

أثر المسرح المدرسي في معالجة التوتر الدراسي لدى تلاميذ الابتدائية

**The impact of school theater on addressing academic stress among
primary school students**

م.م. سهير محسن كريم

M. M. Suhair Mohsen Karim

معلمة مدرسة الدر المنثور الابتدائية للبنات

ايميل : shyrmhsn.31@gmail.com

ملخص البحث :

يعنى هذا البحث بدراسة [أثر المسرح المدرسي في معالجة التوتر الدراسي لدى تلاميذ الابتدائية] . إن التوتر يؤثر على شخصية التلميذ فيصبح ذو شخصية خائفة ومحبطة لا يستطيع من اتخاذ القرارات الصحيحة وعدم القدرة للحصول على مستويات علمية متقدمة ، وخاصة إذا زاد التوتر عن حده ، فيترك آثاراً سلبية على سلوك وشخصية التلميذ ، ودلت الأبحاث في تأثير التوتر على ذكاء التلميذ ، فإنه يعمل على إخفاق المستوى العلمي لديهم ، وتتولد الضغوط النفسية والجسدية مع تقليل الحافز للنجاح .

والمسرح المدرسي له الأثر الكبير في تطوير قدرات التلاميذ مع تعزيز الثقة بالنفس ، وزرع روح التعاون الجماعي ، ويحفز التلاميذ على الإبداع ورفع المستوى العلمي ، فهو الأداة الرئيسية في تطوير الذات وتكامل الشخصية ، وإنه أنجح الأساليب التربوية الحديثة في مجال التربية والتعليم ، فيعمل على تحويل المناهج الدراسية إلى أكثر سلاسة ومتعة بطريقة درامية ، فينمي القدرات العلمية داخل المدرسة مع الحفاظ على سلامة اللغة العربية ، وتنمية الخيال لدى التلاميذ والتجديد في الحياة الثقافية للمدرسة ، وإكسابهم صفات جديدة كالشعور بالمسؤولية وتعزيز الاحترام والتقليل من الضغوط النفسية كالتوتر والقلق والخوف .

فهو وسيلة للتخفيف داخل المدرسة ، مع بيان الأساليب التي تساعد التلاميذ في التخلص من التوتر ، كالاسترخاء والانتباه وممارسة التمارين الرياضية والاستماع إلى الموسيقى للتخلص من الطاقة السلبية وجلب المشاعر الإيجابية التي تحفز الطاقة الإيجابية لدى التلاميذ .

يقع البحث في أربعة فصول :

الفصل الأول (الإطار المنهجي للبحث) ويتضمن مشكلة البحث المتمركزة على التساؤل الآتي :

كيف يتم تخفيف التوتر الدراسي في نصوص المسرح المدرسي ؟

إذ يتجلى البحث في أهميته من خلال دراسة التوتر الدراسي دراسة نفسية واجتماعية وتربوية تخفف من ضغوطه على تلاميذ المرحلة الابتدائية والحفاظ على المستوى العلمي ، وهدف البحث في تعرف (دراسة التوتر الدراسي وتخفيفه في نصوص المسرح المدرسي) ، مع تحديد الحدود المكانية والزمانية . واختتم الفصل بتحديد مصطلحي التوتر والمسرح المدرسي .

وتناول الفصل الثاني (الإطار النظري) في ثلاثة مباحث :-

- ١- مفهوم التوتر الدراسي .
- ٢- أهمية المسرح المدرسي ودوره في خفض التوتر .
- ٣- أساليب معالجة التوتر الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية . والمؤشرات التي أسفر عنها الإطار النظري .

أما الفصل الثالث فقد تناول إجراءات البحث ، حيث حددت الباحثة مجتمع البحث من (ثمان) نصوص مسرحية ، وتم تحليل مسرحية (الجائزة الكبرى) بوصفها عينة البحث واختيار العينة القصدية لتجانسها مع مجتمع البحث ، واعتمدت الباحثة على مؤشرات الإطار النظري بوصفها معايير تحليلية .

أما الفصل الرابع احتوى على النتائج التي توصلت إليها الباحثة في بحثها :

- ١- التوتر يعد عائق أمام تحقيق الأهداف والطموح .
- ٢- التشجيع والاسترخاء لهما الأثر في تخفيف حدة التوتر .

أما الاستنتاجات :

- ١- الطاقة الإيجابية التي يحققها المسرح المدرسي في نصوصه لها الأثر في تخفيف التوتر الدراسي .
- ٢- تعزيز الثقة بالنفس والإرادة من أجل خفض التوتر واثم إيراد ثبوت بالمصادر والمراجع وملخص البحث باللغة الإنكليزية .

Research Summary:

This research studies [academic tension in school theater texts].

Stress affects the student's personality, making him fearful and frustrated, unable to make the right decisions, and unable to achieve advanced academic levels.

Especially if the stress increases beyond its limits, it leaves negative effects on the student's behavior and personality.

Research has shown that stress affects students' intelligence, as it leads to a decline in their academic performance, creates psychological and physical pressures, and reduces the motivation to succeed.

School theatre has a great impact on developing students' abilities, enhancing self-confidence, instilling a spirit of group cooperation, and motivating students to be creative and raise their academic level.

It is the main tool for self-development and personality integration, and it is the most successful modern educational method in the field of education. It works to transform the curriculum into a smoother and more enjoyable way in a dramatic way.

It develops scientific capabilities within the school while preserving the integrity of the Arabic language, developing imagination among students, and innovating the cultural life of the school.

And to provide them with new qualities such as a sense of responsibility, enhancing respect, and reducing psychological pressures such as tension, anxiety, and fear. It is a means of alleviating stress within the school, with a statement of the methods that help students get rid of stress. Such as relaxation, attention, exercise, and listening to music to get rid of negative energy and bring positive feelings that stimulate positive energy in students.

The research is divided into four chapters:

Chapter One (the methodological framework of the research) includes the research problem centered on the following question:

How to relieve academic stress in school theatre texts?

The research demonstrates its importance through studying academic stress through a psychological, social and educational study that reduces its pressure on primary school students and maintains the academic level.

The research aimed to identify (the study of academic tension and its mitigation in school theatre texts), while defining the spatial and temporal boundaries. The chapter concluded by defining the terms tension and school theatre.

The second chapter (the theoretical framework) dealt with three topics:

- 1- The concept of academic stress.
- 2- The importance of school theater and its role in reducing stress.
- 3- Methods for dealing with academic stress among primary school students, and indicators resulting from the theoretical framework.

The third chapter dealt with the research procedures, where the researcher defined the research community from (eight) theatrical texts.

The play (The Grand Prize) was analyzed as a research sample, and the intentional sample was chosen for its consistency with the research community. The researcher relied on the indicators of the theoretical framework as analytical criteria.

Chapter Four contains the researcher's findings in her research:

1. Stress is an obstacle to achieving goals and ambitions.
2. Encouragement and relaxation have an impact in reducing stress.

Conclusions:

- 1- The positive energy that school theater creates in its texts has an impact on reducing academic stress.
- 2- Enhancing self-confidence and willpower in order to reduce stress, then providing a list of sources, references, and a summary of the research in English.

الفصل الأول

الإطار المنهجي

مشكلة البحث

التوتر حالة نفسية تصيب التلاميذ مع بداية العام الدراسي الجديد فهو يختلف عن المرض النفسي اختلافاً كبيراً ، فالراحة حالة نفسية والحزن حالة نفسية والقلق حالة نفسية والتوتر جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية ولا تكاد تخلو منه مرحلة من مراحل الحياة وخاصة الدراسة ، ويؤثر على التحصيل الدراسي ويولد الشعور بالضغط والإرهاق والإجهاد وعدم التفاعل الاجتماعي ، وإنه يؤثر على نفسية التلاميذ في حالة الامتحانات فيتولد لديهم التوتر في أداء الامتحانات بحيث يصبح لديه عدم القدرة على اتخاذ أي قرار نتيجة التشتت الذهني ، وقلة النوم مع زيادة النسيان وكثرة التفكير في الأمور التي تسبب التوتر .

والمسرح المدرسي له أهمية كبيرة في إثراء العملية التربوية وتنمية قدرات التلاميذ وتوجيههم وجهة اجتماعية صحيحة وتحقيق تنمية الأفكار الذهنية وتوصيل المعلومات الدراسية في قالب ممتع وجميل ويجعل التلاميذ في حالة استجابة وتلبية تجعله أكثر شوقاً لتلقي المعلومة وتطوير جوانب شخصية التلميذ وتنمية فكره وقدراته العلمية .

وتحدد الباحثة مشكلة البحث بالتساؤل الآتي :

كيف يتم تخفيف التوتر الدراسي في نصوص المسرح المدرسي ؟

أهمية البحث والحاجة إليه

١- دراسة التوتر الدراسي دراسة نفسية واجتماعية وتربوية تخفف من ضغوطه على تلاميذ المرحلة الابتدائية والحفاظ على المستوى العلمي .

٢- دراسة المسرح المدرسي وأهميته الفعالة في تخفيف التوتر لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

هدف البحث

يهدف البحث إلى تعرف : (دراسة التوتر الدراسي وتخفيفه في نصوص المسرح المدرسي) .

