

دور الأنشطة المدرسية في تخفيض أعراض الخجل

وتنمية مهارة توكيد الذات لدى التلاميذ

(دراسة ميدانية استكشافية ببعض المدارس الابتدائية بولاية الجلفة)

أ. صحراوي نزيهة

أ. يونس جميلة

جامعة الجزائر 2

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة دور الأنشطة المدرسية في تخفيض أعراض الخجل (الفسولوجية، الاجتماعية والانفعالية) لدى التلميذ في المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمهم، كما هدفت أيضا إلى معرفة دور الأنشطة في تنمية مهارة توكيد الذات لدى التلميذ الخجول، وقد قامت الباحثتان بتطبيق منهج الدراسات المسحية، وهو من بين البحوث الوصفية، وقد بيّنت النتائج أنّ نسبة 66.67 % من إجابات المعلمين أنّ للأنشطة المدرسية الأثر الإيجابي في تخفيض الأعراض الفسيولوجية للخجل، كما ساهمت في تخفيض أعراض الخجل في كل من الجانبين الاجتماعي والانفعالي وذلك بنسبة 69.33% و 82.67% على الترتيب، بالإضافة إلى الدور الكبير الذي ساهمت به الأنشطة المدرسية في تنمية مهارة توكيد الذات للتلاميذ الذين يعانون من مشكلة الخجل.

أولا: الإشكالية:

يعتبر الخجل معاناة الكثير من النفوس، وهذه المعاناة النفسية تتحكم وتستبد بصاحبها الى درجة تشل بها المواهب وتجعل سلوكه الاجتماعي ضئيل الإنتاج وضيق الأثر (حنان بنت اسعد محمد خوج: 2002، ص 03).

ويرى كابلان 1988 ان الفرد يواجه كل يوم مواقف جديدة تتطلب منه قدرة نفسية عالية في مواجهة التحديات والتأقلم مع التغيرات البيئية التي تطرأ على حياته وتكون بمثابة معوق في سبيل

تحقيق توافق سوي (حنان بنت اسعد محمد خوج: 2002، ص30) . فالخجل يعرف على أنه ظاهرة انفعالية يعاني صاحبها من قلق مفرط وأفكار سلبية نحو الذات ، وقد أكد كوزيني صاحب التعريف على ان الخجل حالة في غاية التعقيد تتراوح بين الارتباك العرضي في المواقف الاجتماعية الى العصاب وهذا الأخير بدوره يتلف حياة الفرد بأكملها (مایسة أحمد النیال، مدحت عبد الحمید ابو زید : 1999، ص05). وبعد الخجل مشكلة نفسية قد يعاني منها الفرد في أي مرحلة عمرية وخاصة مرحلة الطفولة ، اذ تعد هذه الأخيرة المرحلة التي ينطلق منها الفرد الى بداية تكوين الجانب الاجتماعي لشخصيته وبما أن الكثير من الوسائط وأساليب التنشئة التي تدخل في ذلك التكوين فان الفرد قد يتعرض الى مشكلات نفسية ناتجة عن سوء المعاملة الوالدية او أسباب أخرى لا يتسع ذكرها هنا ، ومن بين تلك المشكلات النفسية وأخطرها حدة على الطفل مشكلة الخجل. وقد اكدت الكثير من الدراسات السابقة أن نسبة معتبرة من الاطفال في سن المرحلة الابتدائية يعانون من الخجل ففي مسح قام به " زمباردي" على عينات من أطفال المدارس الابتدائية والاعدادية توصل الى ان نسبة 50% من البنين و60% من البنات يعانون من الخجل وأن حوالي نسبة 40% من المراهقين والراشدين وصفوا أنفسهم بأنهم يتسمون بالخجل وليست لديهم قدرة على تكوين علاقات متفاعلة بناءة مع غيرهم ، وقد توصل "ويلدنج" 1977 أن 9% من عينة مكونة من 670 أنثى تراوحت أعمارهن بين 3-7 سنوات يعانون من الخجل المزمن فضلا عن بعض الاضطرابات السيكوسوماتية في حين عانى 16% من عينة الذكور والمكونة من 703 ذكر من الأعمار ذاتها من السلوك الانسحابي والنشاط الزائد فضلا عن اضطرابات الكلام (مايسة أحمد النیال، مدحت عبد الحمید ابو زید : 1999، ص30)، و هنا نلاحظ أن نسبة انتشار الخجل لدى الأطفال أكثر من انتشارها في المراحل العمرية الأخرى .وتعتبر المدرسة الوسط الاجتماعي الثاني الذي ينتقل له الطفل فهي تعتبر بالنسبة له سلاح ذو حدين قد يساعد الطفل على الخروج من أزماته ومشكلاته النفسية التي عانى منها سابقا وقد تعمل على تعزيز تلك المشكلات وتلك الاضطرابات فالمدرسة كما يعرفها " منشينو شيبرو" 1983 « مؤسسة اجتماعية تعكس الثقافة وتنقلها الى الأطفال فهي نظام اجتماعي مصغر يتعلم فيه الأطفال القواعد الأخلاقية والعادات الاجتماعية والاتجاهات وطرق بناء العلاقات مع الآخرين»(خوني وريدة: د.ت، 73) من خلال أنشطتها الصفية واللاصفية التي تقدمها للتلاميذ ،حيث أن لكل نشاط دور في تنمية جانب معين من شخصية الطفل أو يعمل على تنمية

