

# اثر الدراما النفسية في خفض درجات القلق لدى طلبة الصفوف المنتهية

م.د. معيب خلف راشد

معهد الفنون الجميلة للبنين / مديرية تربية البصرة

## ملخص البحث

وظفت الدراما النفسية لغرض التوصل الى إيجاد برنامج علاجي يعمل على تخفيف درجات القلق التي تصيب الطلبة لاسيما المراحل المنتهية وعبر أسلوب تمثيلي تتلخص فكرته في قيام الطالب بإعادة تمثيل مشكلاته النفسية والاجتماعية والسلوكية بشكل تلقائي وحر يسمح له بالتنفيس الانفعالي عن ما يدور بخلفاته عبر بعض التقنيات التي يستخدمها المعالج (الباحث) لغرض إعطاء فرصة الاستبصار الذاتي والتغصص والمحاكاة، بهدف نقلة من سلوك الى سلوك اخر او احداث التوافق النفسي لديه .

ومن خلال مما تقدم استند الباحث في تأسيس موضوعه بحث الموسوم ( اثر الدراما النفسية في خفض درجات القلق لدى طلبة الصفوف المنتهية) «متوسطة الشعلة للبنين انموذجاً» ( حيث جاءت الدراسة في أربعة فصول صيغت على الشكل الآتي:-

الفصل الأول : هو الاطار المنهجي للدراسة تناول الباحث مشكلة البحث والتي نتج عنها التساؤل الآتي (هل تستطيع الدراما النفسية كمنظومة اشتغال درامية نفسية في خفض درجات القلق لدى طلبة الصفوف المنتهية؟ )

ثم انتقل الباحث الى أهمية البحث واهداف البحث وحدوده وتحديد المصطلحات حيث اعتمد على التعاريف اللغوية والاصلاحية لمصطلح الدراما النفسية وعامل القلق معتمداً على التعريف الاجرائي للدراما النفسية : بانها اسلوب علاجي نفسي جماعي قائم على نشاط الطلبة عبر تصوير تمثيلي مسرحي وتعبير لفظي حر، مما يتيح فرصة التنفيس الانفعالي والاستبصار ذاتي، لبعض الضغوط النفسية مختلفة الجوانب لاسيما القلق، لغرض مواجهته وفهمه فهما درامياً.

اما الفصل الثاني / هو الاطار النظري / فقد جاء فيه مبحثان فقط:-

١- الدراما النفسية - عناصرها - اشتغالاتها

٢- مفهوم القلق واشتغالاته النفسية

وتناول الفصل الثالث إجراءات البحث، منهجية البحث، مجتمع البحث، عينة البحث، وأداة البحث التي تضمنت أ- استمارة جمع المعلومات. ب- مقياس درجات القلق.

ج- برنامج مقترح للدراما النفسية .

اما الفصل الرابع فقد تناول نتائج تحليل عينة البحث ومناقشتها ثم الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات ومن ابرز النتائج ما يأتي:

١- تساعد الدراما النفسية الطلاب على الاستبصار بذواتهم وبمشكلاتهم واحتياجاتهم وتطلعاتهم

في ظل ما يقدمه عبر أساليب الدراما النفسية لغرض تخفيف مستويات القلق.

٢- قدرة الدراما النفسية على تهيئة أجواء نفسية ملائمة مليئة بالحب والثقة والمرح، كل ذلك

يساعد الطلبة على التغلب على ما يعانونه من قلق دراسي.

## الفصل الاول (الاطار المنهجي)

أولاً: مشكلة البحث: Problem of The Research

تفاعلت الدراما عبر مراحل تطور حياة الانسان بوصفه كائنا اجتماعيا يتفاعل مع الأنشطة العقلية والنفسية العامة، ليعكس هذا التفاعل مع دينامية الحياة المنطقية للإنسان نفسه، وترتكز منظومة الانسان العامة على القيم الدينية والأخلاقية والجمالية، بما فيها من مثيرات شكلت طابع سلوكه ونوع استجابته لها عبر نظام تفاعلي يحاول تحريك القوى الانفعالية للذات الإنسانية واثارتها الى مدركات تحاول بلورة نظامه النفسي العام.

لذا فان الطروحات الدرامية كونها منظومة فنية قادرة في الوصول الى خبايا الشخص النفسية، وعدها وسيلة فنية وعلاجية، فظهرت ما يسمى بـ (الدراما النفسية) التي تعد نهج تجريبي يسعى لخلق التجربة الإنسانية الحقيقية.

ان الدراما النفسية هي الممارسة المهنية في العلاج عبر استخدام طرائق وأساليب قياس العلاقات الاجتماعية وديناميات الجماعة عبر نظرية الدور، ووضع تصورات جديدة او إعادة تنظيم الأنماط المعرفية القديمة والتغيرات التي تؤثر بالسلوك بخاصة عامل القلق، الذي هو احد الانفعالات النفسية التي تنتاب اغلب الطلبة في الصفوف المنتهية بدرجات متفاوتة ولأسباب متعددة، كونها - أي الانفعالات النفسية- مجموعة من الاحاسيس والمشاعر الانفعالية التي يدخل فيها الخوف والام والتوقعات السيئة، كسماع خبر مؤلم يعاني منه الطالب دون ان يستطيع تحديده بدقة ووضوح، وبدرجات متفاوتة، والتي تؤثر بشكل او باخر على سير الية نشاطه الدراسي بوصفة انفعال نفسي

ظاهري (خارجي) او فسيولوجي (داخلي) او باطني (شعوري)، وذو استشارة وفقا لدافعية قوة القلق التي تصيب الطالب.

من هنا يحاول الباحث الولوج الى فرضية تستند على طرح السؤال الاتي: هل تستطيع الدراما النفسية كمنظومة اشتغال درامية نفسية في خفض درجات القلق لدى طلبة الصفوف المنتهية؟

ولأجل الإجابة على هذا السؤال وتحقيق النتائج المتعلقة به فان الباحث سيحاول دراسة هذا الموضوع على وفق العنوان الاتي :- (اثر الدراما النفسية في خفض درجات القلق لدى طلبة الصفوف المنتهية).

ثانياً-أهمية البحث والحاجة إليه: Significance of The Research

تكمّن أهمية البحث في ناحيتين: -

١- الناحية النظرية:

• تكمن أهمية البحث في ان يقدم دراسة علمية لطبيعة القلق وتأثيراته المختلفة على الطالب من حيث الجوانب النفسية والتحصيلية والعلاقات الاجتماعية، ذات أهمية تنسجم مع ما تهدف إليه المؤسسات التربوية في أحداث نمو مرغوب في الجانب الاجتماعي لدى طلبة الصفوف المنتهية بشكل يتناسق مع الجوانب العقلية والجسمية والنفسية وذلك لبناء إنسان يسهم مساهمة فعالة في خدمة المجتمع.

• تفيد الطلبة والدارسين في كليات التربية وكلية الفنون الجميلة لغرض رصد ظاهرة القلق عند الطلبة، وكيفية معالجتها ووضع الحلول لها عبر برنامج الدراما النفسية.

٢- الناحية التطبيقية:

• تفيد المعينين بالمتابعة لنشاطات الطلبة والتقييم الدراسي لغرض رصد ظاهرة القلق وكيفية معالجتها.

• تفيد هذا الدراسة في وضع برنامج الدراما النفسية، يسفر عن نتائج تعليمية لكي يعمل بها من قبل وزارة التربية للحد من ظاهرة القلق التي تصيب طلبة الصفوف المنتهية.

Objective of The Research

ثالثاً-هدف البحث:

يهدف البحث الى ايجاد برنامج لخفض درجات القلق عند طلبة الصفوف المنتهية عن طريق فعل الدراما النفسية .