حدود البحث

الحد المكاني : (العراق - الأردن - المغرب)

الحد الزمني : المسرحيات المنشورة خلال الأعوام (٢٠١٣ - ٢٠٢٠م)

الحد الموضوعي : يقتصر البحث الحالي على التوتر الدراسي في نصوص المسرح المدرسي .

تحديد المصطلحات

التوتر لغة :

توتر العصبُ والعِرْقُ : اشتدَّ ، ويقال : توتَّرتِ العلاقات بين الدولتين ، ساءت ومالت إلى الشدة بعد اللين والوثام^(١) .

التوتر اصطلاحاً :

" هو ارتفاع مستوى الدافع حتى درجة معينة بحيث أنه إذا قل التوتر عن هذا الحد وإذا زاد عن هذا الحد أصبح معطلاً للذكاء العقلي وأصبح قوة معطلة"^(٢) .

المسرح المدرسي اصطلاحاً

١- " بأنه مسرح تربوي تعليمي ، يأخذ معناه من الصفة الملحقة (المدرسة) ، باعتباره مكوناً من بين

مكونات وحدة التربية الفنية والتفتح التكنولوجي ، حيث لا يغفل هذا المعنى البعد التنشيطي للمسرح "

٢- " بأنه مجموعة من النشاطات المسرحية بالمدارس التي تقدم فيها فرقة المدرسة أعمالاً مسرحية

لجمهور يتكون من الزملاء والأساتذة وأولياء الأمور ، وهو معتمد أساساً على إشباع الهوايات

المختلفة للتلاميذ " .

٣- " ونعني بالمسرح المدرسي ذلك الوسيط الذي يتخذ من المسرح شكلاً ومن التربية وتعاليمها مضمونا "

التعريف الإجرائي

يعنى بدراسة التوتر الذي يعد رد فعل نفسي وجسدي اتجاه متطلبات الحياة والدراسة وأهمية المسرح المدرسي ودوره في تبسيط العملية التربوية التي يواجهها التلاميذ في المراحل الدراسية .

المبحث الأول

مفهوم التوتر الدراسي

التوتر غالباً ما يرتبط بالمخاوف والقلق والعجز عن اتخاذ القرار الصحيح وتحقيق الأهداف أما الناحية الإيجابية منه يمكن من خلاله الوصول إلى الأهداف بصورة أفضل إذا قل التوتر عن حده ، ودلت الأبحاث إلى أن التوتر يؤدي إلى النسيان وعدم الرغبة في القيام بالمهام اليومية وتحقيق الرغبات وعدم القدرة على التركيز وبذلك سيكون له تأثير على المستوى العلمي لدى التلاميذ وعلى السلوك وجوانب الشخصية التي يمتلكها التلميذ .

التوتر يؤثر على الناس باختلاف هواياتهم ، ووظائفهم وبيئتهم ، والتوتر مرافق للإنسان في كل حياته ، فمنهم من يساعده لتحقيق المراد ، بينما آخرون يؤدي بهم إلى الشعور بالإحباط واليأس ، فإنه يقلل من إنتاجية الفرد ويفقده التركيز والثقة بالنفس ، فالتوتر القليل جداً يفقد الثقة وعدم تقدير الذات ، لذلك فالإنسان بحاجة لأن يكون عقله الواعي مدركاً للأمر ، بحيث يستطيع عقله اللاوعي أن يدافع ضد التوتر ، وبهذا ينعم الإنسان بحياة سعيدة لأنه سوف يخضع للتوتر لكي يوظفه لتحقيق أهدافه ومنه الوصول إلى النجاح المنشود^(٣) .

التوتر (stress) : طبقاً لقاموس ويبستر هو " حالة من الشد الجسدي أو الذهني الناتج عن عوامل تنزع إلى تغير توازن موجود " في الأصل ، كان التوتر مصطلحاً في علم المعادن يستخدم لبيان القوة التي يبذلها كائن غير حي ضد آخر ، أما في الوقت الحالي ، فعندما نتحدث عن التوتر نتحدث عن البشر^(٤) .

التوتر هو استجابة بدنية وذهنية من الجسم كرد فعل على أحداث أو مؤثرات خارجية ، فالتوتر ليس بالضرورة أن يكون شيء سيء في جميع الأوقات فيمكن أن يجعل التوتر أن ننجز أموراً بصورة أفضل ، فقليل من التوتر ممكن أن يفعل ولكن الكثير من التوتر يحرمانا^(٥) .

ينتج القلق والتوتر نتيجة الواجبات والأعباء اليومية للتلميذ وتزايد ضغوطات الحياة وقد يشعر بعض التلاميذ بالقلق ويتطور هذا القلق في بعض الأحيان إلى توتر ، وبذلك فإن التوتر هو مشاعر تنتاب التلميذ تجاه موقف أو أعمال تشكل تحدياً أو تهديداً^(٦) .

ودلت الأبحاث على أن التوتر يقلل كثيراً من ذكاء التلميذ إلا أن المتوترين غالباً ما لا ينجحون في الامتحانات ، فإن معدل التوتر والقلق الذي يشعر به التلميذ ، وليس معدل الذكاء ، يعد أفضل مقياس للتنبؤ بتحصيله العلمي^(٧) .

ترى الباحثة : إن التوتر عامل من عوامل الشد النفسي والجسدي الذي يؤثر على قدرات التلميذ ويضعف من الأداء لديه ويقلل الحافز أو الدافع للنجاح ، فالقلق يولد التوتر فكلما زاد التوتر كان تأثيره سلبياً على التلميذ حتى وإن كان يتمتع بالذكاء فعامل التوتر يخفض المستوى العلمي .

التلميذ الذي يصاب بالتوتر هو مفكر يحمل هم نفسه وغيره ، إيجابي غير سلبي ، يتفاعل مع مجتمعه وأسرته ونفسه ، بقوة واهتمام ، بحيث أن قوته وعقليته لا بد أن تكون القوة الطاردة الضاربة للتوتر ، وأن التوتر من العوارض التي تصيب أذكى الناس كالمفكرين والمخترعين والكتاب ، وقد يكون ذلك دافعاً لمزيد من العطاء الفكري ووصولاً لاختراعات واكتشافات عظيمة تنفع البشرية^(٨) .

في علم النفس فإن مظاهر التوتر التي تكمن في الحقيقة وراء كل مظاهر السلوك ووراء الاضطراب والقلق والرغبات والحاجات ، فإن هذا المظهر من السلوك فإنه الدافع ، ولأن حياتنا المعاصرة تتسم بسرعة التبدل والتقصير فقد ازدادت حالات التوتر النفسي والأزمات النفسية التي تصيب كثيراً من الأفراد^(٩) .

ولقد حاولت دراسات كثيرة ربط التوتر بمختلف جوانب الشخصية أو السلوك ، كما حاولت أن تبين كيف يمكن أن يؤثر التوتر النفسي على جوانب مختلفة يتعلق بعضها بالاتجاه نحو العمل ، والإنجاز ، والتعليم والتذكر والعلاقات الاجتماعية بين الأفراد والقدرة الإبداعية ، بل وامتدت آثار التوتر في بعض التجارب لتؤثر على إحساس الفرد ببعض جوانب البيئة ، كإحساس بالزمن^(١٠) .

التوتر هو الاستجابة النفسية والسلوكية والجسدية عند الفرد لدى محاولته التأقلم والتكيف مع الضغوط الداخلية والخارجية ، وهذه الضغوط قد تكون موقف ما يزعج الفرد ، أو أشخاص أو أشياء معينة في البيئة

المحيطة ، أو أحداث مختلفة ، كما يمكن أن تكون مشاكل نفسية واجتماعية أو زيادة في الضغوطات والضوضاء والتلوث ومشاكل الطقس والتغذية وغيرها من الظروف البيئية والحياتية والاجتماعية^(١١) .

إن التوتر في الحياة أمر لا بد منه ، فهناك التحدي والمغامرة والطموح والآمال وما يمكن أن يواجهه التلميذ في خلال حياته اليومية ومتطلباتها والقرارات التي لا بد من اتخاذها ، وهذه الأمور تكون في العمل أو الدراسة ، فإن توتراً يكون للتنافس بين التلاميذ والرغبة في تحقيق الهدف^(١٢) .

فإن التوتر هو القوة التي تجعلنا متحفزين ونخرج أفضل ما عندنا من أداء . ولكن هذا ضمن حدود لا نتخطاها ، فالتوتر والتنبيه والتحفز المرافق للأداء يضعف الأداء تدريجياً^(١٣) .

وجدت دراسات عديدة أن عدد الأشياء التي تسبب التوتر قبل الامتحان تعتبر مدلولاً جيداً على كيفية أدائهم في الامتحان ، ففي تجربة نفسية طلب الباحثون من مجموعة تتميز شخصياتهم بالتوتر أن يقوموا بتصنيف عدة أشياء أمامهم إلى مجموعتين رئيسيتين وتتشعب منهما مع ذكر السبب . وطلب منهم ذكر كل ما يدور في رأسهم خلال هذا الاختبار ، ليكتشف الباحثون أن هؤلاء الأشخاص يحيطون أنفسهم بشكل كلي بأفكار سلبية أثناء أدائهم للاختبار مثل : (أنا لن أتمكن من القيام بهذا ، أنا لست جيداً في هذا النوع من الامتحانات ، ومن المؤكد أنني سأفشل وما يماثلها من أفكار ، فإن هذه الأفكار هي التي تشتت انتباههم وتركيزهم وتقلل من قدرتهم على اتخاذ القرار الصحيح وتسبب في توليد التوتر^(١٤) .