بعض المهارات التي تساعد الأطفال على التأقلم مع المتغيرات الحياتية المختلفة. وتعد الأنشطة المدرسية من أهم الأنشطة الجذابة بالنسبة للطفل في تلك المرحلة فبواسطة ترديد الأطفال لنغمات معينة يتعلمون عدة قيم أخلاقية كحب الوطن وبر الوالدين والنظافة...الخ ، كما أن أداء الطفل للأنشودة المدرسية أمام جماعة قسمه ينمي لديه عدة مهارات اجتماعية وتفاعلية وكذا المهارات اللغوية ، والطفل الخجول كغيره من الأطفال قد يؤدي تكليف المعلم له بأداء الأناشيد المدرسية الى خروجه من قوقعته وتدريبه على مواجهة الآخرين.

لذا حاولت دراستنا الحالية التطرق لهذا الموضوع من خلال استطلاع آراء عينة من المعلمين حول مدى مساهمة احدى الأنشطة المدرسية (الأنشطة المدرسية) في تخفيض معاناة الأطفال الخجولين وتنمية مهارة توكيد الذات لديهم وذلك من خلال محاولة الاجابة على التساؤلات التالية:

- 1- هل تؤدي الأنشطة المدرسية إلى تخفيض الأعراض الفسيولوجية للخجل (كاحمرار الوجه، زيادة اللزيمات العصبية، زيادة عمل الجهاز السمبثاوي...الخ) لدى التلميذ الخجول من وجهة نظر معلمي المرحلة الابتدائية؟
- 2- هل تؤدي الأنشطة المدرسية إلى تخفيض الأعراض الاجتماعية للخجل (التخاطب الاشاري ، التصرف بسلبية تجنب التخاطب بالعين...الخ) لدى التلميذ الخجول من وجهة نظر معلمي المرحلة الابتدائية؟
- 3- هل تؤدي الأنشطة المدرسية الى تخفيض الأعراض الانفعالية للخجل (انخفاض الصوت، الارتباك، تلثم الكلام...الخ) لدى التلميذ الخجول من وجهة نظر معلمي المرحلة الابتدائية؟
- 4- هل تؤدي الأنشطة المدرسية الى نمو مهارة توكيد الذات (ارتفاع المشاركات الصفية ، زيادة التعبير عن الذات، زيادة العلاقات الاجتماعية، زيادة قدرة الدفاع عن الذات...الخ) لدى التلميذ الخجول من وجهة نظر معلمي المرحلة الابتدائية؟

ثانيا - المفاهيم الأساسية للدراسة:

1- مفهوم الأنشطة المدرسية: يرى "محمد الدخيل" أنّ النشاط المدرسي عبارة عن عملية مصاحبة للدراسة ومكملة لها، ولها أهداف تربوية متميزة، ومن الممكن أن تتم داخل الفصل أو خارجه.

