوقع فيها الفشل.⁽⁴⁾

1 - عبد الخالق محمد أحمد: قلق الموت، دار المعرفة، الكويت، ط1، 1987، ص 82.

2 - محمد جاسم محمد : مشكلات الصحة النفسية ، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2004، ص 50.

3 - عبد الخالق محمد أحمد : نفس المرجع، ص82.

4- أسماء عبد الله العطية : اضطرابات القلق لدى الأطفال، جامعة قطر مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، ط1، 2007_2008، ص 18.

- **القلق كسمة** : يعد من سمات الشخصية، فهو استعداد ثابت نسبياً كامن في الفرد نتيجة خبرة متعلمة في مواقف سابقة، ويستثار بمثيرات إما من داخل الفرد أو من خارجه، وهذا ما افترضه سيبيلجر في أن القلق كسمة يعكس الخبرة السابقة التي تحدد بطريقة ما الفروق الفردية في الاستهداف للقلق، أي الاستعداد لإدراك مواقف معينة على أنها مواقف خطيرة، ومن ثم الاستجابة لها بحالات القلق. وقد أشار سيبيلجر وآخرين إلى تشابه القلق كحالة والقلق كسمة في جوانب معينة، كالطاقة الحركية والطاقة الكامنة، فيشير القلق كحالة والذي يشبه الطاقة الحركية إلى رد فعل واضح ولموس أو إلى عملية تحدث في زمن معين ومستوى محدد من الشدة. في حين يشير القلق كسمة والذي يشبه الطاقة الكامنة أنه يمكن أن ينطلق إذا فجرته قوة كافية وتتضمن سمة القلق فروقا بين الناس في الميل إلى الاستجابة لمواقف عصبية ذات درجات مختلفة في حالة القلق.⁽¹⁾

2- أعراض القلق:

إن أعراض القلق كثيرة ومتعددة منها ما يظهر على أجسامهم ومنها ما يظهر على نفسياتهم، لهذا قسم علماء النفس أعراض القلق إلى أعراض جسمية وأخرى نفسية فتمثل الأعراض الجسمية في برودة الأطراف وزيادة نشاط الغدد العرقية، واضطرابات المعدة وزيادة معدلات التنفس والسرعة في ضربات القلب، وتقلص العضلات وارتجاف الأصابع وتقلص في حدقة العين، والدوار وكثرة التبول وجفاف الحلق، وتغير في درجة الصوت وصعوبة الكلام فضلا عن الزيادة الملحوظة في النشاط الحركي، وفقدان القدرة على التحكم والتنظيم.⁽²⁾

ولقد ذكر أحمد عكاشة أن الأعراض الجسمية هي أكثر أعراض القلق النفسي شيوعا حيث أن جميع الأجهزة الحشوية في الجسم متصلة، وتتغذى بالجهاز العصبي اللاإرادي الذي يحركه الهيپوثلاموس المتصل بمراكز الانفعال.⁽³⁾

أما الأعراض النفسية للقلق تتركز في عدم المقدرة على اتخاذ القرار بسهولة وصعوبة التذكر، وفقدان المقدرة على التركيز، ولقد وصلت العديد من الدراسات إلى أن المقدرة على التركيز خلال أداء واجب معين يتطلب حالة نفسية طبيعية وأن حالة الشدة تنتج عنها القليل من كفاءة الأداء بشكل عام وتظهر الأعراض النفسية للقلق في العديد من الأشكال :

- الأفكار التسلطية معناه نزعات أو كلمات أو أفكار متكررة غير مرغوب فيها تقحم نفسها على الذهن بإلحاح ويكون التخلص منها عسيراً. وهي في العادة أفكار مستهجنة عدوانية أو جنسية أو

1- أسماء عبد الله العطية : نفس المرجع السابق، ص 18-19.

2- أديب محمد الخالدي : المرجع في الصحة النفسية نظرية جديدة، دار وائل للنشر، جامعة المستنصرية (العراق) وبعض الجامعات العربية، ط3 مزيدة ومنفتحة (2009)، ص 51.

3 - صبره محمد علي : الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية الأزاريطة، 2004، ص104.

متعلقة بدوافع يصعب التحكم فيها، كإحساس الشخص بأنه سوف يؤدي أطفاله فإن هذا السلوك لا يتناسق مع السلوك المعتاد للشخص كما تسمى بالأفعال القهرية.⁽¹⁾

- يميل القلق إلى توتر الأعصاب والاضطراب، فالصوت الضعيف يزعجه والحركة البسيطة تثيره، يضاف إليه ذلك أنه يميل إلى التأويل لما يظهر حوله تأويلاً يندفع فيه نحو التشاؤم وسوء الظن.⁽²⁾

- هناك شعور بالخوف لا يستطيع القلق تسميته أو الإشارة إلى عوامله مباشرة حيث يتأكد الفاحص النفسي من هذه الظاهرة ويقدره عادة وجود حالة قلق تطفو بحرية ويسمى هذا النوع بقلق الحالة، كذلك من شدة القلق فيؤدي إلى مرحلة توهم المرض والهلع التلقائي في أي وقت وبدون سبب معقول أو مصدر محدد، وكذلك شدة القلق قد يسوق صاحبه إلى الاكتئاب أو التشاؤم نحو الأسياد.⁽³⁾

من خلال ما سبق يمكن اعتبار القلق خاصة القلق النفسي الاضطراب الأكثر انتشار في عصرنا هذا، وهو اضطراب له أهمية قصوى في الحياة الإنسانية، لا بد من مراعاتها ودراستها فيختلف تأثيره من شخص لآخر حسب شدته ومراحل نموه في حياة الإنسان.

1 - مصطفى نوري القمش وخليل عبد الرحمن المعاينة : نفس المرجع السابق، ص 363.

2- حاسم محمد عبد الله محمد المرزوقي : الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر السكر، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع العامرية، مصر، 2008، ص42.

3- مصطفى نوري القمش وخليل عبد الرحمن المعاينة : نفس المرجع السابق، ص264 .

المبحث الثالث: تأثير القلق على التحصيل الدراسي.

القلق يتضمن شعورا دائما بالتوقع والارتباك وعدم الراحة، لأننا نتوقع بصورة دائمة حدوث أشياء تؤثر على حياة الطالب في الحاضر والمستقبل، وتجعله منعزلا ومشغولا بنفسه وبما يحدث له من أحداث، ويمكن اعتبار القلق عنصرا أو أداة تدفع الطالب إلى التحصيل.⁽¹⁾ وقد يعجب البعض حين يعلم أن القلق أمر طبيعي وإيجابي ومفيد للغاية، وهو ما يعرف بالقلق الطبيعي الذي يحدث استجابة لمواجهة هذه المواقف التي تتطلب استعدادا إضافيا، وفائدة القلق في هذه الحالة المساعدة على تهيئة الفرد من الناحية البدنية والنفسية لبذل مزيد من الجهد فيجمع طاقاته، ويزيد م حالة اليقظة والانتباه والتركيز بما يساعده على انجاز ما هو مطلوب منه، وقليل من القلق يدفعه إلى زيادة ساعة الاستذكار والاجتهاد في التحصيل والمراجعة والاستفادة من الوقت.