ترى الباحثة : ربط علم النفس التوتر بالسلوك المتعلق بالشخصية واضطرابها فهذا السلوك يمثل الدافع في نجاح الشخصية أو فشلها فكلما قل التوتر جعل حيزاً للتنافس والتميز بين التلاميذ أما إذا زاد التوتر فإنه يكون سبباً في ضعف الأداء وعدم الرغبة في تحقيق الأهداف .

أسباب التوتر^(١٥) :

- ١- الأفكار المكبوتة : آلام وفشل الماضي والخوف من المستقبل .
- ٢- الرغبات والاحتياجات والتوقعات غير المسدودة في مجال : العلاقات - الإنجازات - الممتلكات - المظهر - محبة الآخرين - والشهرة) .
- ٣- عوامل حيوية : كإثارة الجهاز العصبي الذاتي مما يؤدي إلى ظهور زمرة في الأعراض الجسمية ، وذلك بتأثير مادة الاينفرين على الأجهزة المختلفة واضحة في التوتر والقلق يعتبر الإحباط عادة شيئاً مضرراً لأن آثار الإحباط الهدامة تشغل انتباه علماء النفس ، عندما يبدأ الإحباط والصراع في إيجاد التوتر فإن التغييرات التي تنتاب الموقف السيكولوجي تعمل على تسهيل

الوصول للهدف ، فالتوتر المتزايد يركز اهتمام الكائن بشدة على حالة دافع معين مما يؤدي إلى الانكماش ، ويصاحب التوتر الزائد تهيج افتعالي يتدخل في عمليات المراجعة والاختبار ، وعندما تختلط الأمور يؤدي إلى فقدان الاتزان والسيطرة عند التلميذ^(١٦) .

التوتر المعتدل قد يؤدي إلى آثار بناءة تساعد على الوصول للهدف ، فقد يؤدي الكفاح المركز الوصول للهدف والتغلب على العقبة ، أما التوتر الزائد يؤدي إلى الإحباط وإلى آثار هدامة بدلاً من آثار بناءة وبتفاوت هذا المستوى تفاوتاً واسعاً باختلاف التلاميذ وباختلاف المواقف ، وتتخذ الآثار الهدامة أشكالاً معينة ، منها اتجاه العدوان مع ردود فعل هروبية ، واختلال السلوك بما يتضمن النكوص والتكرار والنمطية^(١٧) .

خطورة التوتر^(١٨) :

يؤدي التوتر إلى :

- ١- الإصابة بالاكنتاب النفسي .
- ٢- ضعف الشهية للطعام مما يترتب عليه ضعف القوة ووهن الصحة .
- ٣- القلق والأرق .
- ٤- الإحباط واليأس .
- ٥- أمراض الأعصاب .
- ٦- الخوف والتردد .
- ٧- العصبية التي تدفع المريض للعداوة والتصرف الأحق .
- ٨- الوسواس القهري .
- ٩- زيادة حمض المعدة مما ينجم عنه أمراض معدية .
- ١٠- زيادة سرعة القلب .

الخوف يولد التوتر فالتلميذ يستعد للامتحان ، ويخاف من الرسوب فيتذكر أكثر ، والخوف هنا من شيء واقعي محسوس ، إذا كان غير مستعد للامتحان استعداداً كافياً فالخوف يزيد ويزداد معه التوتر ، فإذا كان مستعداً فدرجة الخوف تقل فيقل معه التوتر ، فالخوف يساعد التلميذ ، ويعطى له حماية لمستقبله^(١٩) .

أعراض التوتر : تختلف أعراض التوتر من شخص لآخر بحسب قدرة الشخص على التعامل مع الموقف الذي ينجم عنه التوتر ، وبشكل عام يمكن تقسيم هذه الأعراض إلى^(٢٠) :

- ١- أعراض نفسية : وتشمل الشعور بالعصبية أو التحفز ، الخوف ، وعدم الإحساس بالراحة ، الكسل ، وفقدان الشهية أو زيادتها ، الأرق ، ضعف التركيز ، الضحك أو البكاء بدون سبب .
 - ٢- أعراض فسيولوجية جسدية : كخفقان القلب ، مشاكل في التنفس ، رعشة في اليدين ، الأم في الصدر ، برودة في الأطراف ، اضطرابات المعدة وغير ذلك .
- ترى الباحثة : أن الخوف والإحباط يساعداً على توليد التوتر لدى التلميذ فالخوف من أداء الامتحان يعد عاملاً أساسياً في توليد التوتر وشعور بعدم الراحة وخاصة عند تراكم المواد الدراسية وعدم الالتزام بأداء الواجبات اليومية وبذلك يؤدي إلى الإحباط والذي يقود التلميذ إلى التوتر الزائد وعدم التركيز في المواد الدراسية وهذا يؤدي بدوره إلى الفشل الدراسي .

المبحث الثاني

أهمية المسرح ودوره في خفض التوتر

المسرح المدرسي ارتبط ارتباطاً وثيقاً بالعملية التربوية داخل المدرسة فله الأثر الفعال في مخاطبة عقول التلاميذ ودعم مشاركتهم الإيجابية في العملية التربوية والتعليمية دعماً قوياً ومؤثراً سريعاً في ذهن التلميذ مع تحبيب المواد الدراسية في نفوس التلاميذ ، وتحقيق أهداف تربوية متعددة عن طريق التمثيل .

إن المسرح المدرسي ضروري لتلميذ المرحلة الابتدائية لأنه يلبي حاجاته الفسيولوجية كالحاجة إلى الاعتماد على النفس والحرية في الحركة والكلام والتفكير والتعبير عن النفس والتقدير والنجاح والحاجة إلى المعرفة والإطلاع والبحث^(٢١) .

والمسرح المدرسي له خصوصية تتمثل في عرض الموضوعات التربوية والمناهج الدراسية والقضايا التربوية المختلفة التي تهم التلميذ خلال المراحل الدراسية المختلفة ويعتبر نافذة للتلميذ على المجتمع المحيط به والحياة الاجتماعية وعلاقة التلميذ مع من حوله من الناس والمؤسسات ذات العلاقة بحياته ، ويعمل على صقل شخصية التلميذ وتهذيبها وتعليمها السلوكيات الإيجابية ويعمل على تكاملها وانخراطها في المجتمع ، وله الدور الإيجابي على سلوكيات التلاميذ وتكامل شخصياتهم فإن جزءاً مهماً من النشاط الثقافي ويستهدف تطوير الأولويات بشكل فني جذاب يحدث أثراً كبيراً في صحة وسلامة الجيل الجديدة ويعد شكلاً فنياً متناسقاً ومعنياً في العملية التربوية^(٢٢) .

ضرورات المسرح المدرسي^(٢٣) :

- ١- ضروري لتحقيق النمو .
- ٢- معيار العمل التربوي الجماعي الناضج .
- ٣- ضروري لمواجهة التغير والتقدم التكنولوجي والانفجار المعرفي في عصرنا الحاضر .
- ٤- ضروري لتجنب الصراع .
- ٥- تقليل الفاقد من العملية التعليمية .
- ٦- لمعالجة مشكلات التعليم الابتدائي وخاصة الرسوب والتسرب .

لم تعد عملية التعليم في الوقت الحاضر تقتصر على تلقين التلاميذ في المعلومات المدرسية وإنما أصبحت المهمة الأساسية للمدرسة هي تربية التلاميذ وإعدادهم لحياة المستقبل من خلال جيل قادر على البذل والعطاء والإبداع والاستجابة لمتطلبات العصر ، وأولت المناهج التربوية الحديثة اهتماماً كبيراً بالأنشطة المدرسية من أجل ترسيخ العمل الجماعي وتنمية لشخصية التلميذ خلقياً وثقافياً واجتماعياً ، ويلعب المسرح المدرسي دوراً بارزاً في هذه الأنشطة مما يتيح من فرص الإبداع والابتكار والتميز والنجاح وخفض حالات التوتر والقلق لدى التلاميذ^(٢٤) .

ترى الباحثة : المسرح المدرسي يكمل العملية التربوية لدى التلاميذ وخاصة في المرحلة الابتدائية لما له الدور الأساسي في تعزيز الثقة وتكامل الشخصية ونموها مع متطلبات المجتمع مع تنمية القدرات العلمية لدى التلاميذ ومساعدتهم في تعزيز الصحة النفسية والتخلص من التوتر الذي يصاحب التلاميذ في الدراسة المسرح المدرسي يعد أحد أشكال المسرح التعليمي ، وأن أسلوب مسرحه المناهج الدراسية يعد أحد الوظائف الهامة الرئيسية للمسرح المدرسي إذا تم تنفيذه حسب الأسس والقواعد المسرحية المعروفة ويعد المسرح المدرسي هو نشاط مسرحي يتكون كادره من التلاميذ والمعلم المختص بالمسرح وتشرف عليه المدرسة ويقتصر وجوده مكانياً في المدرسة ، ومواضيعه تكون مأخوذة من المناهج الدراسية أو من مواضيع تربوية وتاريخية ودينية تهتم التلاميذ ويكون جمهور المسرحية من المعلمين والتربويين وأهالي التلاميذ^(٢٥) .