(أحمد تركي رابح، 1984، ص73). أما "حمدي شاكر" فيرى بأنّها خطة مدروسة ووسيلة إثراء للمناهج والبرامج تنظمه المؤسسة التعليمية ليتكامل مع البرنامج العام الذي يختاره المتعلم ويمارسه برغبة وتلقائية، بحيث يحقق أهدافا تعليمية وتربوية وثيقة الصلة بالمنهج المدرسي داخل الفصل أو خارجه، الأمر الذي يؤدي إلى نمو المتعلم في جميع جوانب نموه التربوي والاجتماعي والعقلي والانفعالي والجسمي واللغوي، إذ ينجم عنه شخصية متوافقة قادرة على الإنتاج.(أحلام حسن محمود، 2007، ص57).

2- مفهوم الأنشطة المدرسية: هي تلك القطع الشعرية التي يتحرى في تأليفها السهولة، وتنظم نظما خاصا، وتصلح للإلقاء الجماعي، وتستهدف غرضا محددا وبارزا، وهي لون شائق محبب، تلحينها يغري التلاميذ ويزيد حماسهم لها.(جمال الحنصالي، 2011، ص39)

3- مفهوم الخجل: يرى "البهي" أن الخجل عبارة عن حالة انفعالية قد يصاحبها الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الراهن المحيط به، وقد اتفق هذا التعريف مع ما أورده "جوانزوبريجز" في أن الخجل يظهر في صورة رعب أو خوف أو صمت عن الحديث، ويظهر الخجل في عدة أعراض (فيزيولوجية وانفعالية واجتماعية ومعرفية).

4- مفهوم تأكيد الذات: هو قدرة الفرد على إبداء آرائه وانفعالاته السلبية والايجابية ورفض المطالب الغير معقولة في ظل قيم المجتمع وعدم الإضرار بالآخرين (يزيد بن محمد الشهري: 2005، ص12).

ثالثا - الإجراءات المنهجية للدراسة:

1- المنهج المعتمد: استخدمنا في هذه الدراسة منهج الدراسات المسحية، وهو من بين البحوث الوصفية، والدراسة المسحية هي دراسة ومحاولة منظمة لجمع البيانات وتحليل وتقرير الوضع الراهن

لموضوع ما في بيئة محددة، وتتنوع الدراسات المسحية في درجة تعقيدها، فمنها ما يهدف إلى جمع بيانات تكرارية بسيطة، ومنها ما يهدف إلى تحليل العلاقات. (منصور نبهان وغسان ذيب النمري: 1998، 15)، وقد استخدمنا المنهج الوصفي المسحي نظرا لمناسبته لطبيعة دراستنا الحالية حيث تهدف الدراسة الى مسح واستطلاع آراء عينة من معلمي المرحلة الابتدائية حول دور الأنشطة المدرسية في تخفيض معاناة التلاميذ من مشكلة الخجل.

2- العينة: تتمثل عينة الدراسة في معلمي السنة الثالثة والرابعة والخامسة ابتدائي والذين تابعوا تدريس تلاميذهم من السنة الأولى ابتدائي إلى غاية السنة التي يدرسونها، وقد بلغ عددهم 30 معلما من عدة مدارس من ولاية الجلفة.

3- الأداة المستخدمة: حيث قامت الباحثتان ببناء استمارة تتكون من 18 سؤال يتم الاجابة عنها ب:نعم او لا، تهدف تلك الأسئلة الى استطلاع آراء المعلمين حول مدى مساهمة الأنشطة المدرسية في تخفيض بعض أعراض الخجل وتنمية مهارة تأكيد الذات لدى التلاميذ الخجولين والجدول رقم(01) يوضح أبعاد الاستمارة والبنود التي تنتمي لكل بعد:

الجدول (01) أبعاد الاستمارة والبنود التي تنتمي إليها

البعد	البنود التي تنتمي الى البعد
الأعراض الفسيولوجية للخجل	1- عدم شحوب لون الوجه أثناء تعرضهم لمواقف معينة كالصعود الى السبورة. 2- عدم احمرار الوجه أثناء تكليفه بمهام كالإجابة عن تساؤلات طرحتها عليه. 3- عدم ارتجاف الأطراف أثناء تكليفه بالكتابة على السبورة مثلا.
الأعراض الاجتماعية	4- انخفاض نسبة التخاطب الإشاري أو التخاطب بالإيماءات مع رفاقه في القسم او مع المعلم. 5- عدم تجنب التخاطب بالعين والنظر في عينيك أثناء حوارك معه.

6- زيادة تكوينه لصداقات جديدة وزيادة علاقاته الاجتماعية عما كانت عليه. 7- تجنب الهروب من المواقف الاجتماعية وزيادة مواجهته لها. 8- انخفاض عزلته ورغبته في الوحدة..	
9- انخفاض حالات بكائه بدون سبب. 10-رفع وتيرة صوته أثناء التكلم عما كان عليه من قبل. 11-انخفاض توتره أثناء وقوعه في مواقف اجتماعية تفاعلية. 12-زيادة ثقته بنفسه عما كان عليه في السنوات الماضية. 13-انخفاض حالات تلغثمه أثناء اضطراره للتكلم مع اشخاص اخرين او اثناء تكليفك له بقراءة نص معين.	الاعراض الانفعالية
14- ارتفاع عدد مشاركاته في القسم عما كان عليه في السنوات الماضية. 15- زيادة محافظته على حل الواجبات المنزلية بشكل صحيح. 16- زيادة تكلمه على نفسه وقدراته مع زملائه او مع المعلم عما كان عليه سابقا. 17- زيادة قدرته للدفاع عن نفسه في الحالات التي تتطلب ذلك. 18- زيادة محاولاته لإبراز مواهبه وقدراته من خلال الانجازات التي تكلفه بها .	نمو مهارة توكيد الذات

رابعاً - عرض النتائج ومناقشتها:

1- عرض نتائج التساؤل الأول ومناقشتها:

▪ ينص التساؤل الأول على " هل تؤدي الأنشطة المدرسية إلى تخفيض الأعراض الفسيولوجية للخلل (كاحمرار الوجه ، زيادة اللزيمات العصبية ، زيادة عمل الجهاز السمبثاوي...الخ) لدى التلميذ الخجول من وجهة نظر معلمي المرحلة الابتدائية؟"

وبعد التطبيق حصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (02) يوضح دور الأنشطة المدرسية في تخفيض الأعراض الفسيولوجية للخلل لدى التلميذ الخجول من وجهة نظر معلمي المرحلة الابتدائية

لا		نعم		البعد / الإجابة
النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	بعد الأعراض الفسيولوجية
33.33	30	66.67	60	

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنَّ أغلب إجابات المعلمين والتي مثلت نسبة 66.67% قد أكدت الدور الإيجابي للأنشطة المدرسية في التقليل من الأعراض الفسيولوجية التي تتأب التلميذ أثناء أدائه لكل النشاطات المبرمجة له في السنة الدراسية وقد يعود السبب في ذلك إلى اكتسابه الثقة بنفسه وذلك من خلال أدائه لحصة الأناشيد بشكل جماعي مع زملائه واندماج صوته مع صوت زملائه يشعره بالارتياح والأمان النفسي مما يحببه في المعلم وبالتالي يزداد حبه إلى كل شيء يقدمه المعلم سواء كان النشاط جماعي أو فردي، فالنشاط المدرسي المتمثل في الأنشطة تولد رابطاً وجدانياً بين المعلم والمتعلم تسمح للمعلم من خلاله امتلاك مشاعر التلميذ وبالتالي تساعد على إخراج المتعلم من القوقعة التي يختبئ فيها لتظهر قسماً وجهه بعدما كان وجهه شاحباً.