## Limitation of The Research

رابعاً- حدود البحث :-

- الحد الزمني:- تحدد البحث زمانيا للفترة التي سيطبق بها البرنامج وهي شهر واحد من تاريخ ( / / ٢٠١٩ الى / / ٢٠١٩ )
- الحد المكاني:- تحدد البحث مكانيا في متوسطة الشعلة للبنين محافظة البصرة
- الحدود الموضوعية :- (أثر الدراما النفسية في خفض درجات القلق لدى طلبة الصفوف المنتهية)

## Terminology

خامساً- تحديد المصطلحات :-

أولاً : اثر لغة :

أ ث ر : الأثر، اثار وأثور أثرَ بـ / أثرَ على / أثرَ في يؤثر ، تأثيراً ، فهو مؤثر (١)  
الأثر اصطلاحاً

عرفة جاك ديدرو (( بانه الارجاع الذي يفتح الظهور والدلالة، وهو الذي يربط الحي بغير الحي بوجه عام وهو اصل الكل تكرار، واصل المثالية، ولكنه ليس مثاليا اكثر منه واقعياً، وليس معقولا اكثر منه محسوساً، وليس دلالة شفافة اكثر منه معتمة، ولا يمكن لاي مفهوم ميتافيزيقي ان يصفه )) (٢)

الأثر اجرائياً هو الصورة المطبوعة من جانب المؤثر في المتأثر او هو مايتترك في ذهن المتأثر(الطالب) من موضوعات تخلق حراك معين له، يكون لها وقعا على ذهن الطالب إيجابياً  
ثانياً: الدراما النفسية

وتتألف من كلمتين هما النفس (Psycho)، ودراما(Drama)، ومعناها السلوك والتمثيل. فالدراما النفسية، تطلق على شكل من أشكال العلاج النفسي من خلال التقنيات المسرحية وعلى استخدام المسرح كنوع من أنواع العلاج النفسي.

ويعرفها شتار (Starr) ١٩٧٧ ((بانها شكل من اشكال العلاج النفسي الذي يستخدمه التمثيل لمعاونته المريض في حل مشكلاته، وعن طريق المساعدة التي يقدمها الموجه، يجسد المريض المواقف والعلاقات التي تشكل بالنسبة له أسبابا لاضطراب سلوكه)) (٣)  
التعريف الاجرائي

يعرف الباحث الدراما النفسية:- بانها اسلوب علاجي نفسي جماعي قائم على نشاط الطلبة عبر تصوير تمثيلي مسرحي وتعبير لفظي حر، مما يتيح فرصة التنفيس الانفعالي والاستبصار ذاتي، لبعض الضغوط النفسية مختلفة الجوانب لاسيما القلق، لغرض مواجهته وفهمه فهما درامياً.

ثالثاً : القلق

يعرف القلق لغوياً أنه (( الانزعاج. يقال بات قلقاً، وأقلقه غيره، . . . والقلق: ان لا يستقر في مكان واحد، وقد أقلقه فقلق ))<sup>(٤)</sup>.

ويعرفه فرويد بأنه: ((رد فعل لحالة خطر وهو يعود الى الظهور كلما حدثت حالة خطر من ذلك النوع))<sup>(٥)</sup>.

ويعرف القلق بأنه: ((حالة من عدم الارتياح والتوتر الشديد الناتج عن خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف او تهديد دون ان يعرف السبب الواضح لها))<sup>(٦)</sup>.

التعريف الإجرائي: القلق

حالة انفعالية داخلية ذاتية محسوسة ومدركة. تلمس في الواقع الظاهري (الخارجي) وتدرك شعوراً في الواقع النفسي (الداخلي) لدى الطلبة أثناء الامتحانات لأسباب مجهولة، مصحوبة بعدم الارتياح، يدركه الطالب على شكل شعور بالضيق وعدم الاتزان في التفكير.

## الفصل الثاني (الاطار النظري)

### المبحث الأول: الدراما النفسية – عناصرها – اشتغالاتها

تعد الدراما حاضنة للعديد من العلوم الإنسانية لاسيما علم النفس الذي يدرس السلوك الانساني عبر اشتغالات فنية وجمالية، يعتمدها الفن الدرامي في نسج اعماله الفنية بوصف ان الانسان منظومة بايولوجية وسيكولوجية، تعتمد على مخاطبة النفس البشرية، وذلك عن طريق الاشتغالات المنعكسة على التكون العام للشخصية عبر نظام تفاعلي يحقق استجابات جمالية تأثر بمؤثراتها النفسية والفنية، بوصف ان الدراما هي فن قادر على الوصول بالفرد الى خباياه النفسية من خلال تنشيطها ذهنيا ووجدانيا وحركيا، لغرض تفعيلها دراميا وحركيا عبر المؤثرات النفسية التي أصبحت جزءا مهم يرافق الدراما منذ نشوؤها .

منذ تاريخ موغل في القدم قد يمتد الى سقراط وافلاطون وارسطو، بل الى ما قبل ذلك أيضا والفكر الإنساني يتعرض الى العديد من القضايا والموضوعات التي تدخل بلا ريب مجال علم النفس، بحيث ان سقراط اكد على معرفة النفس بعدها هي الخطوة الأولى نحو معرفة الانسان، فالنفس عند سقراط تكمن في (( كونها ذات طبيعة روحية الهية لها وجود قائم بذاتها وهي من جنس مغاير للبدن، والغرض التميز ما بين الانسان من حيث هو وما بين جسمه، من حيث هو حامل او يحتوي

على جوهر الانسان هو النفس، والنفس هي التي تستخدم الجسد بإخضاعه لأوامرها، فالنفس هي الانسان بذاته ((<sup>(٧)</sup>)

لاحظ علماء النفس ان هنالك علاقة بين كل من الدراما وعلم النفس من خلال ما يحدثه عنصر التطهير في تنقية النفس من كل التراكمات والضغوط النفسية والبحث عن خباياها وكيفية التوصل لانعكاساتها اللاشعورية التي كان لها الأثر على سير المنظومة الحركية لدى الانسان لذلك نصح الطبيب الروماني (سيرانوس) في القرن الأول قبل الميلاد ((مرضاه العقلين بالقراءة والمشاركة في تمثيلات درامية مستعملا التراجيديا لمكافحة بعض الامراض النفسية والكوميديا لمكافحة الكآبة))<sup>(٨)</sup> لذا يعد الفعل الدرامي له القدرة على تفجير الطاقات المكبوتة داخل الفرد عبر وسائل يستطيع من خلالها ان يخلق الفرد لنفسه توازنا نفسيا يكون اكثر انسجاما من حيث ما يقدمه له المسرح من جاذبية تعمل على وفق مستويين جمالي وذهني، يعمل الأول ضمن ما يقدمه لسد احتياجات الفرد العاطفية واشباعها بما هو جميل، متمثلا في كل من المسرح والموسيقى والرسم، اما المستوى الثاني يخص ما يتضمنه القالب الدرامي عند التعبير عن الأفكار التي تثير عقل الانسان بما تتضمنه من محتوى .

لذا كان علم النفس ينظر الى المسرح بوصفة مناسبة اجتماعية تعرض احداثا متقاربه من صور الواقع الاجتماعي امام جمع من الناس يتداخلون ويتفاعلون مع الاحداث المقدمة من خلال مجموعة من العمليات النفسية التي تحدث بينهم وبين البعض من ناحية، وبينهم وبين ما يدور فوق خشبة المسرح من ناحية أخرى، اذ يمكن من خلالها نقل المشاهدين الى حالة من التوافق الوجداني بينهم وبين البعض من خلال مشاركتهم في الاحتفال الذي يعكس هويتهم الثقافية والاجتماعية هذا من جانب من جانب اخر، هو ذو طابع علاجي، حيث يقوم العرض بالكشف عن الأشياء المادية والنفسية المكبوتة بين افراد المجتمع في محاوله لتحقيق فكرة التطهير سواء تلك التي ينادي بها (ارسطو) من خلال تأكيده على ضرورة التطابق مع الشخصيات في تقديم المحاكاة، او التطهير الذي سعى اليه عالم النفس (يونغ) من خلال نظريته في "اللاوعي الجمعي" والتي تعتبر التطهير مجموعة من التفاعلات البشرية، والمماثلة لمواقف كونية للإنسان منذ العصور البدائية<sup>(٩)</sup>

لذا توسعت الدراسات النفسية الحديثة في فكرة التطهير عندما امتدت الى تطهير النفس البشرية من مكبوتاتها، وعدت موقف المبدع والمتلقي لونا من الوان التنفيس، اذا يستلذ المبدع او الكاتب لا من بعد معاناة عندما ينتهي من تأليف عمله الفني، كذلك الممثل والمتلقي.