أهداف المسرح المدرسي^(٢٦) :

- ١- النشاط التمثيلي يعطيهم الفرصة الحقيقية للعب والتخيل الذي لا يمارسونه بسبب ظروف حياتهم اليومية المزدحمة .

- ٢- النشاط التمثيلي يكسب التلاميذ الحركات والأفعال والثقة في الحركات والأفعال والثقة في الحركات الجسمانية التي تتطلبها حياتهم اليومية .
 - ٣- الاستفادة من الجماعة حيث لا ضغط ولا إخراج للطفل الخجول من أن يكتسب من خلال هذا النشاط ثقته في نفسه ويتخلص من الشعور الحاد بالذات .
 - ٤- استطاعت التلاميذ من خلال لعبهم التخيلي التكيف مع الحياة اليومية وأن يعتادوا استقبال المؤثرات الجسمية بحالة صحية ويردون عليها باستجابات مناسبة .
 - ٥- يتطرق الطفل في لعبة التخيل إلى أن يصل إلى أدوار الكبار مما يضيف عليه صفة تحمل المسؤولية .
 - ٦- باللعب التمثيلي يمكن إدراك إمكانات واحتمالات علاقات جديدة في المجتمع الإنساني وتزيد من خيراتهم في هذا المجتمع .
- يعتبر النشاط المسرحي من أنجح الأساليب الحديثة في مجال التربية والتعليم لما له من أثر فاعل في مخاطبة عقول النشء ووجدانهم من خلال الحوار والحركة والمعاشية الحية التي تنتقل التلميذ مع الأحداث إلى أماكن وأزمات مختلفة ، فيستوعب العبرة ويستلهم المثل العليا للمواقف السامية لأبطال الأحداث التي يؤديها أو يشاهدها في العروض المسرحية للمسرح المدرسي إضافة إلى دوره في الحفاظ على سمات اللغة العربية من خلال تقويم أسنة التلاميذ وتعوديهم النطق السليم (لغة وأداء) والعمل على ثراء حصيلتهم اللغوية بالثقة والإصرار بعيداً عن الرهبة والخجل والتوتر (٢٧) .

خصائص المسرح المدرسي (٢٨) :

- ١- إذا كان الكتاب والدرس يحققان جزءاً من غايتهما ، فإن المسرح المدرسي يبلغ غايته حتى أقصاها ، لأن الطفل فيه لا يقرأ عن تجربة فحسب وإنما يعيش فيها .
- ٢- يمنح الطفل المشارك والمتفرج والمشغل فرصة العودة إلى التراث أو السفر إلى المستقبل والتنقل بين حالات لا شعورية مختلفة ويجد نفسه باحثاً في هذا الموضوع أو ذاك دون أن يشعر ، وهذا أهم دور تربوي لمسرح الطفل عامة.
- ٣- يقول الناقد الأمريكي مارك توين (أحد أعلام مسرح الطفل) : إن مسرح الطفل أقوى معلم للأخلاق اهتدت إليه عبقرية الإنسان ، لأن دروسه لا تلقن بالكتب بطريقة مرهقة أو في المنزل بطريقة مملة ، بل بالحركة المنظورة التي تبعث الحماس .
- ٤- القدرة الواسعة على الجمع بين عدة فنون (الرسم ، النحت ، التصوير وغيرها) لتقديم ثقافة فنية رحيبة للمشتغل والمشاهد .

- ٥- الكبار يضعون أوقاتاً للتعلم وأخرى للعمل وأخرى للمتعة ، بينما لا يوجد لدى الطفل أي تعارض بينها جميعاً ، حيث يكون في المسرح بكليته وقادر على الاستجابة التامة والعميقة .
 - ٦- يساعد على طرح الأسئلة في ذهن الطفل ، وبالتالي دفعه للبحث عن معلومات وإجابات ، وهكذا يضعه على بداية طريق المعرفة والاكتشاف .
- ترى الباحثة : المسرح المدرسي مسرح تربوي تثقيفي يعمل على تنمية القدرات الذهنية والخيالية لدى التلاميذ وله الدور الفعال في مخاطبة العقل ، والعمل على التفكير ومعايشة الأحداث الضرورية والتي تسهم في بناء شخصية التلميذ ، وتحسين الأداء من خلال النطق الصحيح مع تنمية المعرفة وتعزيز القدرة على خفض التوتر من خلال اكتساب التلميذ الجرأة .

"والمسرح المدرسي جزء لا يتجزأ من مسرح الطفل ، الذي يعتبر الوعاء الجامع للنشاط المسرحي الموجه للأطفال ، فمسرح الطفل هو نفسه مسرح الطفل أكان داخل المؤسسة التعليمية أم خارجها ، ولما كان مكان الممارسة المدرسة نسب لها فصار مسرحاً مدرسياً بذلك" (٢٩) .

أغراض المسرح المدرسي (٣٠) :

- ١- إنهاض اللغة العربية وإذاعة محاسنها .
 - ٢- تعليم الطلبة حسن الإلقاء (نظماً ونثراً) .
 - ٣- زيادة المحصول الأدبي والعلمي والتاريخي لدى الطلبة .
 - ٤- أن يكون المسرح المدرسي أداة للتهديب وإحياء المثل العليا في نفوس الطلبة
 - ٥- أن يكون أداة تسلية بريئة مهذبة .
 - ٦- تنمية روح الاجتماع والتعاون بين الطلبة تمكنهم من ممارسة بعض الفنون المتصلة بالمسرح بما يقتضيه إخراج الرواية من حيث إعداد المناظر والملابس على أن تتعاون معهم جمعيات الرسم والتصوير والموسيقى .
 - ٧- تصفية الذوق واستثارة باعث الجمال .
- وتتضح أهمية المسرح المدرسي في المدرسة :

(أن المسرح المدرسي لا يعد ممثلين بل له وظائف أهم في الحياة المدرسية كالتجديد في الحياة الثقافية للمدرسة وإعطاء التلاميذ تجربة مفيدة وربط المدرسة بالمجتمع وتحقيق بعض أهداف التعليم) (٣١) .

يعد المسرح المدرسي واحد من المفاهيم التي تتلاصق وتشارك في العديد من السمات المتعلقة بأدب الطفولة ومسرح الطفل ، فجزء من المسرح المدرسي يشكل جزءاً من مسرح الطفل وضمن اندراجات المسرح

المدرسي تتفرع مفاهيم المسرح التعليمي (بصورته المتعلقة بتحويل المواد العلمية إلى لغة تعليمية ممسرحة) ، والمسرح المدرسي مختص بالمدرسة وواقعها ومنحصر بها) ، حتى أغلب الموضوعات مستلة من المناهج أو محاولات تحويل المناهج بطريقة درامية إلى أكثر سلاسة وإمتاع للأطفال وكسر عاملي الخجل والتوتر (٣٢) .

المسرح المدرسي في المرحلة الابتدائية يهدف إلى إكساب التلاميذ في هذه المرحلة العمرية صفات جديدة مثل الشمولية وتحمل المسؤولية وحسن تقدير الأمور ووضع الشخص المناسب في المكان المناسب ، وفهم المعاني بشكل أعمق ، وإكساب المهارات وأساليب الإدارة الواعية التي تقوم على التعاون الصادق وعدم التعالي على الآخرين ، وإعطاء كل ذي حق حقه وبكسبهم المسرح صفة مواجهة الآخرين والتعبير عن الرأي بأسلوب مفهوم (٣٣) .

تري الباحثة : المسرح المدرسي وسيلة تعليمية هامة ، يمكن التلميذ من اكتساب المعرفة والتعبير عن الأفكار والمشاعر وتحقيق أهداف تربوية متعددة ، حيث اعتبر ركيزة أساسية لبناء العملية التربوية والتعليمية لتحقيق أهداف تربوية مختلفة تكمل المناهج الدراسية وتعمل على اكتساب التلميذ المهارات والأفكار وتبعد عنه الكسل والخمول وتنمي القدرات الفكرية والتخلص من عامل الخوف الذي ينتاب التلاميذ في المدرسة وتخفيف التوتر الذي يصاحب التلميذ في أداء واجباته المدرسية

المبحث الثالث

أساليب معالجة التوتر الدراسي لدى تلاميذ

المرحلة الابتدائية

إن أساليب معالجة التوتر ضرورية للتلاميذ لأنها تساعدهم في التكيف مع الحياة العملية والدراسية وتصبح لديهم طاقة إيجابية تمنحهم الراحة والاستقرار ، وتعد ممارسة التمارين الرياضية من المشاعر الإيجابية ونوعاً من التحفيز والتشجيع في التحلي بقدر من الانتباه وتحقيق مستويات مرتفعة في التحصيل الدراسي مع التمتع بالاسترخاء والمرونة والحماس دون ضياع الوقت مع الحفاظ على النظام وتحقيق الدافع الرئيسي في السيطرة على التوتر .