إلا أنه له دور في إعاقة التعلم، ويشير بعض الباحثين إلى أن لعصاب القلق تأثيرا كبيرا في إعاقة التعلم. ويرى أصاب هذا الرأي أن الشخص العصابي، قد تعلم كيف لا يتعلم، أي تعلم كيف لا يحسن التعلم وقد تعلم كيف يظل شخصا غير اجتماعي، ومن ثم يبقى غير ناضج وفي الحقيقة أن العصابي تعلم فعلا أنماطا سلوكية عصابية وعلى ذلك فإن العصابي لا يتعلم إطلاقا. ويؤدي إلى الكف وهذا الأخير له علاقة بالقلق، وقد بين ذلك فرويد سيقموند الذي يقول : " من الواضح جدا أنه توجد علاقة بين الكف والقلق إذ أن بعض أنواع الكف تعبر بوضوح عن تراجع عن وظيفة معينة لأن أداءها يثير القلق."

إن الكف (التوقع) في المجال الدراسي، يتجلى عن طريق أعراض مختلفة التي قد تعبر عن الرغبة اللاشعورية في الفشل، إذ تتخفف لذة العمل فيشعر التلميذ بالتعب، ويبعد شيئا فشيئا عن كل ماله علاقة بالدراسة، بحيث يقل انتباهه، وأوقد يتعرض لكف الانتباه حتى لا يكون هناك تركيز فكري.⁽²⁾

فالقلق قد ينتهي إلى مظاهر جسدية، إذ يؤدي إلى صعوبة التركيز لا مع كف فكري قوي، حتى لا يكمل الشخص عمله ويفشل حتى أحيانا يضطر نتيجة لأزمات القلق إلى مغادرة قاعة

1- نبيهة صالح السامري، أعراض الأمراض النفسية العصبية تربويا ومهنيا، دار المناهج للنشر والتوزيع، ط، 2007، ص 57.

2- نادية شرادي : التكيف المدرسي للطفل والمراهق على ضوء التعليم العقلي، ديوان المطبوعات الجامعية، الساحة المركزية بن عكنون، الجزائر، ط 11، ص 217 .

الامتحان في وسط هذا الأخير، أوقد يصاب بفوبيا الأماكن الواسعة حتى لا يخرج إلى الامتحان.⁽¹⁾

كما أنه يتحول إلى عامل سلبي وخطير على صحة الطالب النفسية، في حالة زيادة شدته وتخطى الحدود الممكن تحملها، وهناك علاقة سببية بين القلق والذكاء والتحصيل الدراسي وخصوصا في مرحلة الثانوية، حيث يكون الطلبة أكثر قلقا، حين يكون القلق في صورته الشديدة يكون له تأثير سلبي على مستوى تحصيل الطلبة في مراحل التعليم المختلفة ويكون واضحا عند البنات أكثر من الذكور، وقد دلت الدراسات أن قلق الطالب وخوفه من الامتحانات والنتائج التي يمكن أن يتحصل عليها تؤدي إلى شعوره بالخوف قبل البدء بها. ويبدأ هذا الخوف بالتزايد والتأثير على الراحة النفسية للطالب كلما اقتربت الامتحانات، وساعة البدء بها. وهذا بدوره يؤدي إلى الاضطرابات السلوكية لديه كنتيجة مباشرة لخوفه وقلقه من الامتحانات ونتائجه الايجابية والسلبية على حد سواء، ومن الفشل الذي قد يصيبه بصورة خاصة وما يترتب عليه من الشعور بالغضب والإحباط وخيبة الأمل، إن مثل هذا الشعور وردة الفعل يؤدي إلى زيادة إمكانات تكوين وسائل دفاعية لدى الطالب تساعد في التغلب على القلق والخوف والإحباط مثل تطور الثقة بالنفس والاهتمام الزائد بالمنهج الدراسي والتعلم والاستعداد المناسب للامتحانات وأخذها بالجدية اللازمة. ويلعب القلق دورا هاما في المشكلات بشكل سلبي على الطلبة فالعوامل التربوية تؤثر بصورة وبأخرى على الطالب وتحصيله الدراسي.⁽²⁾

إن تأثير القلق على التحصيل الدراسي يتفاوت تبعا لأسباب وظروف شخصية خارجية وعلى التربويين أن يأخذوا هذا الجانب بالاعتبار خلال تعاملهم وتعليمهم وحكمهم على الأبناء وتحصيلهم المتدني وكيف بإمكانهم العمل المشترك على تفادي هذه الظاهرة وتأثيرها على الطلبة في كل مرحلة، خاصة مرحلة المراهقة أي مرحلة التعليم الثانوي، ودفعهم نحو العمل الأفضل والوصول إلى المستوى أعلى من التحصيل الدراسي والتعليمي المعرفي والاجتماعي.⁽³⁾ وإضافة إلى هذا، فإن القلق حين يزيد الحدود المعقولة، يتحول إلى حالة مرضية، فبدلا من أن يساعد على الاستعداد يصبح معوقا ينسب في الشرود والتوتر والهروب إلى أحلام اليقظة بدلا من المذاكرة، وضياع الوقت والجهد.

نستنتج أن القلق له دوران، فإنه يمكن أن يكون عائقا أمام المتعلم، فالقلق الزائد يؤدي إلى عدم التركيز والتحصيل الجيد، ومن ثمة اضطراب في المردود الدراسي، ويمكن أن يكون دافعا

1- طاهر سعد الله : علاقة قدرة التفكير الابتكاري بالتحصيل المدرسي لدى تلاميذ الطور الثالث من التعليم

الأساسي، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 1991، ص 50 .

2- أسماء عبد الله عطية: نفس المرجع السابق، ص 71-72.

3- نادية شرادي : نفس المرجع السابق، ص 279.

للتعلم، فإذا كان الطالب قلقاً، فذلك يجعله يدرس ويراجع، ويهيئ نفسه للامتحانات، إذن القلق سيف ذو حدين سلبي وإيجابي.