لذا ان جهود مكتشفيه الدراما النفسية ومن عمل بها او كيفية استخدامها عبر مزج علم النفس بالمسرح، تعد نقله جديدة، كوسيلة علاجية يتم من خلالها الوصول الى الخبايا النفسية عن

طريق التمثيل او عملية الاستذكار بأسلوب فردي او جماعي، وان اول من عمل بهذا المجال هو الطبيب النفسي (ج.ل.مورينو) لذلك قال ان الدراما النفسية هي (( ثورة على ما هو قائم، هذا بالإضافة الى استخدام الجسد في التعبير تجعلها لغة عالمية واسعة الاتصال، ومن الناحية السيكودراميه فهي تتضمن اعمق اللغات، وهي تسبق مرحلة الاتصال الكلامي اثناء نمو الطفل، وهي لغة الجسد وعليه فهي أسلوب علاجي يتناسب مع جميع الأشخاص في مراحلهم العمرية المختلفة))<sup>(١٠)</sup>

طور "مورينو" التمثيل النفسي(الدراما النفسية) كطريقة لمساعدة البالغين مستخدماً تقنيته الخاصة، فقد كان يطلب من الشخص تمثيل أدوار الأشخاص المهمين في حياته، فتوصل الى ان الأشخاص المتكيفون بصورة جيدة مع ذواتهم مبدعون من مرحلة الى أخرى، متوافقون مرنون واعين المتغيرات وواسعي الحيلة في الاستجابة في داخل الدور، وهم يختلفون عن الأشخاص غير المتوافقين، فهم يمثلون أدواراً تقليدية ومألوفة، أي انها غير اصيلة، مندفعين يسيئون فهم الآخرين ويعطون استجابات ليس لها علاقة بموضوع الدور، لهذا ايد "مورينو" التدريب التلقائي والنشاط المسرحي كأساس لكل تربية، لذلك نجح هذا الأسلوب في معالجة التلاميذ الذين يعيشون الضغوط النفسية، وذلك عن طريق الاسقاط الذي يمارسه الممثل من خلال الشخص، وكثيراً ما يطلب من التلاميذ المرضى تمثيل الحوادث المهمة في حياتهم ليتخلصوا مما يشغلهم ويقلقهم فيعيد لهم التوازن.<sup>(١١)</sup>

اكتشف "مورينو" التأثير الإيجابي للدراما عبر منطلقين كان احدهم نفسي والآخر درامي متمثل بنشاط مسرحي تلقائي يستخدم فيه الجسد والحركة والإيماء في التعبير بالغة عالية وأسلوب علاجي يناسب جميع الفئات العمرية، حيث يلعب المرضى الممثلون ادوارهم بطريقة تلقائية عن موضوعة مقترحة من قبل المعالج، بوصف ان الدراما النفسية تمنح الفرد هويته العلاجية في إعادة مواجهة المواقف القديمة، وفهما فهما اكثر ملائمة في مواجهة المواقف الجديدة التي تنشأ من إعادة تمثيل المواقف الدرامية التي تركت اثراً على شخصية الفرد، لذلك توجد نظريتان في مجال ابراز الأثر النفسي للمسرح والدراما عموماً (( النظرية التلقائية/ التي تعتمد على فكرة إعادة البناء وعلى إيجابية المشاركة الحركية من خلال الدراما النفسية للحالة ويقوم المعالج بمجموعة من الإجراءات تشكل البناء الدرامي للمشاهد العلاجية التي يستخدمها في جلسات العلاج النفسي بالتمثيل للجماعة، اما نظرية التطهير النفسي او الافراغ الانفعالي/ وهي تشير الى الأساليب العلاجية التي تقدمها الدراما بشكل عام بدون تدخل من المعالج او بتدخله، وتتوقف الاستفادة منها على مدى قدرة الدراما على التأثير في المتلقي وقدرة المتلقي من الاستفادة الواعية من الأساليب العلاجية التي توفرها الدراما وكذلك ثقافة المشاهد

نفسة))<sup>(١٢)</sup> ان نشاط المرضى التلقائي في هذا الأسلوب العلاجي يشجعهم على اظهار مشاعرهم ذات المغزى الانفعالي امام المشاهدين، بحيث يترك للمريض الحرية في التعبير عن الصراعات والضغوط النفسية التي يعاني منها الشخص.

ان عملية دخول المسرح كجزء مهم في العملية العلاجية من قبل (مورينو) هي تجربة تنقل عل وفق المزاجية بين الواقع الاجتماعي والواقع الدرامي، والذي يتم عبرها وضع صورة درامية لغرض الحلول العلاجية تسعى الى طرح الأفكار وتبادلها من خلال بناءات سيكولوجية للشخصيات في العمل المسرحي الذي (( يشمل بمقدار كبير اليوم في معالجة الاضطرابات العقلية والعصبية ، وهذه حقيقة من الحقائق التي تؤيد الراي القائل بان الألعاب" التمثيلية" متنفس ثمين لمشاعرنا، لذلك كان بعض الأطباء يشخصون مرضاهم على تمثيل الأشياء التي ضايقتهم))<sup>(١٣)</sup> بوصفها الوسيلة التي يتم عبرها اخراج المشاعر الكامنة بالنفس نتيجة تقديمها بشكل أدوار تمثيلية معتمدا على المسرح بوصفه وسيلة تربوية.

#### المبحث الثاني: مفهوم القلق واشتغالاته النفسية

لعل ما احدثته الطبيعة من تغيرات امام الانسان قد أثارت في ذهنه الكثير من التساؤلات جعلته يتأمل تلك الاحداث والتغيرات التي كانت عائقا يشكل تهديدا لكيانه النفسي ووجوده المادي، مييدا له خوفا وقلقا واضطرابا ازاء كينونته واستمراريته الحياتية، لذلك كان يسعى محاولا فك رموزها وشفراتها عبر فهم الكون وأسراره، ومسببات الظواهر الطبيعية بعقليته البكر او تمرحلاته الفكرية، عبر أنماط تفكيره البدائي، محاولا إيجاد نوع من التوازن النفسي لغرض السيطرة على مخاوفه، وما يشكله القلق ازاء التهديدات الطبيعية، لذلك سعى الى ابتداء مجموعة من الطقوس الدينية والعبادات، اضافة الى بعض الرسومات لغرض خلق علاقة وهمية مع الطبيعة، مما تنعكس على نفسيته لتحقق فيها التوازن الروحي مع ظواهر الطبيعة التي كانت متمثلة له بخوف وقلق (( التي احدثته امامه الطبيعة، مثل الفيضانات والبراكين والصواعق والحيوانات الضارية، رغم ذلك فان الخوف جعل يتجنب هذه الظواهر الطبيعية، وان يتغلب على مخاوفه وقلقه من خلال أنماط التفكير البدائي والتفكير الخرافي))<sup>(١٤)</sup>

ان عملية خلق علاقة مع الطبيعة ما هي الا انعكاس صور لقلق داخلي حيال الظواهر الطبيعية التي كانت تهدد كيانه، مما جعلته يرضخ الى متطلباتها التي رسمها من نسج خياله بوصفها قوة مسيطرة على كل ما هو موجود في الطبيعة، وبوصفها قوة تسيطر على النفس فتتأثر بها على وفق ما يدور من حلولها .