إن تعلم السيطرة على شعور التوتر باستخدام الاسترخاء الذي يزيد من طاقة التلميذ ويصبح أكثر كفاءة وفعالية كما أن مستويات السعادة سترتفع مع التحلي بالقدر المناسب من الانتباه الهادئ اللازم للتعامل مع أي موقف صعب (٣٤) .

ممارسة التمارين الرياضية كالسباحة أو الجري أو رفع الأثقال أو اليوجا أو حتى ركوب الدراجات يسهل في عملية السيطرة على التوتر والتمكن من الحصول على المشاعر الإيجابية^(٣٥) .

الشعور بالحماس من خلال تذكر بعض الأوقات التي مر بها التلميذ وشعر بالتحفيز التام ، من خلال الحصول على جائزة ، أو الحصول على درجات متميزة فإن الارتباط بهذه المشاعر تخفف من حدة التوتر^(٣٦) .

التأثيرات الثقافية على التحصيل الدراسي فالأهداف الوالدية عندما تكون مدموجة في المعايير الثقافية وتنعكس في البيئة المدرسية للتلميذ فإن من السهل على هؤلاء التلاميذ أن يحققوا مستويات مرتفعة من التحصيل الدراسي وهذا يعمل بدوره في تخفيف التوتر^(٣٧) .

إن فرض النظام على التلميذ ضروري له في دراسته ، حيث يعتقد بعض الناس أن فرض النظام في حياة التلميذ سوف يجردهم إلى حد ما من وجودهم الداخلي أو يربك حياتهم التي اعتادوا عليها ، فيصبحون قلقين متوترين من فكرة أن يكونوا منظمين ، ولكن أن يصبح التلميذ منظماً ويحافظ على هذا النظام فهو عنصر أساسي للنجاح في الدراسة^(٣٨) .

الابتعاد عن التسويف لأنه عادة سيئة تؤثر على نفسية التلميذ فأغلب التلاميذ الذين يمتنون التسويف يعانون من مضاعفات الشد العصبي والتوتر والقلق والإرهاق ، وأنه يضع الأغلال حول التلميذ ويحول دون بلوغ الأهداف والغايات والطموحات ويولد الإحباط والغضب واليأس والتوتر^(٣٩) .

تنظيم الوقت من أجل الشعور بالتحسن وإنجاز الأهداف وتحقيق نتائج أفضل في العمل والدراسة مع تقليل الأخطاء الممكن ارتكابها ، والتخفيف من الضغوط النفسية التي تؤثر على التلميذ في أداء واجباته ومنها التوتر مما يساعد على الاستغلال الأمثل في الحياة ويعطي الحماس والطاقة للتعامل مع كل دقيقة وثانية^(٤٠) .

إن التقدير الذاتي هو ما يأتي قبل الثقة بالنفس سيكون منه اضطراب ، أما التلميذ الذي يتمتع بقدر من الثقة فإنه لا يعاني من التوتر فتلاحظ نظرة عينه بها ثقة فهو لا يتأثر بالمؤثرات الخارجية ولا بالآخرين ، لأنه يعلم جيداً إلى أين هو ذاهب ويعلم أن هذه الثقة يستطيع أن يتجاوزها معها تحدياته ، فبالثقة يستطيع أن يتجاوز المستحيل^(٤١) .

الخوف من الفشل والقلق والتوتر حيال الأداء فهذه مخاوف خيالية لكنها قد تكون شديدة تحول دون النجاح ، فكلما زاد الخوف زاد التوتر ويات احتمال الفشل أكبر مما يؤدي بدوره إلى خوف أعمق ، فيوسع التلاميذ التخلص من الخوف لما له تأثير على المستوى الدراسي^(٤٢) .

إن ما تتطلبه الحياة والمجتمع نوع من المرونة والليونة في الجسم وفي الفكر ، مرونة تمكن من التكيف مع الوضع ، فالتوتر والمرونة هما قوتان تكمل إحداها الأخرى وتقتضيها الحياة والدراسة^(٤٣) .

أفضل الطرق للاستعداد للغد ، هو أن نركز كل ذكائنا وحماسنا في إنهاء عمل اليوم على أحسن ما يكون ، فهذا هو الطريق الذي نستعد به للغد ويخلصنا من القلق والتوتر ، فيحتم علينا أن نفكر في الغد ونعد له العدة ، ولكن لا يجب أن نقلق منه ولكن علينا أن نخطط للمستقبل ونهتم به^(٤٤) .

ترى الباحثة : إن اكتساب التلميذ الطاقة الإيجابية لها الدور الفعال في تخفيف التوتر والاضطرابات النفسية وتأتي هذه الطاقة من الثقة بالنفس والراحة وممارسة التمارين الرياضية والابتعاد عن المماثلة والاهتمام بالتشجيعية .

عندما نكون في حالة اضطراب ، ارتباك ، توتر ، قلق ، من المهم ألا نحاول التفكير أو الانشغال بأمر آخر ظناً أن ذلك سيحررنا ويريحنا بالعكس فإن كان القليل من الوقت يجب أن نراقب ما يحدث داخلياً وأن نشعر بالعاطفة التي تنمي مشاعرنا ونحاول تغيير ما نشعر به من توتر واضطراب وننتفس بشكل جيد ومريح فلا نسعى وراء كل شيء يعمل على التثنت والتوتر^(٤٥) .

الانتباه هو الأداة الأساسية للوعي ، فالانتباه والوعي هما كيانات مختلفات في الانتباه نستعيد (ما لا يهمننا) بينما في الوعي نحن نلتقي ، فيقوم الانتباه بعملية الاستبعاد ، بينما الوعي يقوم باحتواء ، فمشكلة التوتر والقلق والكآبة من مشاكل اضطرابات الانتباه فلا نعطي انتباهنا إلا لما يهمننا ونستبعد الباقي وأن نوسع انتباهنا في الحالات التي نشعر فيها بالتوتر والقلق^(٤٦) .

التشجيع له القدرة الهائلة على التغيير وتبديل الأحوال ، وأنه الطريقة الوحيدة المثلى والعلاج السحري للكثير من الأزمات التي يصاب بها التلميذ كالفشل والسقوط والإحباط ، أنه كلمة تقلب الموازين فتحول الهزيمة إلى نصر والفشل إلى نجاح والتأخر إلى تقدم ، لأن الكثير من المواهب والقدرات تكون كامنة ومخفية في النفس لا تستطيع أن تظهر إلى الحياة إلا بكلمات التشجيع ، فإنه يغرس في النفوس الأمل ويوجه التلاميذ إلى الطريق الصحيح وهو النجاح والتخلص من كل الاضطرابات ومنها التوتر^(٤٧) .

تعتبر حالة التأمل بالوعي الكامل هي إحدى الممارسات التأملية ، أكثر من طريقة علاجية أو ممارسة يومية لنشاط ما ، إنها طريقة للعيش وتفتح الأبواب مؤصدة ، وتقودنا إلى غياهب لم نكتشفها قبلاً ، لكنها كانت دوماً في دواخلنا ، وأن حالة الوعي الكامل هي ببساطة أن نعي في لحظة ما كل ما هو موجود حولنا المكان ، الأشياء ، المدرسة ، الأصوات ، الدراسة أن ندعها تنتشر لتصبح جزءاً منا ، وأن نعي كل ما يحدث في داخلنا تنفسنا ، ونبض قلبنا ، وتوترنا ، وأفكارنا ، ومشاعرنا^(٤٨) .

التمتع بالاستقرار والراحة ، حتى وإن تعرض التلميذ إلى الاضطرابات والتقلبات عليه المواظبة في عمله ودروسه ولا يجعل كل ما يتعرض له من سخرية وتتمر يؤثر على شخصية ويسبب له الإحباط والتوتر بل المواصلة إلى تخفيف الأهداف وإنهاء عمله بصورة صحيحة حتى وإن استغرق ذلك وقتاً منه^(٤٩) .

يلعب الغذاء دوراً رئيسياً في حياة التلميذ ، والغذاء بعناصره المكتملة يمدنا بالطاقة اللازمة للنشاط والحركة ، ويقف حارساً وقائماً بعملية البناء ، فيرمم ما تهدم من أنسجة الجسم والغذاء الكامل يعني بالصحة والحيوية ، ويساعد على حماية الجسم من الأمراض والحصول على الفيتامينات والكربوهيدرات والمواد البروتينية والمعادن هذه المكونات يجب تناولها بنسب معينة وتختلف تبعاً للجهد البدني والجسماني ومراحل العمر^(٥٠) .

ترى الباحثة : التوتر نوع من الطاقة السلبية التي تصيب التلاميذ ، ويعد الاسترخاء وممارسة التمارين الرياضية وسيلة للتخلص منه ، ويعمل تنظيم الوقت والنظام في رفع المستوى العلمي للتلاميذ مع التخلص من المماثلة والتسويف التي تحول دون الوصول إلى الغايات ، فالإصرار والطموح له الدور الفعال والرئيسي في الاجتهاد وتحقيق أعلى مستويات التقدم العلمي .