الفصل الثاني

مرحلة المراقبة وتأثيرها في التحصيل الدراسي

المبحث الأول: تعريف المراهقة ومراحلها

1- مفهوم المراهقة:

هناك تعريفات كثيرة للمراهقة حيث يركز كل منها على جانب معين نذكر من بينها تعريف مريم سليم أنها فترة من النمو المعروفة بصعوبتها، فالطفولة معروفة بخصائصها ومميزاتها ولها وضعية خاصة بها والمراهقة في بدايتها كأنها ترمي علامة الطفولة، ولكن المراهق لم يدخل بعد عالم الراشدين.⁽¹⁾

في حين يرى أو سيبال على أنها وقت التحول في المكانة البيولوجية للفرد، وحسب هو رلوك هي مرحلة تبدأ عندما يصل الفرد بالغ الرشد على الصعيد القانوني.⁽²⁾

ويرى سمارت أنها مرحلة تغيير من الطفولة والرشد تغيير طبيعي (فسيولوجي)، ونفسي واجتماعي ونتيجة للتغير الفسيولوجي الذي يحدث في هذه المرحلة فإن النضج الجنسي يحتل مكانة أثناء البلوغ، وإن بداية المراهقة أو مرحلة المراهقة تختلف بين الأفراد وبين الجنسين حيث تكون مبكرة لدى الإناث عن الذكور بمعدل سنتين.⁽³⁾

أما مصطفى محمد زيدان فإنه يعرفها من حيث أنها مرحلة العمر التي تتوسط بين الطفولة واكتمال الرجولة أو الأنوثة، وذلك يعني النمو الجسمي.⁽⁴⁾

في حين ترى لويج كابلن أنها تلك الفترة الغامضة من الحياة تمتد من نهاية الطفولة إلى بداية مرحلة ظهور خصائص الأنوثة والرجولة تتطوي على كافة التباسات النمو العاطفي والاجتماعي.⁽⁵⁾

من خلال عرض التعاريف السالفة يلاحظ بأن كل تعريف ركز على جانب معين للمراهقة، وفيما يلي تعريف شامل للمراهقة : المراهقة هي حلقة من حلقات سلسلة الارتقاء الإنساني التي تمثل فترة ميلاد جديدة لما لها من خصوصيات، فيها ينفرد النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى حدوث تحولات فيزيولوجية عميقة تنعكس بدورها على النواحي المختلفة للشخصية كاضطراب العلاقات الاجتماعية بين المراهقين والآباء من جهة والمراهقين الراشدين من جهة أخرى، وعدم الاستقرار الانفعالي والتقلب المزاجي، وتعدد الطموحات والرغبة في التحرر والوصايا الأسرية، فهي انتقالية من عالم الطفولة إلى بداية سن الرشد.

1- مريم سليم: علم النفس النمو، دار النهضة العربية، لبنان، ط1، ص 403.

2- سعاد محمد علي بهارد: علم النفس النمو، دار البحوث العلمية، الكويت، ط2، 1980، ص 25.

3- نفس المرجع السابق، ص 16.

4- محمد السيد محمد الزغياوي: تربية المراهقين بين الإسلام و علم النفس، مؤسسة الكتب الثقافية، مصر ط 4 1998، ص 18.

5- أحمد زكي صالح: علم النفس التربوي، مكتبة النهضة المصرية، مصر، ط1، بدون سنة، ص 15.

2- مراحل المراهقة:

لقد اختلف العلماء في تقسيم وتحديد مراحل المراهقة من حيث البداية والنهاية نظرا لعدم وجود مقاييس موضوعية خاصة تخضع لها هذه التقسيمات ولكنهم أخضعوها لمجال دراستهم، وتسهيلا لها قسمت إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

1-2- المراهقة المبكرة:

تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 15 سنة، وهي تقابل في النظام التربوي الطور المتوسط، وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة.

في هذه المرحلة يسعى المراهق إلى المراهق إلى الاستقلال ويرغب في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به، ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه وتصحبها الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.⁽¹⁾

2-2- المراهقة الوسطى :

وتكون هذه المرحلة من 15 إلى 18 سنة، يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية. يميز هذه المرحلة بطء في سرعة النمو الجنسي نسبيا مقارنة مع المرحلة السابقة، فهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية، وفيها تزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة في الطول والوزن. في هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسدي، صحته، وقوته الجسمية.⁽²⁾

3-2- المراهقة المتأخرة:

تمتد بين 19 إلى 21 سنة، ويطلق عليها اسم الشباب حيث يصبح الشاب أو الشابة راشدا بالمظهر والتصرفات، وتعتبر مرحلة القرارات الحاسمة مثل اختيار المهنة. وفي هذه المرحلة يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسدي ويتجه نحو الثبات الانفعالي وبروز بعض العواطف الشخصية كالاتهام بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والبحث عن المكانة الاجتماعية مع وجود عواطف نحو الجماليات ثم الطبعة والجنس الآخر.⁽³⁾

1- حامد عبد السلام زهران : علم النفس الاجتماعي، دار الشمس، القاهرة مصر، بدون طبعة، ص 401.

2- سعدية محمد علي بهارد، نفس المرجع السابق، ص 25.

3- سعدية محمد علي بهارد، نفس المرجع السابق، ص 25.

المبحث الثاني: التغيرات النفسانية في مرحلة المراهقة

هناك تغيرات نفسانية واضحة المعالم تصاحب سن البلوغ عند المراهقين من كلا الجنسين ومن أبرز علماء النفس الذين اهتموا بالتغيرات النفسية التي تحدث في سن المراهقة العالمية آنا فرويد (ابنة سيغموند فرويد الشهير) والعالم أريكسون ولقد كان لكل منهما وجهة نظر مختلفة ففي الوقت الذي رأت فيه آنا فرويد أن ما يسمى بالاضطرابات النفسية المصاحبة لمرحلة المراهقة ما هي إلا ظواهر طبيعية يجب أن يفصح لها المجال كي تحدث، وأن غيابها يعتبر ظاهرة غير طبيعية.

يرى أريكسون أنه بتوجيه الرعاية والاهتمام للطفل والمراهق يمكن حمايته من كثير من الاضطرابات النفسية التي قد يتعرض لها في هذه السن الحرجة كما يطلقون عليها.

يصاحب هذه التغيرات الفسيولوجية أيضا تغيرات نفسانية شديدة تظهر على شكل أعراض مرضية، وحسب رأي أريكسون فإن المراهق أو المراهقة قد يصابان باضطراب نفسي فعلي يستوجب العلاج النفسي في عيادة أخصائي . هذه التغيرات تكون نتيجة سببين اثنين :

فالأول يتمثل في حالة الشدة التي تصيب المراهق حيث يلاحظ التغيرات التي تحدث في جسمه عموما. فتصاب الفتاة بصدمة حادة تؤدي بها إلى الانزواء والعزلة، وتعمل جاهدة على إخفاء ثديها، الكاعبين عن عيون من حولها، ويعتريها الهلع والذعر نتيجة بدء الدورة الشهرية، فتتعثر في خطوها وتفقد الشهية للطعام وتفقد قدرتها على التركيز ويسبح خيالها في بحر من الأحلام والأوهام. والأعراض نفسها قد تصيب المراهق اليافع بسبب التغيرات التي تصيب جسده.