لذلك ذهب بعض من الفلاسفة ومنهم سقراط الى وصف النفس على انها ذات طبيعة روحية لها وجود قائم بذاتها تتأثر على وفق ما يدور من حولها من خبرات صادمة مغايرة للبدن، لذلك ان طبيعة القلق وماهيته كانت واضحة عند ارسطو في تعريفه للتراجيديا عندما قام بتحديد الانفعالات واثارة التفكير عبر مفردات الفعل، والقلق والخوف والتطهير والشفقة وتبلورهما في المأساة عند تعريف الشخصيات لأفعالها واخطائها عن لحظة اقترافها لذلك يبدأ (( الخوف والقلق يغلفان كيان الشخصيات المأساوية نفسيا وجسديا المتأني من إحساس عميق بعد امكانيته التعبير لا بفعل يفوق الخطيئة التي اقترفتها، اختيارا حرا كالموت او النفي او الاغتراب او الغربة او الانفصال او التخلي او التضحية تكفر لتلك الخطيئة، وتخفيف من حدة التوتر والاضطرابات والخوف والقلق))<sup>(١٥)</sup> ان الاثار التي اوقعت الفرد كان مرجعها هو الخوف والقلق عند الأشخاص الذين فرض القدر عليهم حالة ضاغطة او خبر غير سار يمر به الفرد في اطار العلاقات الشخصية.

ان عدم الانسجام الذي ينتاب الفرد نتيجة عدم التكيف مع المواقف الاجتماعية عبر ما تخلقه له مخيلته من تصورات يحقق شعورا بعدم الارتياح عند الفرد مما يجعله يرتد سريعا الى داخل ذاته، وهذا ما يعني الهروب من الحياة، فالإنسان يفلسف الأمور كما تصورها له مخيلته نتيجة الاضطرابات التي يمر بها، لذلك يختلط عند المصاب بالقلق عنصر الخوف مع القلق وبهذا فقد استطاع (هيدجر) ان يميز بين القلق والخوف عندما بدأ تشكيل (( نظريته الخاصة حول التمثيل الفني في علاقته بالصدمة الوجودية، فالقلق الزماني المخيف المرتبط بحال القلق، والوجود الموجه نحو الموت الموجه أولا، يتم تشكيله، بعد ذلك على هيئة خوف مكاني محدد ويسمح هذا الخوف للكائن الحي بانه يقبض على الموضوع وان يفهمه او يستوعبه، ويأتي هذا الخوف غالبا من منطقة الكائن من خلال شكل محدد، الخوف لديه، من شيء بعينه يتطور وينمو))<sup>(١٦)</sup>

يعد الخوف والقلق استجابة انفعالية، تتحقق بواسطة مثير من شأنه ان يثير الاستجابة فيحقق الخوف من خلال هذه الاستجابة اما اذا تحققت هذه الاستجابة بواسطة مثير وبدون قصدية فانه يحقق القلق، لذلك يعد (( القلق احد مظاهر الخوف، ويرتبط به ارتباطا وثيقا، وحاله القلق شأنها شأن الخوف - حاله تبعث على الكدر والضيق - وهي حالة توتر نتطلع الى الفرار منها، ومن اجل هذا يعد القلق احد الدوافع النفسية، ومهما تكن أسباب القلق ومهما تكن المخاوف التي تنبعث من حوله فانه يعمل كدافع لتوجيه السلوك))<sup>(١٧)</sup>

ان الشعور بالقلق يعد تجربة نفسية تنطلق من تجربة إنسانية شاملة بوصف ان كل فرد مرُ بهذه التجربة والشعور، بل ان وجودها بقدر ما ضرورة للتكامل النفسي، وهو يخدم اغراضا هامة في الحياة الانسان، فردا او عائلة، فتحسس الانسان بشي من القلق ضرورة لازمة فهو يمكن الفرد

من الانتباه للخطر قبل وقوعه، لذلك فان ((القلق حالة من التحسس الذاتي يدركها المرء على شكل شعور من الضيق وعدم الارتياح مع توقع وشيك لحدوث الضرر او السوء، وهي حالة اشبه ما تكون في طبيعتها الشعورية وفي انفعالاتها الجسم المصابة لها بحالة الخوف، والفارق الوحيد بينهما ان للخوف مصدرا واضحا معلوما بالنسبة للخائف، بينما مصدر القلق غير واضح او معلوم بالنسبة للذي يعاني منه))<sup>(١٨)</sup>.

اختلفت مستويات القلق بحكم مستويات الأداء وبنسب عكسية متفاوتة بحيث يصل مستوى الاداء الى اعلى درجاته عندما يكون مستوى القلق متوسط وهكذا لذلك وصف (بازوفيتز) القلق بانه يتكون من ثلاثة مستويات هي:-

١- المستوى المنخفض: يحدث في حالة التنبيه العام ويزداد تيقظه وترتفع لديه الحساسية الخارجية كما تزداد قدرته على مقاومة الخطر ويكون الفرد في حالة تحفز وتأهب لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ولهذا يكون القلق من هذا المستوى إشارة انذار لخطر وشيك الوقوع.

٢- المستوى المتوسط: يصبح الفرد اكثر قدرة على السيطرة، حيث يزداد السلوك في مرونته وتلقائيته، وتسيطر المرونة الكافية بوجه عام على تصرفات الفرد في مواقف الحياة وتكون استجابته وعاداته هي تلك العادات الجديدة، وتزداد لدى الفرد القدرة على الابتكار، ويزداد الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة .

٣- المستوى العالي: يحدث في هذا المستوى اضمحلال وانهيار للتنظيم السلوكي للفرد، وبالتالي لا يعد الفرد قادرا على التميز الصحيح بين المنبهات الضارة وغير الضارة، وبالتالي لم يعد الفرد عاجزا عن الاستجابة المتميزة، ويظهر ذلك في الصورة الكئيبة للمصاب بالقلق العصابي في ذهوله<sup>(١٩)</sup>

### ما اسفر عن الاطار النظري

١- تعمل الدراما بوصفها فن قادر على الوصول بالفرد الى خبايا النفسية ، ومن ثم تنشيطها وجدانيا وحركيا، لغرض تفعيلها دراميا.

٢- يتحدد التأثير الإيجابي للدراما عبر منطلقين احدهم نفسي والأخر درامي متمثل بنشاط مسرحي تلقائي

٣- يمتلك الفعل الدرامي القدرة على تفجير الطاقات المكبوتة داخل الفرد ليخلق له التوازن النفسي

- ٤- تعتمد الدراما النفسية التمثيل بنوعية الموجة والغير موجه كوسيلة لتخفيف القلق عند الطلبة .
- ٥- تعمل الطريقة الإسقاطية في الدراما بدراسة الشخصية القلقة لأجل تحديد موقف متوازن في السلوك .
- ٦- يعيش المريض الدراما بطبيعتها التفاعلية تحقيقا للرغبة في الواقع لا في المتخيل عن طريق موضوعة تلقائية تطرح للنقاش بطريقة درامية .
- ٧- اختلفت مستويات القلق بحكم مستويات الأداء وبنسب عكسية متفاوتة بحيث يصل مستوى الاداء الى اعلى درجاته بحكم درجات التفاوت.
- ٨- القلق استجابة مكتسبة قد تنتج من خلال مثير مقلق تحت ظروف او موقف معين.

### الفصل الثالث

#### إجراءات البحث

#### • منهجية البحث:

استخدم ألباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمتها لطبيعة الهدف من هذه الدراسة، وأسلوب تحليلي للظاهرة أو المشكلة المراد بحثها، من خلال منهجية علمية للحصول على نتائج علمية و تفسيرها بطريقة موضوعية وحيادية بما يحقق أهداف البحث .

إذا قام ألباحث بدراسة المتغير المستقل في هذه الدراسة وهو استخدام "الدراما النفسية" و"الطريقة التقليدية" لقياس فاعليته على المتغير التابع "خفض درجات القلق" فكان المنهج التجريبي أكثر ملائمة للموضوع.

واتبع ألباحث أسلوب تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية المتكافئتين إذ درست المجموعة التجريبية بطريقة الدراما النفسية ، اما الضابطة فقد درست بالطريقة التقليدية، وتم التأكد من تكافؤ المجموعتين من خلال نتائج التطبيق القبلي لكل من مقياس درجات القلق لغرض التعرف على مدى اثر الدراما النفسية في خفض درجات القلق لدا طلبة الصفوف المنتهية .

• مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من مجموعة من طلبة الصف الثالث متوسط "متوسطة الشعلة للبنين" في محافظة البصرة والذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٥ - ١٧) سنة، وذلك نتيجة تعرضهم للقلق الدراسي، الذي نعكس فيما بعد على مستواهم ، لاسيما المرحلة المتوسطة.

## • عينة البحث:

بالنظر لخصوصية هذا البحث فقد تم اختيار عينة من طلبة الثالث متوسط الذين يعانون من القلق في هذه المرحلة والبالغ عددهم (٤٥) طالبا، حيث تم في البحث الحالي التعامل مع العينات الآتية:

## ١- العينة الاستطلاعية:

وهي عينة الاستبيان المفتوحة والتي تكونت من (٨) طلاب ممن شخصوا وفقا لبيانات تطبيق مقياس القلق، وما شخصوا أيضا من قبل مدرستهم بانهم يعانون من القلق في هذه المرحلة الدراسية، أي ان هذه العينة عينة مقصودة اختيرت بوصفها تعاني من القلق نتيجة مسببات متفاوتة نفسية واجتماعية واقتصادية من طالب الى طالب اخر. وكما موضح بالجدول (١) ادنا يوضح العينة الاستطلاعية.

المجموع	الثالث ب	الثالث أ	المنطقة	المدرسة
٨	٥	٣	الامن الداخلي	متوسط الشعلة للبنين

## جدول رقم (١)

## العينة الاستطلاعية

## ٢- العينة الفعلية الحقيقية:

بعد تطبيق أدوات الدراسة على العينة الفعلية فقد تم اختيار مجموعة من الطلبة والبالغ عددهم (٤٥) ممن تتراوح أعمارهم (١٥-١٧) سنة حيث تم اختيار عينة قصدية من الطلاب بنسبة (١٠%) من مجموعة عدد طلاب المدرسة بعد الرجوع الى إدارة المدرسة ومدرسيهم، وبلغ عدد العينة القصدية (٢٢) طالب ومن ثم تم اختيار (٦) طلاب ممن حصلوا على اعلى الدرجات عند الإجابة على فقرات مقياس القلق ليمثلوا العينة الحقيقية والنهائية للدراسة، وبعد ذلك تم تقسيمهم بشكل عشوائي الى مجموعتين، بحيث تكون المجموعة الأولى مجموعة تجريبية يتم من خلالها تطبيق أدوات الدراسة وبرنامج الدراما النفسية المقترح معا، وعددهم (٣) طلاب) والمجموعة الثانية كمجموعة ضابطة وعددهم (٣) طلاب) بهدف اجراء المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح ( الدراما النفسية) مع مراعاة عامل التجانس عند اختيار العينة بين المجموعتين من حيث ( نوع القلق، درجة القلق، العمر ..) وذلك للتأكيد من إمكانية المقاربات البعدية بين المجموعتين .

## • اداة البحث:

احتاج الباحث الى اعداد ثلاثة أدوات لتحقيق هدف البحث:

- ١- استمارة جمع المعلومات .
- ٢- مقياس درجات القلق
- ٣- برنامج مقترح للدراما النفسية

## ١- استمارة جمع المعلومات

بعد اطلاع الباحث على بعض الدراسات والادبيات التي كان لها الأثر البارز في الكشف عن درجات القلق وأسبابه التي كان يعاني منها طلبة المرحلة المتوسطة نتيجة بعض الظروف التي يمر بها البلد وانعكاسها سياسيا واقتصاديا واجتماعيا على مسيرتهم الدراسية وتأثيرها خارجيا او داخليا على الطالب، قام الباحث بأعداد استمارة معلومات وتوزيعها على بعض المدرسين والمدرسات في متوسطة الشعلة للبنين لغرض تحديد الطلبة الذين يعانون القلق لاسيما القلق الامتحاني. (نظر الى الملحق رقم "١" ) الذي يوضح استمارة المعلومات الاستطلاعية .

ثم قام الباحث بتوجيه سؤال مفتوحا الى عينة البحث الاستطلاعية لغرض التعرف على أسباب او مسببات القلق في هذه المرحلة .

وبعد ذلك تم تفريغ إجابات العينة واضيفت الى أنواع وأسباب القلق التي جمعت من ادبيات والدراسات، واضيفت الى الاستمارة بشكل توضيحي وترحيبي، حتى ان الاستمارة تضمنت تحديد الفترة التي بها اخذا القلق يشكل حالة تؤثر سلبا او إيجابا على مستواه الدراسي (ينظر ملحق رقم "٢" القلق) الذي يوضح استمارة جمع المعلومات النهائية.

## ٢- مقياس درجات القلق

لمعرفة مستوى القلق لدى الطلبة قام الباحث ببناء مقياس يعمل على مراعاة الظروف التي يتعرض لها الطالب داخل المدرسة او خارج المدرسة، بعد اطلاع الباحث على بحوث ودراسات ذات العلاقة بموضوع القلق واثره على التحصيل الدراسي بشكل عام، اصف الى ذلك جمع بعض المعلومات من الأساتذة المختصين من خلال المقابلات الشخصية واجراء المناقشات الخاصة حول الموضوع .

## • المقياس بصورته الأولية :

يرمي هذا المقياس بصورته الأولية متضمنا كل الفقرات التي تناولت موضوع القلق والتي جمعت من ادبيات ودراسات اختصت بموضعه القلق عند طلبة الصفوف المنتهية لاسيما الثالث متوسط، ثم اضيف اليها اجابات العينة الاستطلاعية بعد توسيع الاستبيان المفتوح فاصبح مجموع الفقرات (٥٠) فقرة (٤٢ اثنتين وأربعين فقرة لقياس مستوى القلق المدرسي، و٨ وثمانين فقرات لقياس الكذب) وتكون الإجابة عليها كما يأتي (بنعم او غير متأكد او لا) حيث تشير مجموع الإجابات الصحيحة التي يحصل عليها الطالب الى درجة قلقه المدرسي، والى درجة كذبه في الإجابة، وكان تقدير كل درجة صحيحة درجتان، وقد تم بناء هذا المقياس في ضوء ثلاثة مجالات رئيسية شخّصت على انها اكثر المواقف المدرسية التي تسبب ضغوط نفسية لتولد من خلالها القلق عند طلبة الصفوف المنتهية وهي

- ١- العلاقات بين الطالب وأقرانه .
  - ٢- العلاقات بين الطالب ومدرسية.
  - ٣- العوامل ذات التوجيه التحصيلي.
- (انظر الملحق رقم "١")

• الصدق

لغرض التأكد من صدق مقياس درجات القلق فقد قام الباحث بالتأكد من حيث صدق المحتوى والصدق الظاهر، وذلك من خلال عرض المقياس واستمارة المعلومات المرفقة، مع مقدمة وضح فيها الباحث مفهوم القلق ومن ثم عرضها على لجنة من الخبراء والبالغ عددهم (٥) لغرض التحقيق الصدق الظاهري وصدق المحتوى (انظر الملحق رقم "١") والذي يوضح المقياس بصورة الأولى.

وبعد اطلاع لجنة الخبراء على جميع المعلومات في الاستمارة، فقد اتفقت اراءهم بنسبة ٩٠-١٠٠% على :

- أ- حذف الفقرات: تم الاتفاق على حذف (٥) فقرات لكونها تمثل قلقا عضويا يقع ضمن الاختصاص الطبي الصرف وتحتاج الى أطباء لتأكيدا او نفيها
- ب- إضافة الفقرات : لم يضيف الخبراء أي فقرة تخص مجال مقياس القلق.
- ج- تعديل ودمج الفقرات: تم تعديل (٣) فقرات من خلال دمجها كونها متشابهة.
- ح- تغيير ميزان المقياس من ثلاثي (نعم او غير متأكد او لا) الى ميزان ثنائي (نعم او لا) لان طلبة مدارس المتوسطة - حسب رأي الخبراء- تقع في فئة عمرية قد لا تمكنهم من التعامل مع

الميزان الثلاثي او اللجوء او الابتعاد عن الحرج الى اختيار(غير متأكد) لأنها تمثل الحل الوسط ، علما ان الباحث قد لاحظ صعوبة فهم الميزان من قبل العينة عند التطبيق الأول.