المؤشرات التي أسفر عنها الإطار النظري

- ١- التوتر يؤثر على الحالة النفسية ويقلل من القدرات العلمية .
- ٢- اهتم علم النفس بالتوتر لأنه يؤثر على السلوك والشخصية .
- ٣- التوتر عادة ما يولد الخوف والإحباط .
- ٤- المسرح المدرسي له الأهمية في تعزيز الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية والتخفيف من التوتر .
- ٥- الشعور بالحماس والاسترخاء نوع من الطاقة الإيجابية التي تساعد في التقليل من التوتر
- ٦- الابتعاد عن التتمر والسخرية لتقليل الضغوط النفسية .
- ٧- التشجيع والمرونة عاملان في التخلص من التوتر ورفع المستوى العلمي .
- ٨- التمتع بالراحة والاستقرار لتحقيق الأهداف والطموح .

- ٩- يعمل المسرح المدرسي على ربط المدرسة بالمجتمع ، والجمع بين عدة فنون لتقديم ثقافة فنية .
١٠- المسرح المدرسي أداة تثقيف وتهذيب وتسلية تعمل على كسر عاملي الخجل والتوتر

الفصل الثالث

أولاً : مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث الحالي من (ثمان) نصوص مسرحية كما مبين في الجدول أدناه :

ت	اسم المسرحية	اسم المؤلف	سنة التأليف	البلد
١	الجائزة الكبرى	عبد الله جدعان	٢٠١٣	العراق
٢	الصبي الطائر	عمار سيف	٢٠١٣	العراق
٣	في أطراف الغابة	شهرزاد بدندي	٢٠١٤	الأردن
٤	الرقيب العلمي	كاملة عبيدات	٢٠١٤	الأردن
٥	أحزان في الغابة	محمد صخي العتابي	٢٠١٤	العراق
٦	في القسم	مروان مودنان	٢٠١٥	المغرب
٧	المهراج الحزين	عمار سيف	٢٠١٧	العراق
٨	دعبول والمارد الأكل	عدي مختار	٢٠٢٠	العراق

جدول رقم (١)

ثانياً : عينة البحث :

نصاً مسرحياً واحداً كما هو مبين في الجدول رقم (٢) وتم اختياره (عينة قصدية) وذلك لتجانسها مع مجتمع البحث

ت	اسم المسرحية	اسم المؤلف	سنة التأليف	البلد
١	الجائزة الكبرى	عبد الله جدعان	٢٠١٣	العراق

ثالثاً : منهج البحث

اعتدت الباحثة المنهج الوصفي (التحليلي) في تحليل العينة المختارة وذلك لتماشيه مع هدف البحث .

رابعاً : أداة البحث

اعتمدت الباحثة على المؤشرات التي أسفر عنها الإطار النظري للبحث بوصفها معايير تحليلية .

خامساً : تحليل العينة

مسرحية (الجائزة الكبرى) تأليف : عبد الله جدعان

تعد مسرحية الجائزة الكبرى من نصوص المسرح المدرسي والتي تتضمن التوتر في أحداثها والتي تدور في مدينة الأرناب حيث يعد الملك (الأسد) جائزة لمن يتمتع بموهبة تساعد الشبل في إدارة المملكة واستطاع كبير الأرناب من الحصول على ثلاثة أرناب ذات مواهب متعددة ، فإن شخصية الأرناب الأول تكون ذات موهبة بالألعاب ، والذي يقوم بحركات معينة وبهلوانية جعلت من الملك (الأسد) يزعج منه مما جعل الأرناب يشعر بالتوتر والخوف من الأسد

أما الأرناب الثاني فإنه يتمتع بموهبة الرسم ، طلب منه الملك أن يرسم الشبل لكنه من كثرة الخوف والارتباك لن يستطيع من رسم الشبل مما أزعج الملك ، أما الأرناب الثالث فإنه يتمتع بموهبة القراءة حيث يستطيع بهذه الموهبة أن يقنع الملك بأهمية التعلم والقراءة وكذلك أهمية الثقة بالنفس التي تساعد في تقديم

الموهبة في أجمل صورة ، وأن تمتعه بالإرادة والإصرار استطاع من الإجابة عن على كل سؤال قدمه له الملك (الأسد) دون تردد أو خوف أو توتر فبعقله الراجح استطاع أن يفوز بالجائزة الكبرى وتحقيق النجاح .

وتبدأ أحداث هذه المسرحية في مدينة الأرنب ويقوم الأرنب الكبير بمناداة الأرنب التي تتمتع بالموهبة وفي هذه الأثناء تتجمع الأرنب الثلاثة حوله ، فالأرنب الأول يرتدي ملابس رياضية وممسك بالكرة والأرنب الثاني يحمل أدوات الرسم أما الأرنب الثالث يحمل كتاباً بيده .

الأرنب الأول : (فرحاً) هذا هو يوم سعدي لأنني أجيد أنواع مختلفة من الألعاب الرياضية ككرة القدم .

الأرنب الثاني : (متباهياً) فأنا موهبتي الرسم ، أنظر إلى الأشياء من حولي وأرسمها بألواني الجميلة .

الأرنب الثالث : (يتحدث بهدوء الممتزن العارف) أنا لا أجيد سوى قراءة الكتب وقص الحكايات .

في هذه المسرحية يعمل المسرح المدرسي على تقديم عدة مواهب مختلفة تعزز الثقة لدى التلاميذ وتسهم في بناء الشخصية (يعمل المسرح على ربط المدرسة بالمجتمع والجمع بين عدة فنون لتقديم ثقافة فنية) (يجلس الأسد ويقف ابنه الشبل بجانبه) .

ويدخل الأرنب الأول من أجل الاختبار الذي وضعه الأسد مع القدرة على إظهار الموهبة .

الأرنب الأول : يقوم بعمل الحركات الرياضية البهلوانية بكرة القدم .

الأسد (منزعجاً) : كفى : لم أطلب أي قرد ليحضر هنا .

الأرنب الأول (يرتجف وخائف) : لكنني لست بقرد .

الأسد : قلت كفى واصمت .

إن التوتر يزداد لدى التلاميذ أثناء أداء الاختبارات وهذا يجعل عاملاً في زرع الخوف الذي يقلل من قدرات التلاميذ في الإجابة وتحقيق النجاح وخاصة التلميذ المتفوق الذي يطمح في الحصول على درجات عالية أثناء الاختبار .

(التوتر عادة ما يولد الخوف والإحباط) .

وأن التمر والسخرية تزيد من الضغوط النفسية فالأرنب رغم الموهبة التي يمتلكها في أداء التمارين الرياضية لكن الخوف من الأسد والارتباك حال دون تحقيق النجاح وخاصة بعد انزعاج الأسد منه وسخريته وتتمره عليه زاد من حدة التوتر (الابتعاد عن التمر والسخرية لتقليل الضغوط النفسية) .

يدخل الأرنب الثاني يحمل عدة الرسم وحامل اللوحة ويقدم التحية للملك .

الأرنب الثاني : أنا موهبتي الرسم وأعدده الهواية الأجمل في الحياة .

الشبل : (فرحاً يصفق) هيا ارسمني في الحال ؟

الأسد : حسناً ارسم الشبل

الأرنب الثاني : بكل سرور يا مليكنا الأسد .

الشبل : يقترب من الأرنب الثاني ويقوم عدة حركات كوميدية .

الأرنب الثاني : ينتهي من الرسم ويقدم رسم الصورة إلى الشبل .

الشبل : انظر يا أبتى لم يرسم سوى وجهي .

الأسد : لماذا أيها الرسام ؟

الأرنب الثاني : عفوك مولاي إن أميري لم يقف ولو للحظة واحدة حتى ارسمه جيداً

الأسد : (بانزعاج) حسناً قف هناك .

نجد أن الخوف والتوتر يظهر على الأرنب الثاني وهو يرسم الشبل مما جعله يخفق في أداء عمله وموهبته بالشكل الجيد والجميل مما أدى إلى إزعاج الملك والذي زاد من توتر الأرنب وجعله يشعر بالإحباط وقلة الثقة بالنفس (التوتر يؤثر على الحالة النفسية ويقلل من القدرات العلمية) .

نلاحظ أن التوتر ظهر لدى الأرنب الأول والثاني وكل منهما لم يستطيع أن يحقق النجاح والموفقية وهذا ما أثر على شخصية الأرنب الأول والأرنب الثاني وجعل سلوك كل واحد منهم يفقد الاتزان وغير قادر عن التعبير عن قدراتهم فعامل الخوف والتوتر لهما الأثر الكبير في الوقوف بوجه الأهداف والأمنيات ويحول دون تحقيق التقدم والنجاح (اهتم علم النفس بالتوتر لأنه يؤثر على السلوك والشخصية) .

الأرنب الثالث : (يدخل وهو يحمل كتاباً بيده ويقدم التحية للملك) طاب صباحك مولاي الأسد .

الأسد : صباحك . ما هي موهبتك ؟

الأرنب الثالث : قراءة الكتب يا مولاي .

الشبل : (بعدم الاهتمام) أوه ! كتب ؟

الأسد : ماذا يعني الكتاب .