أما السبب الثاني يتمثل في حالة الضياع التي يشعر بها المراهق فهو الآن لم يعد ذلك الطفل الصغير، وفي الوقت نفسه لم تكتمل رجولته بعد، إنه يرفض الاعتماد على والديه، ويفضل أن يفصل عنهما، في حين يكون غير قادر على الاستقلالية التامة والاعتماد على نفسه في الحياة. وفي هذا الحال يدخل في صراع البحث عن الذات، الكيان والهوية. هذا الصراع الذي يتعرض له المراهق في هذه الحالة المبكرة من عمره يُعرف بدوامة المراهقة أو كارثة البحث عن الهوية، كما أسماها العالم أريكسون، ولهذا فإن الكثير من الأعراض النفسانية وربما العقلية أحيانا يبرز في هذه المرحلة.⁽¹⁾

وقد تصيب المراهق حالة من القلق فيغدو عصيبا يستنار بسهولة لأقل سبب من الأسباب، أو يفقد شهيته للطعام، ويقل نومه ويكثر سهاده ، وتعتريه الكوابيس في أثناء إغفائه ويؤدي هذا في النهاية إلى إصابته بعدم التركيز فيتأخر في التحصيل والتقدم العلمي. أو يصاب بحالة من الاكتئاب فتبدو

1- وليم ماسترز رالف سيرتزر، تعريب خليل رزوق، المراهقة والبلوغ، دار الحرف العربي للطباعة والنشر والتوزيع دار المناهل للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، 1998، ص 15-14ص.

أمارات الحزن فعلا على الشاب اليافع ويشم في قرارة نفسه بالأسى وعدم جدوى الحياة على وجه البسيطة. أو ربما انتابته نوبات بكاء دون سبب، ومن الممكن أن تظهر في سن المراهقة اضطرابات سلوكية يهلع منها الأهل ويصابون بحال من الأسى والغضب لانهايم أبنائهم خلقيا. فالطفل الذي أصبح مراهقا شابا صغيرا يباشر الكذب وربما السرقة، وقد يغدو عدوانيا يتفوه بألفاظ نابية ويثور على أوامر والديه ويمكن أن يهرب من المدرسة ليلتحق برفقة السوء.⁽¹⁾

إن هذه مرحلة هي أخطر مرحلة في حياة الشاب المراهق بحيث يجب مراعاتها والعناية والاهتمام بها لأنها مرحلة غير عادية يصاحبها تغيرات نفسية لا مفر من حدوثها، بل هي طبيعية وضرورية في حياته من أجل النضج الكامل، ولذا يجب علينا فهم لطبيعة هذه المرحلة وخصوصا من قبل الوالدين.

1- محمد سلامة آدم وآخرون، علم النفس الطفل، دار العلم، دمشق، سوريا، ط1، 1975، ص74.

المبحث الثالث: تأثير المراهقة على التحصيل الدراسي

إن المراهقة هي مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي بانتهاء مرحلة النضج أو الرشد أي أن المراهقة هي المرحلة النمائية أو الطور الذي يمر به الناشئ، وتظهر المراهقة في المجتمعات بأشكال متعددة وتتباين بتباين الثقافات وتختلف باختلاف عادة المراهق ودوره في المجتمع الذي يعيش فيه، بل إن كثيرا من الدراسات أكدت أن مرحلة المراهقة الواحدة في المجتمع الواحد تختلف بين ريفه وحضره، وبين الطبقة الاجتماعية الاقتصادية العليا وغيرها من الطبقات، وما يميز المراهقة ذلك النمو المطرد في جميع جوانب الشخصية وذلك التقدم الواضح في النمو الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والجنسي مع قدرة المراهق على تحمل مسؤوليته، توجيه الذات حسب قدراته، وإمكانياته واتخاذ فلسفة له في الحياة على طولها حاضره ومستقبلها.⁽¹⁾

ويذكر حامد زهران عن المراهقة أنها إحدى الحلقات في دورة النمو النفسي، تتأثر بالحلقات السابقة وتؤثر بدورها في الحلقات التالية لها. وعلى الرغم من أن المراهقة وحدة متكاملة مع ما قبلها وما بعدها من مراحل النمو، وهي مرحلة حرجة في حياة الفرد وأهم ما يظهرها الصراعات النفسية والضغط الاجتماعي، ولأنها فترة مليئة بالمشكلات وتختلف من فرد لآخر.⁽²⁾

ومن أهم مشكلات المراهق تلك التي يتلقاها في مساره الدراسي، وبالأخص في الطور الثانوي أين يكون المراهقون يطمحون إلى إشباع حاجاتهم، كعدم تقبل الآخرين لهم في المدرسة أو عدم إتاحة الفرص الكافية لممارسة النشاطات الاجتماعية أو تكون علاقة إيجابية مع مدرسهم إلى غير ذلك. الأمر الذي قد يؤدي إلى سوء تكيفهم للمجتمع المدرسي وعرقلة دراستهم، ويكون أحيانا عاملا في جنوحهم ورسوبهم وهذا الأمر يقتضي تحقيق مطالبهم في النمو وإشباع الحاجات النفسية والاجتماعية لتحريرهم من كل ما ينتابهم من قلق ومشاكل شخصية. وكثير من المراهقين رغم إقبالهم على المدارس إلا أنهم يشعرون نحوهم ببعض الضيق والكره، وهذا مرجعه إلى أنهم يعانون من مشكلات مدرستهم، منها مشكلات النجاح والتي لها أسباب عديدة، ويؤثر النجاح المدرسي على بعض المراهقين، إذ أن الطالب الناجح أو المتفوق يحقق مكانة بين أقرانه، وفي نظر معلميه ووالديه وجيرانه، أما الفشل أو التعسر فإنه يجعل منه دعاية لأصدقائه والآخرين. كما يؤثر النجاح المدرسي بطرق أخرى وذلك عن طريق الفكرة الخاطئة التي يكونها الطالب عن نفسه بطريقة غير مشروعة، وهي صورة تؤثر تأثيرا قويا في اتجاهه في العمل ونجاحه فيه.⁽³⁾

1- عصام فريد عبد العزيز محمد، المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك العدوانيين المراهقين وأثر الإرشاد النفسي في

تعديله، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، ط1، 2009، ص9.

2- نفس المرجع السابق، ص 20.

3- نفس المرجع السابق، ص11.