#### • الثببات

يقصد بالثببات هو اتساق الفقرات واستقرارها وعدم اختلاف درجاته فيما لو اعيد تطبيقها عدة مرات، على الرغم من تعدد الطرق المستخدمة في حساب الثبات ، لذا استخدم الباحث إعادة الاختبار، اذ يستخرج بهذه الطريقة معامل الاستقرار بين نتائج التطبيقات عبر فترة الاختبار.

- قام الباحث بالتطبيق الأول على العينة الإحصائية ( هذه العينة خاصة للتطبيقات الإحصائية ) بتاريخ ٢٠١٤/٤/٢١ وكان عدد الطلاب (٣٧) من نسبة (٤٥) وكان غير المتواجدين(٨) وتم إعادة التطبيق بعد مرور أسبوعين على التطبيق الأول أي بتاريخ ٢٠١٤/٥/٤ وعند تحليل الإجابات في التطبيق الأول والثاني باستخدام معامل بيرسون بين الدرجات الكلية للتطبيقين، تبين ان معامل الارتباط بين الدرجتين في الاختبارين هو (٨٠%) وهي قيمة يمكن الوثوق بها .
- وصف المقياس بصورته النهائية

مقياس القلق لطلبة الصفوف المنتهية الثالث متوسط بصورته النهائية (انظر ملحق رقم

"٤")

يتكون من :

- ١- مقدمة ترحيبية بالطالب وحثه على الإجابة الصادقة والحقيقية.
- ٢- استمارة خاصة بالمعلومات الشخصية.
- ٣- على وفق العمليات الإحصائية التي أجريت على فقرات مقياس القلق، فقد اصبح عددها (٤٢) فقرة موزعة بين مستويات القلق من معدل التحصيل، ومستوى تعليم الوالدين، وعلاقة الأستاذ بالطالب، والوضع العائلي معيشيا، واضطرابات نفسية واضطرابات مدرسية وتعليمية، واضطرابات حركية وظيفية .
- ٤- ميزان الاجابة كان ثنائي (نعم) و (لا) بوصفه المقياس الذي يتعامل مع وجود اعراض او عدم وجودها .
- ٥- يصحح المقياس بمنح درجة واحدة للإجابة بـ (نعم) وصفر للإجابة بـ (لا) لذا فالدرجة العظمى للمقياس هي (٤٢) درجة، والصغرى (صفر) والوسط الفرضي هو (٢١ درجة)

٣ - برنامج مقترح للدراما النفسية

من اجل خفض درجات القلق لدى طلبة الصفوف المنتهية لثالث متوسط عبر برنامج الدراما النفسية المتكون من ثلاثة اقسام اساسية :

القسم الأول: الاطار النظري للبرنامج

يتضمن عرضا للأحداث التي يمر بها الطالب وانعكاساتها النفسية والتربوية التي يتم من خلالها الوصول الى درجات القلق التي يعاني منها الطالب في هذه المرحلة، وكيفية التعامل معه ضمن برنامج خاص لخفض درجات للقلق، يقدم من خلال الدراما النفسية، لغرض تحقيق التوافق النفسي عند طلبة الصفوف المنتهية .

القسم الثاني: النظريات التي يقوم عليه البرنامج

يستند البرنامج على مجموعة من النظريات النفسية التي يتم من خلالها الوصول الى معرفة مستويات القلق الذي يصيب الطلبة لاسيما طلبة الصفوف المنتهية، ومنها ( نظرية التحليل النفسي والنظرية السلوكية والنظرية المعرفية)

القسم الثالث: مراحل تصميم البرنامج

يمر البرنامج بعدة مراحل الغرض منها هو بناء تدريجي يوصل الطالب الى حلول يمكن عبرها ان يتخلص او يخفف من درجات القلق التي يعاني منها دراسيا، وفيما يلي ذكرها:

١- أهمية البرنامج

تكمن أهمية البرنامج في تحديد ومناقشة موضوع القلق الذي يعاني منه طلبة الثالث متوسط وذلك عن طريق استخدام برنامج الدراما النفسية عبر مجموعة من طرق وأساليب، ليتسنى للباحث التوصل من خلالها الى كيفية استخدام البرنامج .

٢- الهدف العام للبرنامج

بعد الدراسة والاطلاع على عينة البحث طلبة الصفوف المنتهية(الثالث متوسط) قام الباحث بتحديد الأهداف المراد تحقيقها في البرنامج اذ تعتبر هذه الخطوة مهمة جدا للبرنامج حيث تعطي للفرد فكرة عن البرنامج ومحتوياته واتجاهاته، وقد حدد الباحث منذ البدء الهدف العام للبرنامج بـ :  
(ايجاد برنامج لخفض درجات القلق عند طلبة الصفوف المنتهية عن طريق فعل الدراما النفسية)).

وتفرعت من هذا الهدف اهداف خاصة يمكن تحديدها بـ :

أ- مساعدة الطلبة الذين يعانون من القلق من خلال تهيئة جو نفسي مناسب مليء بالحب والرعاية والمرح عبر مواقف تمثيلية تلقائية.

ب- تعريض الطلاب لمواقف قصصية ودرامية هادفة تؤكد تخفيف عنصر القلق في ظل وجودهم داخل جماعة الدراما النفسية (التنفيس الانفعالي)

ج- تنمية مدركاتهم ومساعدتهم على ابتكار بدائل جديدة لمعالجة المواقف التي ترفع من حدة عنصر القلق، والوصول الى افضل البدائل باستخدام أسلوب المناقشة الحرة.

### ٣- الطريقة التي يقوم عليها البرنامج

#### أ- أسلوب القصص

يعد أسلوب القصة احد العناصر الفعالة في برنامج الدراما النفسية وذلك لما له من أهمية في تقريب الموضوع من خلال سرد القصة، وما يحظى به من مكانة وصدارة في تعليم الطالب، لذلك يعد الأسلوب القصصي بمثابة العامل النفسي الذي يرضي دوافع وحاجات وتخفيف القلق، ومن جانب اخر يعمل على اثاره عنصر التشويق مما ينعكس فيما بعد على مخيلته فيثير عنده عنصر التصوير ويحرك مخيلته الذهنية ويجعله اكثر وعيا بالانفعالات والمشكلات التي تكون سببا في انتاج القلق .

#### ب- الألعاب الترفيهية:

تعد الألعاب الترفيهية والرياضية المسلية عنصرا فعال الغرض منه هو كسب الطالب الية واطمئنانه للعملية العلاجية من اجل إشاعة جو المحبة والمرح فيما بين مجموعة الطلبة، وغرس العديد من المفاهيم والقيم التي تكون حافزا في تحقيق أهدافهم الدراسية عبر منظور تربوي وتعليمي يستطيع الطالب من خلاله تخفيف درجات القلق التي تنتابه في هذه المرحلة الدراسية.

#### ج- أسلوب الدراما النفسية:

للدراما دور فعال في العملية العلاجية عبر أسلوب يسمى بـ (الدراما النفسية) والتي تعتمد على الأدوار التمثيلية التي يضعها المعالج (المخرج) ضمن خطة علاجية بعد الكشف عن أسباب واعراض القلق التي تصيب الطالب في المرحلة المنتهية للمتوسطة، ومن ثم يطلب الباحث او المعالج من الطلبة الذين يعانون من القلق تمثيل بعض الأدوار تكون موضوعتها متقاربه مع مسببات القلق عنده وبحرية تمكن الطالب من الكشف عما يدور في خلجاته النفسية من ضغوط وتراكمات نفسية، وبعدها يتم تبادل الأدوار مع المجموعة المشتركة في تلك العملية ، مع الاخذ بملاحظات الباحث او المعالج، وبعد المشهد التمثيلي يفتح باب المناقشة والحوار حول مجريات ما قدم من مشاهد تمثيلية، والتركيز حول مواضيع كان لها الوقع المباشر حول موضوعه القلق عند بعض الطلبة.