الأرنب الثالث : وعاء مليء . وإن شئت سترتك نوادره وشجعتك مواعظه ومن لك بواعظ مثله .

الأسد : (مبتهجاً) وهل حفظت منه مواعظ ؟

الأرنب الثالث : أجل يا مولاي .

الأسد : هيا قل .

الأرنب الثالث : من لم ينفعه العلم لم يأمن من ضرر الجهل .

الأسد : يصفق فرحاً) والشبل كذلك يصفق .

إن موهبة الأرنب الثالث قراءة الكتب والتي تعطي الثقافة مع تعزيز الثقة بالنفس التي يكتسبها من خلال قراءته للكتب المفيدة التي تزيد من الأفكار والمعلومات وتنمي القدرات العلمية والفنية (المسرح المدرسي أداة تثقيف وتهذيب وتسلية تعمل على كسر عاملي الخجل والتوتر) .

الأسد : أيهما أهم المال أم العلم ؟

الأرنب الثالث : سئل أحد الحكماء : الأغنياء أفضل أم العلماء ؟ أجاب العلماء قل فما بال العلماء يأتون أبواب الأغنياء ولا يأتي الأغنياء أبواب العلماء .

فرد الحكيم قائلاً : لمعرفة العلماء بفضل المال وجهل الأغنياء بقيمة العلم .

الأسد : (يصفق بحرارة) أحسنت لقد فزت بالجائزة الكبرى .

الأرنب الثالث : شكراً لك سيدي الملك .

اهتمام الأرنب الثالث بالقراءة جعلته يسيطر على التوتر أثناء الاختبار وأنه استطاع أن يقلل من الخوف والارتباك وهذا مما ساعده في إقناع الأسد بكل معلومة يمتلكها (الشعور بالحماس والاسترخاء نوع من الطاقة الإيجابية التي تساعد في التقليل من التوتر) .

والثقة بالنفس التي يتمتع بها الأرنب الثالث مكنته من الوصول إلى أهدافه وتحقيق كل ما يتمناه وأنه لم يضيع تعبته في القراءة بل استفاده من العلم الذي تعلمه أن يصل إلى النجاح والموفقية وهذا ما يحرص عليه المسرح المدرسي في تعزيز الثقة والإرادة لدى التلاميذ من أجل الوصول إلى النجاح والتقدم والتخفيف من التوتر الذي يمثل عائق بوجه كل تلميذ حريص على مستقبله ويطمح في الوصول إلى القمة

(المسرح المدرسي له الأهمية في تعزيز الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية والتخفيف من التوتر) .

الأسد : (يخاطب الأرنب الثالث) منذ اللحظة هذه أريد منك أن تكون معلم الشبل الملك الهمام .

الأرنب الثالث : بكل سرور وهذا يزدني شرفاً

(يلتف إلى الأرنب الأول والثاني)

الأرنب الثالث : ها ؟ يا أصدقاء الفوز لا يعني أنني الأول لكنني قد تقدمت خطوة للأمام .

الأرنب الأول والثاني : حقاً لا موهبة أهم من العلم .

النجاح الذي حققه الأرنب الثالث يعطي حافزاً للتقدم والازدهار والمضي نحو الأمام دون الرجوع إلى الخلف فالمثابرة في أداء الدرس والقراءة والكتاب وعدم تضييع الوقت كلها عوامل تساعد على التخفيف من التوتر .

(التشجيع والمرونة عاملان في التخلص من التوتر ورفع المستوى العلمي) .

فإن إدراك الأرنب الثالث لأهمية النجاح وتحقيقه يتم من خلال الاهتمام بالعلم الذي يعمل على تطوير الذات وإكساب الخبرات التي تساهم في بناء الشخصية وتجعلها قادرة على تحقيق النجاح فإن الاستقرار النفسي والذاتي والابتعاد عن المخاوف والدوافع التي تسبب التوتر تمكن التلميذ من اجتياز العقبات وتحقيق النجاح (التمتع بالراحة والاستقرار لتحقيق الأهداف والطموح) .

تبين من ذلك أن تعزيز الثقة والاهتمام بالدروس والمثابرة كلها خطوات مهمة في التقدم بالعلم والازدهار وتحقيق الأهداف والأمنيات المنشودة والتخفيف من التوتر الدراسي والذي يجعل المسرح المدرسي يعطيه الأهمية الكبيرة في نصوصه ليعمل على منح الحافز والدافع الذي يساهم في تخفيف التوتر وتحقيق الموفقية للتلاميذ في أداء دروسهم وواجباتهم المدرسية .

الفصل الرابع

النتائج :

- ١- التوتر يعد عائقاً أمام تحقيق الأهداف والطموح .
- ٢- المسرح المدرسي له الدور الكبير في طرح الأفكار والمفاهيم التي تساهم في تخفيف التوتر الدراسي .
- ٣- التشجيع والاسترخاء لها الأثر في تخفيف حدة التوتر .

الاستنتاجات

- ١- التوتر يحدث نتيجة الضغوط النفسية .
- ٢- الطاقة الإيجابية التي يحققها المسرح المدرسي في نصوصه لها الأثر في تخفيف التوتر الدراسي .
- ٣- تعزيز الثقة بالنفس والإرادة من أجل خفض التوتر .

الهوامش

- (١) معجم اللغة العربية : المعجم الوسيط ، ج ٤ ، (القاهرة : مكتبة الشروق الدولية ، ٢٠٠٤) ، ص ١٠٠٩-١٠١٠ .
- (٢) سلوى الملا : التوتر النفسي كمقياس وواقعية ، ط ١ ، (الكويت : دار القلم ، ١٩٨٢) ، ص ٥ .
- (٣) د. إبراهيم الفقي : حياة بلاتوتر ، (القاهرة : جمهورية مصر العربية ، الإبداع للأعلام والنشر ، ٢٠٠٩) ، ص ٢٧ .
- (٤) لويس ليفي : ألع رداء التوتر ، ط ١ ، (المملكة العربية السعودية : مكتبة جرير ، ٢٠١٠) ، ص ١ .
- (٥) ينظر : فهد خليل زايد : فن التعامل مع التوتر والقلق ، (الأردن : دار يافا للنشر والتوزيع ، ٢٠١٣) ، ص ١٠ .
- (٦) ينظر : المصدر السابق نفسه ، ص ١٥ .
- (٧) ينظر : المصدر السابق نفسه ، ص ١٧ .
- (٨) ينظر : أبو الفداء محمد عزت محمد عارف ، عدو الإنسان الأول القلق والتوتر ، (مصر : دار الاعتصام ، ١٩٩٨) ، ص ٩٠ .
- (٩) ينظر : مجدي عبد الكريم حبيب : اختبار التوتر النفسي ، ط ٢ ، (جامعة القاهرة ، طنطا : دار النهضة المصرية ، ٢٠٠٤) ، ص ١ .
- (١٠) ينظر : المصدر السابق نفسه ، ص ٤ .
- (١١) وليد سرحان ، عدنان التكريتي ، محمد حباشنه : القلق ، ط ٣ ، (عمان : دار مجدلاوي للنشر ، ٢٠١٣) ، ص ١٣ .
- (١٢) ينظر : المصدر السابق ، ص ١٣ - ١٤ .
- (١٣) المصدر السابق نفسه ، ص ١٤ .
- (١٤) ينظر : فهد خليل زايد : فن التعامل مع التوتر والقلق ، مصدر سابق ، ص ١٧ - ١٨ .