ومن مشكلات المراهقين في المدرسة الثانوية أيضا أن غالبيتهم يركزون على قدراتهم العقلية وينتابهم القلق بشأنها، وذلك عن طريق تشككهم في قدراتهم العقلية وذكائهم. وهدف التلميذ في مرحلة المراهقة هو التعلم للتأثير على الواقع وليس للمعرفة فقط. وكذلك لكي يتخذ لنفسه موقعا اجتماعيا والتقليد المتبع تربويا يجهل هذه المتطلبات.⁽¹⁾

وفي هذه المرحلة تتكون شخصية الطالب، ويحاول إثبات استقلالية وإثبات حالة من التميز، وفي هذه الحالة يصطدم مع الأهل الذين يشكلون الضغط الأكبر داخل المنزل، وخاصة في فترة تحضير لامتحانات. وبالنسبة للمدرسة يتبين أن طبيعة العلاقة السائدة بين المدرس والطالب علاقة متوترة وتصبح علاقة تحدي أحيانا. فتولد العملية التعليمية ضغطا على الطالب والمدرس، ما يؤدي إلى انخفاض أدائهما فكثيرا ما نسمع طلاب يقولون أنهم يكرهون مادة معينة، بسبب كرههم لمدرسهم أو العكس.

وعن تأثير مرحلة المراهقة على تحصيل الطالب العلمي فإنه إذا أردنا أن نعرف نتيجة وأداء الطالب، علينا أن ننظر إلى الظروف الاجتماعية والاقتصادية والبيئة المحيطة به، فإذا كانت علاقة الطالب متوترة مع المدرس من طرف ومنتشجة في البيت من جهة أخرى ويعاني من سوء التوافق الأسري سينعكس ذلك على نتيجة الطالب بشكل كبير.

ومن أهم الأمثلة على ذلك أننا نجد الطالب في المراحل الابتدائية متفوق في الدراسة، وعندما يصبح في الثانوية نجد أن مستواه قد ينخفض إلى الذي يوصله إلى الرسوب والسبب أن هناك مشاكل في مرحلة المراهقة خرجت عن المألوف، ولقد أوضح الأخصائيون والإرشاد النفسي أن التعامل السوي مع الطالب في مرحلة المراهقة يجب أن يتوافق مع المرحلة العمرية التي يمر بها ومطالب هذه المرحلة، فإذا قمنا بتهيئة هذه المطالب والتعامل معها بإيجابية فستكون النتائج أفضل أما إذا تم التعامل بطريقة تهمل هذه المطالب يؤدي إلى نتائج عكسية.⁽²⁾

وبالنسبة للمشكلات العاطفية التي يمر بها الطالب في مرحلة المراهقة تكون لديه ثورة عاطفية وانفعالية، وهو معرض لأن يقع في حالة غرام أو حب أكثر من الراشد، لأن الحالة الانفعالية لدى المراهق أكبر من الراشد فكثيرا ما نجد المراهق يخلد إلى أحلام اليقظة، ويحلم أنه حقق ما يرغب به في عواطفه وما يجول في خاطره من الجانب العاطفي والانفعالي، وتشمل العلاقات العاطفية، الأسرة والرفاق، فعندما يكون الطالب في جو أسري يوجد فيه عاطفة صادقة

1- منى فياض: الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي، المركز الثقافي العربي ، الدار البيضاء

المغرب، ط1، 2004، ص222.

2- نفس المرجع السابق، ص 55.

وود صادق وثقة وتأخي يساعد ذلك في تشكيل الشخصية السوية وهذا الأمر ينعكس ف النهاية على الجانب التحصيلي في المدرسة.⁽¹⁾

لقد شدد الأخصائيون النفسانيون على أهمية المناخ الأسري الايجابي الذي يراعي مطالب النمو للمراهق ويشعره أن شخصيته مستقلة ويعلمه تحمل المسؤولية وإعطاءه حق اتخاذ القرار في بعض الأمور، والعلاقات الودية بين الأب والأم تنعكس على المراهق مشيرون إلى دور المدرسة في إعطاء الطالب الثقة في النفس وفي الآخرين.⁽²⁾

1- عصام فريد عبد العزيز محمد : نفس المرجع السابق، ص 115.

2- عايسة أحمد البنال : مبحث علم النفس الاجتماعي، التنشئة الاجتماعية، دار المعرفة الجامعية، جامعة الإسكندرية، 2002، ص25.

الفصل الثالث

الجانب التطبيقي

المبحث الأول: البحث، عينته، أدواته**1- منهجية البحث:**

زرنا بعض الثانويات المتواجدة في البويرة: ثانوية عبد الرحمن ميرة المتواجدة بالبويرة، ثانوية زوزمان الجديدة المتواجدة في امشدالة، وثانوية أث منصور الجديدة المتواجدة بأث منصور، أين قمنا بتوجيه مجموعة من الأسئلة إلى التلاميذ الذين قدموا لنا إجاباتهم بكل صراحة.

2- عينة الدراسة:

هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى تؤخذ جماعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة له، لتجرى عليه الدراسة. فالعينة إذا هي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم الدراسة على المجتمع كله، وحدات العينة قد تكون أشخاص، كما قد تكون أحياء أو شوارع أو مدن أو غير ذلك.⁽¹⁾

2-1- خصائص العينة:

من أهم خصائص عينة بحثنا لهذه الدراسة ما يلي:

- هم تلاميذ في سن المراهقة متدرسون في الطور الثانوي.
 - ينقسمون بين إناث وذكور.
 - تم اختيارهم من كل التخصصات لم يتم تحديد تخصص معين.
 - تتراوح أعمارهم بين 16 فما فوق.
 - يتفاوتون من حيث تحصيلهم الدراسي حيث لم يتم اختيارهم على أساس تحصيلهم الدراسي.
- تتكون عينة بحثنا من مجموعة التلاميذ الذين يدرسون في الثانوية وكان مجموعهم الكلي (70) تلميذا، يتراوحون بين الذكور والإناث، فيما يخص الذكور فبلغ عددهم (30)، أما الإناث فوصل عددهن إلى (40).

3- أدوات البحث:

يقصد بها مجموعة وسائل وأساليب مختلفة، اعتمدها للحصول على المعلومات الضرورية ولإنجاز هذا البحث، وطبيعة الموضوع هي التي تحدد حجم ونوعية الوسائل التي يجب استخدامها والتي تمكن الباحث من إنجاز عمله.

وبما أن الدراسة ميدانية، فإن الاستبيان يعتبر الوسيلة الأنجع لنجاحها ويعرفه نبيل محمد السيد: "هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة مصممة للتوصل من خلالها للحقائق".

1- يوسف شرقي، البحث العلمي، مفهومه، أدواته، أساليبه، دار الفكر، الطبعة 09، 2005، ص89.

كما يخضع الاستبيان إلى العديد من الحقائق، كان تتسم بالوضوح بحيث لا يعني السؤال معاني متعددة.⁽¹⁾

وكانت قائمة الأسئلة موجهة لأفراد العينة تدور حول موضوع نفسي واجتماعي، وتربوي، لتجيب هذه العينة بـ (نعم) أو (لا) سؤال مغلق أو بعبارة موجزة تصوغ فيها الإجابة (سؤال مفتوح). فكان العدد الإجمالي للأسئلة أربعة عشر (14) سؤالاً، اثنا عشر (12) مغلقة واثنين (02) من النوع المفتوح.