## ٤- محتويات البرنامج:

بعد اطلاع الباحث على مجموعة من البحوث والدراسات التي تناولت القلق بشكل عام، ومن خلال عمل الباحث في مجال المسرح فقد اتخذ من العرض المسرحي وسيلة لتمير برنامج العلاج النفسي، للتحفيف من درجات القلق التي تصيب الطالب عبر أسلوب تمثيلي يسمى بـ(الدراما النفسية).

## • العرض المسرحي

يقدم الباحث نصا مسرحيا يتوافق مع موضوعة القلق التي يعاني منها الطالب وهذا بعد إتمام البرنامج التي عمل به الباحث لغرض التوصل الى ما يعانيه الطالب من قلق عبر مسببات عدة ، هذا من جانب ومن جانب اخر يجب العمل على وفق ما دون باستمارة مقياس القلق بوصفها وسيلة يتم من خلالها التعرف على مسببات القلق، ليتسنى للمعالج الوصول بالطالب الذي يعاني من القلق الى ساحة اللعب التمثيلي بهدف التوصل الى حلول لتلك المسببات وذلك عن طريق تلقائي التعبير الحر، ومن اهم الأساليب الدرامية المتبعة هي :

## ■ أسلوب التمثيل النفسي التلقائي (غير الموجه)

اعتمد الباحث أسلوب التمثيل النفسي التلقائي مع عينته التجريبية بعد تقديم مجموعة أساليب ادائية يعمل بها في الدراما النفسية على الرغم من تداخل بعض تلك الاساليب اثناء الأداء، والبالغ عددها احد عشر أسلوبا ومنها(أسلوب العجلة، عكس الدور، الازدواجي، أسلوب المرأة، التقليد، الأفكار الخاصة، التعويض، تمثيل الأدوار في موقع العمل، الكرسي الفارق، المناجاة الذاتية، تحليل الحلم ) وبعد المسح لعينة البحث وجد الباحث ان هنالك خمسة أساليب يمكن العمل بها مع المجموعة التجريبية الأولى لكونه تتلائم مع حاجياتهم ومشاكلهم المدرسية وبشقيها النفسي والاجتماعي .

الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لإيجاد الفرق بين درجات القلق وإيجاد القوة التمييزية للفقرات، ولكشف دلالة معامل ارتباط بيرسون في هذه الدراسة في العمليات الإحصائية

$$t = \frac{26 - 16}{\sqrt{\frac{(1 + 1)}{2} + \frac{26 + 16}{2} - 26}} = \frac{10}{\sqrt{1 + 26 - 26}} = \frac{10}{\sqrt{1}} = 10$$

حيث ان :  
1م = متوسط المجموعة الأولى

م ٢ = متوسط المجموعة الثانية

ع ١ = الانحراف المعياري للمجموعة الأولى

ع ٢ = الانحراف المعياري للمجموعة الثانية

ن ١ = عدد افراد المجموعة الأولى

ن ٢ = عدد افراد المجموعة الثانية

جدول رقم ( ) يبين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي

المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة
التجريبية	٣٧،٣	١،٧	٠،٧٠	٢،١٣٢	٠،٥ لا توجد فروق احصائية
الضابطة	٣٥،٦	٢،١٦			

ومن مضمون القيمة بين الجدول ان لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، وهذا يعني ان العينة التجريبية والضابطة لها نفس مستو القلق.

جدول رقم ( ) يبين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة
التجريبية	٢٣،٣	٤	٤،١	٢،١٣٢	توجد فروق ذات دلالة احصائية
الضابطة	٣٥	١،٤			

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، وهذا يعني ان البرنامج قد خفف من درجات القلق لدى الطلبة .

## الفصل الرابع

### أولاً : نتائج البحث ومناقشتها

- ١- تساعد الدراما النفسية الطلاب على الاستبصار بذواتهم وبمشكلاتهم واحتياجاتهم وتطلعاتهم في ظل ما يقدمه عبر أساليب الدراما النفسية لغرض تخفيف مستويات القلق.
- ٢- تلقائية العمل الدرامي افاد في خلق جو من الالفة والانسجام بين الطلبة لاسيما في الجلسات العلاجية .
- ٣- قدرة الدراما النفسية على تهيئة أجواء نفسية ملائمة مليئة بالحب والثقة والمرح، كل ذلك يساعد الطلبة على التغلب على ما يعانونه من قلق دراسي.
- ٤- العلاقة التفاعلية تعمل على تسهيل طرح الاحداث السابقة بطريقة تعليمية لأجل التخلص من القلق.

### ثانياً: الاستنتاجات

- ١- تعد الدراما النفسية تقنية حضارية حديثة لتخفيف القلق ولزيادة قدرة الطلبة على التعبير عن مشاعرهم السلبية كالخوف والام والتوتر وكذلك عن مشاعرهم الإيجابية كالفرح والحب والمرح
- ٢- تعمل الدراما النفسية كمنفذ لتصريف الطاقات الانفعالية المحبوسة عن طريق تمثيل بعض المشاهد المبنية على مسببات القلق لدى الطالب.
- ٣- ان الاضطرابات النفسية لاسيما القلق التي يعاني منها الطلبة هي نتاج أفكار وتصورات خاطئة يؤسس لها من قبل بعض الافراد المعنين به، بشكل او باخر داخل المنظومة الحياتية للطالب.
- ٤- ان الدراما النفسية تخلق أجواء تفاعلية بسبب بساطته ووضوح الياته على مستوى النظرية بالنسبة للمعالج والتطبيق الذي يشمل مجموعة العاملين ككل.

## ثالثاً : التوصيات

- من خلال ما اسفرت عنه الدراسة يرى الباحث ضرورة الاهتمام بما يأتي :-
- ١- الاستفادة من وسائل الاعلام في زيادة وعي المجتمع بالاضطرابات النفسية لاسيما عنصر القلق الذي يخلفه المدرسين والإباء والذي ينعكس فيما بعد على الطلبة ليسبب لهم حالات قلق دراسي.
  - ٢- تفعيل دور المرشد النفسي والاجتماعي في المدرسة لغرض اعطا المجال الكافي له في عملية المتابعة ومن ثم تقديم دراسة شهرية لكل مرحلة لاسيما المرحلة المنتهية

## المصادر والمراجع

## اولاً :- الكتب

- ١- بولتون (مارجوري )، تشريح المسرحية، ترجمة: تريني خشبة، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٦٢ .
- ٢- جبران (مسعود)، الرائد، بيروت: دار العلم للملايين، ١٩٦٤.
- ٣- الحفني (عبد المنعم) ، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، القاهرة: مكتبة مدبولي، ١٩٧٨.
- ٤- ديدرو (جاك) ، في علم الكتاب، ترجمة: أنور مغيث ، القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة، ٢٠٠٥.
- ٥- راجح (أحمد) ، الأمراض النفسية والعقلية، ط١، مصر: دار المعارف، ١٩٦٤.
- ٦- عزيزي (عزة) ، الحالة النفسية للأطفال ما قبل المدرس ، القاهرة : جامعة عين شمس، ١٩٩٩.
- ٧- عثمان السيد (فاروق) ، القلق وإدارة الضغوط النفسية ، القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠١.
- ٨- عبد الفتاح (محمد) ، الارشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق، عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٩.
- ٩- قاسم (محمود) ، في النفس والعقل لفلاسفة الاغريق والاسلام، ط٢، القاهرة : ..... ، ١٩٥٤.
- ١٠- كمال (علي) ، النفس انفعالاتها وامراضها وعلاجها، ج٢، بغداد : دار واسط ، ١٩٨٨.
- ١١- الكاشف (مدحت)، المسرح والانسان (تقنيات العرض المسرحي المعاصر)، القاهرة: الهيئة العامة للكتاب، ٢٠٠٨.
- ١٢- ميشيل (دبابنة)، ونبيل محفوظ، سيكولوجية الطفولة، عمان: دار المستقبل للنشر والتوزيع، ٢٠٠١.
- ١٣- محمود (عاطف) ، الدوافع النفسية لنشوء الفن، القاهرة دار القلم، ١٩٧٥.
- ١٤- نجله (عبد الفتاح) ، المسرح المدرسي والعلاج النفسي، القاهرة: دار فرحة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٣.