- (١٥) ينظر : إبراهيم الفقي : حياة بلا توتر ، مصدر سابق ، ص ٢٨ .
- (١٦) ينظر : سلوى الملا : التوتر النفسي كمقياس للدافعية ، مصدر سابق ، ص ٥٤ - ٥٥ .
- (١٧) ينظر : المصدر السابق نفسه ، ص ٥٥ .
- (١٨) أبو الفداء محمد عزت ، محمد عارف : القلق والتوتر ، مصدر سابق ، ص ٢٩ .
- (١٩) ينظر : صموئيل حبيب : الخوف ، ط ١ ، (القاهرة : دار نوبار للطباعة) ، ١٩٨٩ ، ص ١٧ .
- (٢٠) إبراهيم الفقي : حياة بلا توتر ، مصدر سابق ، ص ٣٠ .
- (٢١) ينظر : حسني عبد المنعم حمد : المسرح المدرسي ودوره التربوي ، ط ١ ، (مصر : العلم والإيمان للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٨) ، ص ٦١ .
- (٢٢) ينظر : خير سليمان شواهين ، كاملة عبيدات ، شهرزاد بدندي : المسرح المدرسي (النظرية والتطبيق) مصدر سابق ، ص ٣ .
- (٢٣) حسني عبد المنعم : المسرح المدرسي ودوره التربوي ، مصدر سابق ، ص ٦٥ - ٦٦ .
- (٢٤) ينظر : عبد العزيز محمد السريع ، تحسين إبراهيم بدير : المسرح المدرسي في دول الخليج العربي ، (الرياض : مكتبة التربية العربية لدول الخليج ، ١٩٩٣) ، ص ٥٥ .
- (٢٥) ينظر : جمال محمد النواصرة : مسرحية المناهج الدراسية ، ط ١ ، (عمان : دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع ، ٢٠١٤) ، ص ٣٦ .
- (٢٦) حسين عبد المنعم : المسرح المدرسي ودوره التربوي ، مصدر سابق ، ص ٦٨ - ٦٩ .
- (٢٧) ينظر : أبو الحسن سلام : مسرح الطفل ، ط ١ ، (الإسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، ٢٠٠٣) ، ص ١٢٧ .
- (٢٨) خير سليمان شواهين ، كاملة عبيدات ، شهرزاد بدندي : المسرح المدرسي (النظرية والتطبيق) ، مصدر سابق ، ص ٩ - ١٠ .
- (٢٩) مروان مودنان : مسرح الطفل من النص إلى العرض ، مصدر سابق ، ص ٩ .
- (٣٠) حسني عبد المنعم حمد : المسرح المدرسي ، مصدر سابق ، ص ٩١ - ٩٢ .
- (٣١) المصدر السابق نفسه ، ص ٩٦ .
- (٣٢) ينظر : حيدر علي الأسدي : خصوصية التأليف لمسرح الطفل في الوطن العربي ، ط ١ ، (عمان : دار كفاءة المعرفة للنشر والتوزيع ، ٢٠٢٠) ، ص ٤١ .
- (٣٣) ينظر : حسني عبد المنعم حمد : المسرح المدرسي ، مصدر سابق ، ص ١٠٠ - ١٠١ .
- (٣٤) ينظر : بول ماكينا : سيطر على التوتر ، ط ١ ، (المملكة العربية السعودية : مكتبة جرير ، ٢٠١٢) ، ص ٣ .
- (٣٥) ينظر : المصدر السابق ، ص ٤٩ .
- (٣٦) ينظر : المصدر السابق نفسه ، ص ٥٢ .
- (٣٧) فيليز هيلث : علاقات الوالدين - الطفل ، السياق ، البحوث ، ط ١ ، (عمان : دار الفكر ، ٢٠١٥) ، ص ٢٥٤ .
- (٣٨) ينظر : جيف ديفيدسون : نظم وقتك في (٦٠) ثانية ، ط ٣ ، (الرياض : مكتبة جرير ، ٢٠٠٩) ، ص ٩ .
- (٣٩) ينظر : جيمس آر . شيرمان : دع التسويق وبدأ العمل ، ط ١ ، (الرياض : دار المعرفة للتنمية البشرية ، ٢٠١٠) ، ص ١٠ - ١١ .
- (٤٠) ينظر : إبراهيم الفقي : إدارة الوقت ، (القاهرة : إبداع للإعلام والنشر ، ٢٠٠٩) ، ص ٥٢ - ٥٣ .
- (٤١) ينظر : إبراهيم الفقي : قوة الثقة بالنفس ، (القاهرة : دار الراية للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠) ، ص ١٤ .

- (٤٢) ينظر : جوزيف أوكونور : حرر نفسك من الخوف ، (المملكة العربية السعودية ، مكتبة العبيكان ، ٢٠٠٨) ، ص ١٣٧ .
- (٤٣) ينظر : هنري برغسون : الضحك ، ترجمة : علي مقلد ، ط ٢٣ ، (بيروت : المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع ، ١٩٢٤) ، ص ١٩ .
- (٤٤) ينظر : ديل كارنجي : دع القلق وابدأ بالحياة ، ط ١٦ ، (القاهرة : مكتبة الخانجي ، ١٩٩٤) ، ص ٢٦ .
- (٤٥) ينظر : كريستون أندريه : تأمل يوماً بعد يوم ، (القاهرة : مؤسسة هنداوي للتعليم والثقافة ، ٢٠٢٠) ، ص ٦٨ .
- (٤٦) ينظر : المصدر السابق نفسه ، ص ٧٣ .
- (٤٧) ينظر : حاتم سلامة : التشجيع يصنع المعجزات ، (مصر : منشورات دار لوتس للنشر الحر ، ٢٠١٧) ، ص ٥ - ٦ .
- (٤٨) ينظر : كريستون أندريه : تأمل يوماً بعد يوم ، مصدر سابق ، ص ١١ .
- (٤٩) ينظر : ديل إم . سميث : تحفيز الآخرين ، ط ١ ، (الرياض : مكتبة جرير ، ٢٠٠١) ، ص ٧٨ - ٧٩ .
- (٥٠) ينظر : نجيب الكيلاني : الغذاء والصحة ، (القاهرة : دار العلوم للطباعة ، ب - ت) ، ص ٥ - ٦ .

المصادر

- ١- إبراهيم الفقي : إدارة الوقت ، (القاهرة : إبداع للإعلام والنشر ، ٢٠٠٩) . ٢- إبراهيم الفقي : قوة الثقة بالنفس ، (القاهرة : دار الرياء للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠)
- ٣- إبراهيم الفقي : حياة بلا توتر ، (القاهرة : جمهورية مصر العربية ، الإبداع للإعلام والنشر ، ٢٠٠٩) .
- ٤- أبو الحسن سلام : مسرح الطفل ، ط ١ ، (الإسكندرية : دار الوفاء لنديا للطباعة والنشر ، ٢٠٠٣) .
- ٥- أبو الفداء محمد عزت محمد عارف ، عدو الإنسان الأول القلق والتوتر ، (مصر : دار الاعتصام ، ١٩٩٨) .
- ٦- بول ماكيننا : سيطر على التوتر ، ط ١ ، (المملكة العربية السعودية : مكتبة جرير ، ٢٠١٢) .
- ٧- جمال محمد النواصرة : مسرحية المناهج الدراسية ، ط ١ ، (عمان : دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع ، ٢٠١٤) .
- ٨- جوزيف أوكونور : حرر نفسك من الخوف ، (المملكة العربية السعودية ، مكتبة العبيكان ، ٢٠٠٨) .
- ٩- جيف ديفيدسون : نظم وقتك في (٦٠) ثانية ، ط ٣ ، (الرياض : مكتبة جرير ، ٢٠٠٩) .
- ١٠- جيمس آر . شيرمان : دع التسوية وابدأ العمل ، ط ١ ، (الرياض : دار المعرفة للتنمية البشرية ، ٢٠١٠) .
- ١١- حاتم سلامة : التشجيع يصنع المعجزات ، (مصر : منشورات دار لوتس للنشر الحر ، ٢٠١٧) .
- ١٢- حسني عبد المنعم حمد : المسرح المدرسي ودوره التربوي ، ط ١ ، (مصر : العلم والإيمان للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٨) .
- ١٤- حيدر علي الأسدي : خصوصية التأليف لمسرح الطفل في الوطن العربي ، ط ١ ، (عمان : دار كفاءة المعرفة للنشر والتوزيع ، ٢٠٢٠) .
- ١٥- ديل إم . سميث : تحفيز الآخرين ، ط ١ ، (الرياض : مكتبة جرير ، ٢٠٠١) .
- ١٦- ديل كارنجي : دع القلق وابدأ بالحياة ، ط ١٦ ، (القاهرة : مكتبة الخانجي ، ١٩٩٤) .
- ١٧- سلوى الملا : التوتر النفسي كمقياس وواقعية ، ط ١ ، (الكويت : دار القلم ، ١٩٨٢) ، ص ٥ .

- ١٨- صموئيل حبيب : الخوف ، ط١ ، (القاهرة : دار نوبار للطباعة) ، ١٩٨٩ .
- ١٩- عبد العزيز محمد السريع ، تحسين إبراهيم بدير : المسرح المدرسي في دول الخليج العربي ، (الرياض : مكتبة التربية العربي لدول الخليج ، ١٩٩٣) .
- ٢٠- فهد خليل زايد : فن التعامل مع التوتر والقلق ، (الأردن : دار يافا للنشر والتوزيع ، ٢٠١٣) .
- ٢١- فيليز هيلث : علاقات الوالدين - الطفل ، السياق ، البحوث ، ط١ ، (عمان : دار الفكر ، ٢٠١٥) .
- ٢٢- كريستون أندريه : تأمل يوماً بعد يوم ، (القاهرة : مؤسسة هنداوي للتعليم والثقافة ، ٢٠٢٠) .
- ٢٣- لويس ليفي : اخلع رداء التوتر ، ط١ ، (المملكة العربية السعودية : مكتبة جرير ، ٢٠١٠) .
- ٢٤- مجدي عبد الكريم حبيب : اختبار التوتر النفسي ، ط٢ ، (جامعة القاهرة ، طنطا : دار النهضة المصرية ، ٢٠٠٤) .
- ٢٥- معجم اللغة العربية : المعجم الوسيط ، ج٤ ، (القاهرة : مكتبة الشروق الدولية ، ٢٠٠٤) .
- ٢٦- نجيب الكيلاني : الغذاء والصحة ، (القاهرة : دار العلوم للطباعة ، ب - ت) .
- ٢٧- هنري برغسون : الضحك ، ترجمة : علي مقلد ، ط٢٣ ، (بيروت : المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع ، ١٩٢٤) .
- ٢٨- وليد سرحان ، عدنان التكريتي ، محمد حباشنه : القلق ، ط٣ ، (عمان : دار مجدلاوي للنشر ، ٢٠١٣) .