2- عرض نتائج التساؤل الثاني ومناقشتها

▪ ينص التساؤل الثاني على " هل تؤدي الأنشطة المدرسية إلى تخفيض الأعراض الاجتماعية للخلل (التخاطب الاشاري ، التصرف بسلبية تجنب التخاطب بالعين...الخ) لدى التلميذ الخجول من وجهة نظر معلمي المرحلة الابتدائية؟" وبعد التطبيق حصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (03) يوضح دور الأنشطة المدرسية في تخفيض الأعراض الاجتماعية للخلل لدى التلميذ الخجول من وجهة نظر معلمي المرحلة الابتدائية

لا		نعم		البعد الإيجابية
النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	بعد الأعراض الاجتماعية
30.67	46	69.33	104	

بالنظر إلى الجدول أعلاه يمكننا ملاحظة الأثر الإيجابي للأنشطة المدرسية في تخفيض الأعراض الاجتماعية لدى التلميذ الخجول والتي مثلتها نسبة 69.33% من إجابات عينة الدراسة، وقد يعود سبب ظهور هذه النسبة المرتفعة إلى تعود التلميذ التعاون مع زملائه الذين يشكلون معه فرقة إنشادية، وهذا يعني أنه قد تم تكوين علاقة اجتماعية مصغرة أساسها التعاون أولاً في حفظ الأنشطة ومن ثم حسن أدائها معاً، فالأنشطة تعمل على بناء روابط اجتماعية بين أعضاء الفرقة الإنشادية فيشعر كل فرد منها بوجوده وفعاليته وقيمه داخل المجموعة، ومن هذه الروابط الاجتماعية البسيطة التي تولدها أجواء حصة الأنشطة يشعر التلميذ الخجول بلذة التعاون ولذة الدراسة مع الزملاء لتزداد وتنمو هذه المشاعر الإيجابية لتصل إلى زيادة العلاقات الاجتماعية في المجتمع.

3- عرض نتائج التساؤل الثالث ومناقشتها

▪ **ينص التساؤل الثالث على " هل تؤدي الأنشطة المدرسية الى تخفيض الأعراض الانفعالية للخلج (انخفاض الصوت ، الارتباك، تلثم الكلام...الخ) لدى التلميذ الخجل من وجهة نظر معلمي المرحلة الابتدائية؟"**

وبعد التطبيق حصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (04) يوضح دور الأنشطة المدرسية في تخفيض الأعراض الانفعالية للخلج لدى التلميذ الخجل من وجهة نظر معلمي المرحلة الابتدائية

لا		نعم		البعد الإيجابية
النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	بعد الأعراض الانفعالية
17.33	26	82.67	124	

تظهر لنا نتائج الجدول أعلاه أنّ نسبة عالية جدا من الأعراض الانفعالية قد تمّ التخلص منها من خلال نشاط الأنشطة المدرسية وقد تمثلت هذه النسبة في 82.67% من إجابات المعلمين والسبب يعود إلى النشاط التي تبعته هذه الحصّة في نفوس التلاميذ من خلال اللحن العذب والنغم المطرب الذي يعمل على تهدئة واسترخاء التلميذ من الضغط النفسي والجمود الذي تولده النشاطات الباقية، فهي في الأساس حصّة ترويحوية تنمي في نفوس التلاميذ الإحساس بالفن والجمال والذوق الرفيع وتعتبر وسيلة فعالة في التربية على القيم الأخلاقية وغرس السلوك القويم بطريقة سلسة وفي قالب مرح، وترى "هدى قناوي" (1990) بأنّ الأنشطة تمثل صورة من صور الإبداع الفني التعبيري، إذ أنّها تصاغ بأسلوب لغوي به دليل على أنّ الموسيقى أقوى عناصر التأثير في النشء، فهي تدرك بالإحساس، فتساعد على مخاطبة العواطف.