علما أن عملية توزيع هذه الاستبيانات قد تمت عن طريق المقابلة الشخصية.

1- نبيل محمد السيد، علم النفس الاجتماعي، دار المعرفة، مصر، الطبعة 01 ، 1987 ، ص181.

المبحث الثاني: تحليل الاستبيانات:

إن عدد الاستبيانات التي تم توزيعها على التلاميذ سبعون (70) استبياناً وزعت في كل من ثانوية عبد الرحمن ميرة بالبويرة، ثانوية زوزمان الجديدة في امشدالة، وثانوية أث منصور الجديدة بأث منصور.

1- السؤال الأول: هل يرجع ضعف التحصيل الدراسي إلى عوامل وراثية واقتصادية وثقافية؟

النسب المئوية	التكرار	
58,57%	41	نعم
41,42%	29	لا
100%	70	المجموع

- توضح النتائج أن العوامل الوراثية والاقتصادية والثقافية لها اثر على التحصيل الدراسي، ويرجع ذلك على التلميذ بالنتائج السلبية في تحصيله.

2- السؤال الثاني: هل للأسرة دور في ضعف التحصيل الدراسي؟

النسب المئوية	التكرار	
74,28%	52	نعم
25,71%	18	لا
100%	70	المجموع

- حسب النتائج فإن للأسرة دور في ضعف التحصيل الدراسي لدى التلاميذ، لأن الأسرة تلعب دورا مهما في الحياة الدراسية لهم، فهي الموجه الأساسي والأولي للأبناء الدارسين، أي القاعدة التي ينطلق منها ليواجه العالم الخارجي.

3- السؤال الثالث: أعتقد أن هدف التحصيل الدراسي هو معرفة مستوى الأداء العقلي للمتعلم؟

النسب المئوية	التكرار	
75,71%	53	نعم
24,28%	17	لا
100%	70	المجموع

- تؤكد النتائج أن هدف التحصيل الدراسي هو معرفة مستوى الأداء العقلي للمتعلم، وهذا راجع إلى اختلاف القدرات العقلية للتلاميذ في استيعابهم وفهمهم للدروس.

4- السؤال الرابع: هل يكون التلميذ الذكي قلقا أمام نتائجه الضعيفة في الامتحانات؟

النسب المئوية	التكرار	
71,42%	50	نعم
28,57%	20	لا
100%	70	المجموع

- حسب إجابات التلاميذ فان التلميذ الذكي يكون قلقا أمام نتائجه الضعيفة في الامتحانات لأنه لا يريد أن يكون ضعيفا أمام الآخرين وذلك لتعود الحصول على المراتب الأولى والنتائج الجيدة.

5- السؤال الخامس: هل الاكتساب الفطري للذكاء أساسي في تحسين التحصيل الدراسي؟

النسب المئوية	التكرار	
72,85%	51	نعم
27,14%	19	لا
100%	70	المجموع

- إن هذه النتائج توضح أن الاكتساب الفطري للذكاء أساسي في تحسين التحصيل الدراسي، وذلك أن التلميذ الذي يلد وهو ذكي يسهل عليه تعلم الأشياء بسرعة.

6- السؤال السادس: هل يؤدي القلق إلى عدم التركيز والتذكر؟

النسب المئوية	التكرار	
85,71%	60	نعم
14,28%	10	لا
100%	70	المجموع

- نستنتج من إجابات التلاميذ أن القلق يؤدي إلى عدم التركيز وذلك من خلال لان التلميذ القلق يكون مشتت الذهن وتكون أفكارها غير متناسقة وغير مرتبطة، فيعجز عن تذكرها وجمعها وهذا راجع لفقدان التركيز والتذكر.

7- السؤال السابع: هل الشخص القلق يكون متشائما؟

النسب المئوية	التكرار	
78,57%	55	نعم
21,42%	15	لا
100%	70	المجموع

- حسب النتائج فان الشخص القلق يكون متشائما وهذا صحيح، لأنه لا يمكن أن نجد إنسانا قلقا وتكون حالته عادية، فالحالة النفسية للتلميذ تعكس على شخصيته وعلى تصرفاته وعلى ملامحه.

8- السؤال الثامن: هل تعتقد أن القلق يعود إلى أسباب وراثية؟

النسب المئوية	التكرار	
57,14%	40	نعم
42,85%	30	لا
100%	70	المجموع

- أغلبية إجابات التلاميذ تؤكد أن القلق يعود إلى أسباب وراثية، بالرغم أن البقية ينفي ذلك وهذا راجع إلى أن القلق يمكن أن يكون غير وراثي حيث نجد هناك تلاميذ يعانون من القلق لكن أوليائهم لا يعانون منه.

9- السؤال التاسع: هل يؤدي القلق إلى فقدان الشهية وانقباض وتقلص الأجهزة الحشوية؟

النسب المئوية	التكرار	
62,85%	44	نعم
37,14%	26	لا
100%	70	المجموع

- معظم الإجابات تؤكد هذه النظرية التي تقول أن القلق يفقد الشهية وانقباض الأجهزة الحشوية وهذا اثبت علميا، كما أن هناك بعض الحالات تؤدي إلى فتح الشهية.

10- السؤال العاشر: هل يؤدي عدم الثقة بالنفس إلى القلق؟

النسب المئوية	التكرار	
71,42%	50	نعم
28,57%	20	لا
100%	70	المجموع

- نستنتج من إجابات التلاميذ أن أغلبية الأشخاص الذين لا يتقون بأنفسهم يتناهم الشعور بالقلق، وهذا ليس دائما لان هناك أشخاص لا يتناهم القلق بالرغم من انعدام الثقة بالنفس.

11- السؤال الحادي عشر: هل تعتقد أن المراهقة مرحلة خطيرة في حياة الإنسان؟

النسب المئوية	التكرار	
85,71%	60	نعم
14,28%	10	لا
100%	70	المجموع

- نستخلص من هذه الإجابات أن هذه المرحلة من المراحل الخطيرة في حياة الإنسان، لان هذه الفترة تكون مصحوبة بالتغيرات النفسية والانفعالية والفيزيولوجية، لان الإنسان ينتقل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة.

12- السؤال الثاني عشر: هل تؤثر التغيرات النفسية التي تصاحب المراهق في التحصيل الدراسي؟

النسب المئوية	التكرار	
71,42%	50	نعم
57,28%	20	لا
100%	70	المجموع

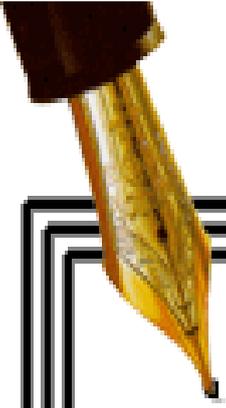
- معظم الإجابات تقول أن التغيرات النفسية التي تصاحب المراهق لها تأثير كبير في التحصيل الدراسي، وهذا يعود إلى أن نفسية المراهق تكون قلقة، وهذا القلق يؤثر بشكل سلبي على التحصيل الدراسي لأنه يفقد التركيز والتذكر، وكما يمكن أن يكون القلق طبيعي دافعا ايجابيا في التحصيل الدراسي إذ يدفعه إلى المراجعة وسرعة التذكر.