ثانياً:- المعاجم والقواميس

- ١- منظور (ابن )، لسان العرب، ج ٥، القاهرة : دار المصرية للتأليف والترجمة، بت .
- ٢- الطلاب (مسعود )، رائد الطلاب، معجم لغوي عصري، ط١، بيروت: دار العلم للملايين، ١٩٦٧.

ثالثاً:- باللغة الإنكليزية

50-Severy, D, Acontemporary Introduction to Social Psychology, (New York, John), 1976, P. 320 .

51-Gourtney .R.The dramatic curriculum. Heinemaun London. 1980.p1 ينظر

### الملاحق

ملحق رقم (١) مقياس القلق عند تقديمه الى لجنة الخبراء

بسم الله الرحمن الرحيم

اساتذتي الأعزاء

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

بعد التوكل على الله يروم الباحث اعداد مقياس يخفف درجات القلق لدى طلبة الصفوف المنتهية لاسيما المرحلة المتوسطة، بوصف القلق((حالة انفعالية داخلية ذاتية محسوسة ومدركة. تلمس في الواقع الظاهري (الخارجي) وتدرك شعوراً في الواقع النفسي (الداخلي) لدى الطلبة أثناء الامتحانات لأسباب مجهولة، مصحوبة بعدم الارتياح، يدركه الطالب على شكل شعور بالضيق وعدم الاتزان في التفكير. ))

اساتذتي الأعزاء

ولما كنتم من أصحاب الخبرة والاختصاص والكفاءة العلمية فان الباحث يتقدم الى حضرتكم بمقياس، راجيا منكم الاطلاع على فقراته بدقتكم المعروفة عنكم ومساعدة الباحث بالتأشير ما يلي:

١- فيما اذا كانت الفقرة ((صالحة - او غير صالحة - او تحتاج الى تعديل )) وذلك بوضع علامة صح في العمود المخصص او ذكر التعديل في عمود التعديل)).

٢- بيان فيما اذا كان اتجاه الفقرة إيجابي - او سلبي - وذلك بوضع علامة صح في العمود المخصص لذلك .



		شدة قلقي تحول دون دقتي في عملي المدرسي	١ ٠	
		غالبا ما يثير قلقي شعوري بانني اقل حظا من الطلبة الاخرين	١ ١	
		يزعجني ان زملائي غير متعاطفين معي	١ ٢	
		اشعر بالخجل عندما أكون مع زملائي	١ ٣	
		اكره الاشتراك بالمناقشات الصفية خوفا من الفشل	١ ٤	
		يقلقني التفكير بالامتحان	١ ٥	
		اشعر بتسارع في ضربات القلب اثناء توزيع الأسئلة	١ ٦	
		تتناوبني الرغبة في الحركة الزائدة اثناء الامتحان	١ ٧	
		اتردد في مناقشة أي شيء مع المدرسين	١ ٨	
		تقلقني سخرية زملاء في المدرسة	١ ٩	
		اعرق بسهولة حتى في الايام الباردة	٢ ٠	
		لا استطيع ان اركز تفكيري في شيء واحد	٢ ١	
		ارغب بالحديث مع زملائي في مراجعة اجاباتي عن أسئلة الامتحان	٢ ٢	
		لا استطيع التركيز في القراءة قبل الامتحان بمدة قصيرة	٢ ٣	

		هل مستوى الاب الدراسي له تأثير سلبي او إيجابا على مستواك	٢ ٤
		هل يخلق لك الظرف المعيشي قلق إزاء دراستك	٢ ٥
		اعاني من توتر عندما يستفزنا التدريسي وكأننا لا شيء	٢ ٦
		اعاني من الاحلام المزعجة في ليالي الامتحان	٢ ٧
		اشعر بمقصر شديد قبل الامتحان	٢ ٨
		اتضايق عند تحديد يوم الامتحان	٢ ٩
		اتضايق من بعض الدروس العلمية لاسيما الرياضيات	٣ ١٠
		احس بثقل الزمن أيام الامتحانات	٣ ١
		اخشى الفشل من الامتحانات	٣ ٢
		يراودني الإحساس بالخوف من تكون اجاباتي غير مرضية في الامتحان	٣ ٣
		تجرح مشاعري بسهولة عندما يوبخني المدرس	٣ ٤
		يضايقتني أحيانا احمرار وجهي خجلا امام زملائي	٣ ٥
		هل تعد متابعة الاب او احد افراد العائلة، لها تأثير سالب على تحصيلك الدراسي	٣ ٦
			المجموع

ت	الفقرات	نعم	لا
٣٧	يزعجني عدم قدرتي على التركيز في الدروس		
٣٨	يضاقني أحيانا احمرار وجهي خجلا امام أتوجه الى الامتحان		
٣٩	هل تشعر بالقلق عند قرب موعد الامتحان		
٤٠	اشعر بالإثارة الى درجة ان النوم يتعذر علي		
٤١	اشعر احيانا وبشكل مؤكد انه لا فائدة لي		
٤٢	الحياة صعبة بالنسبة لي في اغلب الاوقات		
٤٣			
٤٤			

## الهوامش

- ١ - مسعود الطلاب، رائد الطلاب، معجم لغوي عصري، ط١، (بيروت: دار العلم للملايين، ١٩٦٧) ص٢٨
- ٢ - جاك ديدرو، في علم الكتاب، ترجمة: أنور مغيث ( القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة، ٢٠٠٥) ص١٥٢.
- ٣ - عبد المنعم الحفني، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي (القاهرة: مكتبة مدبولي، ١٩٧٨) ص١٧٣.
- ٤ - ابن منظور، لسان العرب، المجلد السابع، (القاهرة: دار الحديث، ٢٠٠٣)، ص٤٧٨.
- ٥ - دبابة، ميشيل ونبيل محفوظ، سيكولوجية الطفولة، (عمان: دار المستقبل للنشر والتوزيع، ٢٠٠١)، ص١٧٩.
- ٦ - أحمد راجح عزت، الأمراض النفسية والعقلية، ط١، (مصر: دار المعارف، ١٩٦٤)، ص١٠٥.
- ٧ - محمود قاسم، في النفس والعقل لفلاسفة الاغريق والاسلام، ط٢، ( القاهرة : ..... ، ١٩٥٤) ص٢٣  
ص٢٤
- ٨ - علي كمال، النفس انفعالاتها وامراضها وعلاجها، ج٢ ( بغداد : دار واسط ، ١٩٨٨ ) ص٤٩٢.
- ٩ - ينظر، مدحت الكاشف المسرح والانسان (تقنيات العرض المسرحي المعاصر)، (القاهرة: الهيئة العامة للكتاب، ٢٠٠٨) ص٨٧-٨٨
- ١٠ - عزة عزيزي، الحالة النفسية للأطفال ما قبل المدرس ( القاهرة : جامعة عين شمس، ١٩٩٩) ص٤٦
- 11 - ينظر R. The dramatic curriculum. Heinemaun London. 1980.p12 - 2 -
- ١٢ - نجله (عبد الفتاح) ، المسرح المدرسي والعلاج النفسي، القاهرة: دار فرحة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٣، ص١١٠-١١١
- ١٣ - مارجوري بولتون، تشريح المسرحية، ترجمة: تريني خشبة، ( القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٦٢) ص٣١٤

- ١٤- فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ( القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠١) ص ١٢
- ١٥- ضياء الدين، مصدر سابق، ٥٧
- ١٦- شاكر عبد الحميد، الفن والغرابية، ( القاهرة : الهيئة العامة للكتاب، ٢٠١٠) ص ١١٩
- ١٧- عاطف محمود عمر، الدوافع النفسية لنشوء الفن، ( القاهرة دار القلم، ١٩٧٥) ص ٢٧
- ١٨- علي كمال، النفس انفعالاتها وامراضها وعلاجها، ج ١ ( بغداد: دار واسط للطباعة والنشر، ١٩٨٨) ص ١٦١
- ١٩- ينظر، فاروق السيد عثمان، المصدر السابق، ص ٢٨.