4- عرض نتائج التساؤل الرابع ومناقشتها

▪ **ينص التساؤل الرابع على "هل تؤدي الأنشطة المدرسية إلى نمو مهارة توكيد الذات (ارتفاع المشاركات الصفية، زيادة التعبير عن الذات، زيادة العلاقات الاجتماعية، زيادة قدرة الدفاع عن الذات...الخ) لدى التلميذ الخجل من وجهة نظر معلمي المرحلة الابتدائية؟".** وبعد التطبيق حصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (05) يوضح دور الأنشطة المدرسية في نمو مهارة توكيد الذات لدى التلميذ الخجول من وجهة نظر معلمي المرحلة الابتدائية

لا	نعم	البعد الإيجابية	
		النسبة %	التكرار
26	39	74	111

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أنَّ للأنشطة دور بارز في نمو مهارة التوكيد الذاتي لدى التلميذ المتمدرس في المدرسة الابتدائية من وجهة نظر معلميه وذلك مثلته نسبة 74% من الإجابات وقد يعود السبب في ذلك إلى أنَّ الثقة بالنفس التي تزرعها الجماعة الإنشادية في نفس التلميذ الخجول تؤدي إلى زيادة شعوره بالراحة النفسية، وبأنَّ له أهمية ومكانة عند الآخرين، تزيد من إيمانه بإمكاناته مما ينعكس إيجاباً على قدرته في مواجهة مشكلاته.

خامساً: الاستنتاج العام:

من خلال الجداول السابقة لاحظنا أنَّ أغلب إجابات المعلمين قد أبرزت الدور الكبير والفعال لنشاط الأنشطة المدرسية في تخفيض ظاهرة الخجل عند التلميذ وتنمية مهارة توكيد الذات لديه؛ حيث مثلت نسبة 66.67% الدور الإيجابي للأنشطة المدرسية في التقليل من الأعراض الفسيولوجية التي تنتاب التلميذ أثناء أدائه لكل النشاطات المبرمجة له في السنة الدراسية، كما ساهمت في تخفيض الأعراض الاجتماعية بنسبة 69.33%، وساعدت في التخلص من الأعراض الانفعالية للخجل وقد تمثلت النسبة في 82.67% من إجابات المعلمين، كما أنَّ للأنشطة دور بارز في نمو مهارة توكيد الذات لدى تلميذ المدرسة الابتدائية من وجهة نظر معلميه، وهذا ما مثلته نسبة 74% من الإجابات وقد يعود السبب في ذلك إلى اكتساب التلميذ الثقة بنفسه وذلك من خلال أدائه لحصة الأناشيد بشكل جماعي مع زملائه (التعاون)، كما أنَّ اندماج صوته مع صوت زملائه يشعره بالارتياح والأمان النفسي، وحسن تقديم المعلم لهذا النشاط يحبب التلميذ فيه، وبالتالي يزداد حبه إلى كل شيء يقدمه معلمه سواء كان النشاط جماعي أو فردي، فالنشاط المدرسي المتمثل في الأنشطة أوجد رابطاً وجدانياً بين المعلم والمتعلم سمح للمعلم من خلاله امتلاك مشاعر

تلميذه وهذا ساعده على إخراج المتعلم من القوقعة التي يختبئ فيها لتظهر قسما ت وجهه بعدما كانت شاحبة، وتنبت شخصيته بعد انطوائها، ويفرض وجوده بعد انسحابه .

قائمة المراجع:

- 1- أحلام حسن محمود(2007): الصحة المدرسية والنفسية، مركز الإسكندرية للكتاب، القاهرة.
- 2- تركي رابح(1984): مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر.
- 3- منصور نعمان وغسان ذيب النمري(1998) : البحث العلمي حرفة وفن، دار الكندي للنشر والتوزيع، الاردن.
- 4- حنان بنت اسعد محمد خوج (2002) : الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة، بحث مقدم لنيل درجة الماجستير في علم النفس، جامعة ام القرى مكة المكرمة.
- 5- مایسة احمد النیال ، مدحت عبد الحمید (1999): الخجل وبعض الأبعاد الشخصية، دار المعرفة الجامعية، مصر.
- 6- یزید بن محمد الشهري (2005): السلوك التوكيدي لدى مدمني أربعة أنماط من المخدرات دراسة مقارنة بين مدمني المخدرات المنومين بمجمع الأمل للصحة النفسية بالرياض، رسالة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في العلوم الاجتماعية، السعودية.