13- السؤال الثالث عشر: في رأيك من هو الأكثر قلقا المراهق أم المراهقة؟

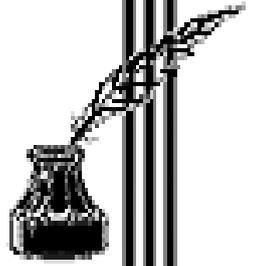
- إن معظم الإجابات تقول بان المراهق أكثر قلقا من المراهقة أكثر قلقا من المراهق وذلك يعود إلى التغيرات النفسية والهرمونية والجسمية التي تطرأ عليها، وهناك من يرى أن المراهق هو أكثر قلقا، كونه يحب أن يفرض نفسه ويريد أن يتخلص من سيطرة الأولياء والشعور بحريته.

14- السؤال الرابع عشر: هل تعتقد أن القلق يكون دافعا ايجابيا أو سلبيا في التحصيل الدراسي؟

نستنتج من الإجابات أن القلق يكون سلبيا في التحصيل الدراسي بما له من تأثيرات عن النفس والعقل، ويؤدي إلى تشويش الفكر وعدم التركيز، بالرغم من كل هذا يمكن أن يكون القلق دافعا ايجابيا لأنه يدفع التلاميذ إلى الاجتهاد والدراسة والمراجعة.



خاتمة



خاتمة:

قمنا في بحثنا هذا إلى دراسة وصفية وتحليلية لمشكلة القلق والمراهقة وتأثيرهما على التحصيل الدراسي، لمدى أهمية مرحلة المراهقة في حياة الإنسان وما تصاحبه من مشاكل نفسية أهمها القلق الذي يعتبر مشكلة العصر، ومن دراستنا هذه نتطرق إلى التعرف على الدور الذي يلعبه القلق والمراهقة في التحصيل الدراسي للتلاميذ، ومن خلال دراستنا توصلنا إلى أن:

- المراهقة من أهم المراحل وأخطرها في حياة الإنسان.
- مرحلة المراهقة هي من أكثر المراحل التي تصاحب معها الأمراض النفسية للفرد.
- المراهقون في المرحلة الثانوية يركزون على قدراتهم العقلية وينتابهم القلق بشأنها.
- المراهقة هي التعلم للتأثير على الواقع، وتجسيد المكانة في المجتمع.

وتوصلنا أيضا إلى أن القلق حالة نفسية مرضية يعاني منها المراهقون، وهي حالة انفعالية غير سارة يشعر بها الفرد عندما يكون في موقف صراعي داخلي، ويحدث القلق لأسباب كثيرة أهمها أن يكون الاستعداد النفسي الذي تفترضه بعض الظروف والتوتر النفسي الشديد والمتاعب والخوف من العقاب وتوقعه، وأن يكون له الاستعداد الوراثي وهذا في بعض الحالات بالإضافة إلى المشاكل الأسرية ومواقف الحياة ومطالبها، وعدم التطابق بين الذات الواقعة والذات المثالية وينتج عن هذه الأسباب أعراض كثيرة منها ما يظهر على الجسم كبرودة الأعصاب وسرعة ضربات القلب وصعوبة الكلام وفقدان القدرة على التحكم والتنظيم.

وأخرى تظم على نفسية المراهق وتتركز في عدم القدرة على اتخاذ القرار بسهولة والتوتر والاضطراب العصبي، ولقد قسم علماء النفس القلق إلى عدة تصنيفات أهمها تصنيفه إلى القلق السوي أي العادي والذي يتميز بأنه موضوعي وهوعني خبرة انفعالية مؤلمة تنتج عن إدراك مصدر الخطر في البيئة، والذاتي الذي يكون مصدره داخليا ينبع من الذات، والتصنيف الآخر يتمثل في القلق العصابي الذي يتميز بأنه خوف مزمن من أشياء وأشخاص لا مبرر للخوف منهم.

كما أنه يكون دافع إيجابي وسلبي في آن واحد في التحصيل الدراسي، ويكون إيجابيا عندما يكون طبيعيا، ويكون سلبي في الحالة المرضية، وأن الشخص القلق يفقد التركيز والتذكر لما تعلمه، وأنه يكون متشائما في معظم حالاته.

أما عن المراهقة التي تعتبر من أهم المراحل وأخطرها وهي إحدى الحلقات في دورة النمو النفسي للمراهق، حيث أنه يؤثر ويتأثر بما حوله، ولقد قسمها العلماء إلى عدة مراحل أهمها المراهقة المبكرة التي تتميز بالاستقلال والتخلص من القيود، وتأتي المراهقة الوسطى والتي تتميز بسرعة النمو الجنسي وفي هذه المرحلة تكتمل التغيرات الجنسية وتزداد التغيرات لجسمية

والفيزيولوجية، أما المرحلة الأخيرة وهي المراهقة المتأخرة التي يطلق عليها اسم الشباب حيث يصبح فيه هذا الأخير راشدا بالمظهر والتصرفات، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي.

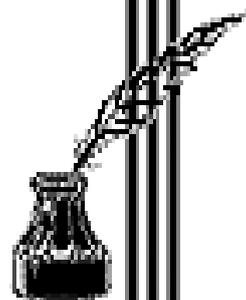
إن هذه التغيرات الجسمية تصاحبها تغيرات نفسية واضحة تظهر في المراهق على شكل أعراض مرضية وذلك يعود لسببين أحدهما يتمثل في حالة الشدة التي تصيب المراهق أما السبب الآخر فيتمثل في حالة الضياع التي يشعر بها المراهق كما أن للمراهق تأثير على التحصيل الدراسي وذلك راجع للحالة النفسية التي يمر بها المراهق بسبب التغيرات التي تطرأ عليه سواء في الجانب الجسمي أو في الجانب النفسي، فيمكن أن تؤثر على تحصيله الدراسي بطريقة ايجابية كما أنها يمكن أن تؤثر سلبا عليها.

نظرا للمكانة التي يحتلها هذا الموضوع والدور الذي يؤديه باعتباره من أهم العرافيل التي يواجهها التلميذ في مساره الدراسي، ومن هنا ارتأينا إلى تقديم جملة من التوجيهات والنصائح منها :

- اعتبار مرحلة المراهقة مرحلة عادية، وعدم النظر إليها بأنها من أصعب مراحل الحياة.
- الابتعاد عن المشاكل والآفات الاجتماعية التي تؤديه إلى القلق.
- استغلال أوقات الفراغ في الدراسة والمطالعة، والابتعاد عن رفاق السوء.
- عدم إهمال الأولياء لأبنائهم في هذه المرحلة.
- استعمال الموسيقى الهادئة لإراحة النفس القلقة.
- المشاركة في الحوارات وإبداء الرأي.

ودرستنا هذه دراسة بسيطة لا يمكن أن تكون وافية وكاملة، وإنما هي بمثابة قطرة مئة البحر، فالمجال بذلك مفتوح لدراسة أخرى وعديدة، ونرجوا أننا قد وفقنا في بحثنا هذا وأفدناكم ولوبالقليل من المعلومات التي أتينا بها في هذا البحث.

قائمة المراجع

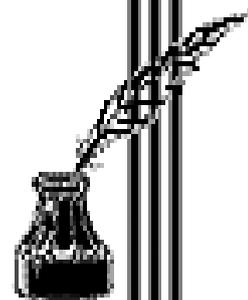


قائمة المراجع :

- 1- أديب محمد الخالدي : المرجع في الصحة النفسية نظرية جديدة، دار وائل للنشر جامعة المستنصرية (العراق) وبعض الجامعات العربية، ط3 مزيدة ومنفتحة (2009).
- 2- أحمد زكي صالح: علم النفس التربوي، مكتبة النهضة المصرية، مصر، ط 10.
- 3- أحمد عبد الكريم ومحمد أحمد خطاب : الإرشاد النفسي والاضطرابات الانفعالية للأطفال والمراهقين، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، 2010.
- 4- أسماء عبد الله العطية : اضطرابات القلق لدى الأطفال في مرحلة الطفولة، مركز التطوير التربوي، ش أحمد شهاب مصطفى كامل، الإسكندرية، ط2008، 1.
- 5- حاسم محمد عبد الله محمد المرزوقي : الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر السكر دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع العامرية، مصر، 2008.
- 6- حامد عبد السلام زهران : علم النفس الاجتماعي، دار الشمس، القاهرة مصر .
- 7- سعدية محمد علي بهارد: علم النفس النمو، دار البحوث العلمية، الكويت، ط2، 1980.
- 8- صبره محمد علي : الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية الأزريطة 2004.
- 9- صالح الدايري : مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر، ط 2005.
- 10- طاهر سعد الله : علاقة قدرة التفكير الابتكاري بالتحصيل المدرسي لدى تلاميذ الطور الثالث من التعليم الأساسي، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 1991.
- 11- عبد الخالق محمد أحمد: قلق الموت، دار المعرفة، الكويت، ط1، 1987.
- 12- عصام فريد عبد العزيز محمد، المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك العدوانيين المراهقين وأثر الإرشاد النفسي في تعديله، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، ط1، 2009.
- 13- عايسة أحمد البنال : مبحث علم النفس الاجتماعي، التنشئة الاجتماعية، دار المعرفة الجامعية، جامعة الإسكندرية، 2000.
- 14- محمد السيد محمد الزغياوي: تربية المراهقين بين الإسلام وعلم النفس، مؤسسة الكتب الثقافية ، مصر ، ط4، 1998.
- 15- محمد جاسم محمد : مشكلات الصحة النفسية ، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، ط1 2004.
- 16- محمد سلامة آدم وآخرون، علم النفس الطفل، دار العلم، دمشق، سوريا، ط1، 1975.
- 17- مريم سليم: علم النفس النمو، دار النهضة العربية، لبنان، ط1، 2002.
- 18- منى فياض: الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي، المركز الثقافي العربي الدار البيضاء، المغرب، ط1، 2004.

- 19-مصطفى نوري الفمش و خليل عبد الرحمن المعاينة : الاضطرابات السلوكية والانفعالية، دار النشر الميرة، عمان الأردن، ط1، 2007.
- 20-نادية شرادي : التكيف المدرسي للطفل والمراهق على ضوء التعليم العقلي، ديوان المطبوعات الجامعية، الساحة المركزية بن عكنون، الجزائر، ط 11 .
- 21-نبيل محمد السيد: علم النفس الاجتماعي، دار المعرفة، مصر، ط 1، 1987.
- 22-ويليام ماسترز رالف سيرتز، تعريب خليل رزوق، المراهقة والبلوغ، دار الحرف العربي للطباعة والنشر والتوزيع، دار المناهل للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، 1998.
- 23-يوسف شرقي: البحث العلمي، مفهومه، أدواته، أساليبه، دار الفكر، ط 9، 2005.
- 24-نيهية صالح السامرني، أعراض الأمراض النفسية العصبية تربويا ومهنيا، دار المناهج للنشر والتوزيع، ط، 2007، ص 57.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
المركز الجامعي العقيد أكلي محند أولحاج - البويرة -
معهد اللغات والأدب العربي
قسم الأدب العربي

الاستبيان:

أعزائي التلاميذ يسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الأسئلة قصد مساعدتنا في إنجاز مذكرة التخرج، لذا نطلب منكم الإجابة بكل صراحة وصدق، وستحظى إجاباتكم بكل سرية وذلك بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة والتي تعبر عن إجاباتكم.

1- بيانات شخصية حول التلميذ:

1. الجنس: أ- ذكر ب- أنثى
- السن: أ- ما بين 18.16 ب - من 18 فما فوق

2- أسئلة حول موضوع البحث:

- 1- هل يرجع ضعف التحصيل الدراسي إلى عوامل وراثية واقتصادية وثقافية؟
نعم لا
- 2- هل للأسرة دور في ضعف التحصيل الدراسي؟
نعم لا
- 3- أعتقد أن هدف التحصيل الدراسي هو معرفة مستوى الأداء العقلي للمتعلم؟
نعم لا
- 4- هل يكون التلميذ الذكي قلقا أمام نتائجه الضعيفة في الامتحانات؟
نعم لا

5- هل الاكتساب الفطري للذكاء أساسي في تحسين التحصيل الدراسي؟

نعم لا

6- هل يؤدي القلق إلى عدم التركيز والتذكر؟

نعم لا

7- هل الشخص القلق يكون متشائما؟

نعم لا

8- هل تعتقد أن القلق يعود إلى أسباب وراثية؟

نعم لا

9- هل يؤدي القلق إلى فقدان الشهية وانقباض وتقلص الأجهزة الحشوية؟

نعم لا

10- هل يؤدي عدم الثقة بالنفس إلى القلق؟

نعم لا

11- هل تعتقد أن المراهقة مرحلة خطيرة في حياة الإنسان؟

نعم لا

12- هل تؤثر التغيرات النفسية التي تصاحب المراهق في التحصيل الدراسي؟

نعم لا

13- في رأيك من هو الأكثر قلقا المراهق أم المراهقة؟ ولماذا؟

.....
.....

14- هل تعتقد أن القلق يكون دافعا إيجابيا أو سلبيا في التحصيل الدراسي؟

.....
.....