



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة ابن خلدون - تيارت -

كلية العلوم الإنسانية و العلوم الإجتماعية

قسم العلوم الإجتماعية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي موسومة بـ :

دور قلق الامتحان في ظهور اضطرابات النوم و الأحلام

دراسة عيادية لستة حالات بثانوية " بلهوارى محمد " تيارت

تحت إشراف :

د . ملوكي جميلة

إعداد الطالبتين :

1- خطاب مليكة

2- خلسم هوارية

السنة الجامعية

2017/2016

إهداء

- إلى نبع الحنان و العطاء .
- إلى والنتي ألبسها الله لباس الصحة و العافية .
- " أمي الغالية روبة "
- إلى رمز المحبة و العطاء .
- إلى الذي سعى و شقى لأنعم بالراحة و الهناء .
- " أبي الغالي خالد "
- إلى رفاق عمري و من يشاركوني حياتي .
- إلى إخواني و أخواني .
- " قادة . مخطار . مخطارية . قدارية "
- إلى من ساندني و وقف إلى جانبي دون كلل أو ملل .
- إلى من قدم لي كل الدعم و التشجيع و كان مثال الزوج الصالح .
- " زوجي العزيز محمد "
- إلى من سرنا سويا و نحن نشق الطريق معا نحو النجاح .
- إلى من تكافأنا يدا بيد، إلى أجمل لؤلؤتين .
- " صديقتاي هوارية . آمال "
- إلى أساتذتي الكرام الذين أكن لهم كل فضل و تقدير و احترام .
- إلى من تمنوا لي الخير و النجاح من قريب أو من بعيد .
- " أمي الثانية فاطمة . وردة . و خالاتي"
- إلى زهو الحياة النابعة بالخير و الأمل .
- إلى ينابيع المستقبل و براعم الغد المشرق .
- " ساح . ياسين . وسام . ريجان . نونو . ملاك . زهرة . إسراء "
- إلى قلذة كبدي و قررة عيني و بسمة قلبي .
- إلى من أثار الله به حياتي .
- " إبني الكتكوت مصطفى إباد "

الطالبة : مليكة

إهداء

- إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حقها و للأرقام أن تحصي فضائلها.
- إلى أغلى من في قلبي " أمي الغالية " رحمها الله و أسكنها فسيح جناته.
- إلى منبع العطاء و الجود.
- إلى من أفتخر دائما عندما يحتتم إسمي بإسمه " أبي الغالي " حفظه الله .
- إلى سندي و قوتي و ملاذي بعد الله إخواني و أخواتي .
- " أحمد . دنيا . رابع . إبراهيم . آية "
- إلى حبيبي إلى من غمرتني بخنائها و عطائها.
- إلى زوجة أخي " سمية " حفظها الله و أدامها.
- إلى من له في قلبي بصمة و إلى من شاركني أيامي و دعالي .
- شكرا لك يا من ابتهجت لأجلي و كنت سندي " زوجي الحبيب "
- إلى من شاركوني أفراحي و أحزاني إلى من كانوا دوما بجانبني.
- إلى من لا يمكن للأيام أن تفرقهم....." مليكة . آمال "
- إلى زهور العائلة و براعم المستقبل من كبيرهم إلى صغيرهم..
- إلى تحية خالصة كلها حب و احترام .. إلى عائلتي الثانية ... " عائلة بلعرج "

الطالبة : هوارية

شكر وتقدير

بعد كل الصعوبات الحمد لله نحن اليوم نودع سهر الليالي و نمحو تعب الأيام

و نختم مشوارنا الجامعي.

الحمد لله جل جلاله و علا سلطانه، نحمده و نشكره، الحمد لله الذي بنعمه تتم الصالحات.

و الصلاة و السلام على أشرف المرسلين سيدنا و حبيبنا محمد صلى الله عليه وسلم، الداعي إلى سبيل

الله و رضوانه، و على آله و أصحابه أجمعين أما بعد :

نتقدم بخالص الشكر و الامتنان إلى الأستاذة المشرفة " ملوكي جميلة " على قبولها الإشراف

والتي طالما وجهتنا و أرشدتنا لإتمام هذا العمل خدمة للبحث العلمي، جزاك الله خيرا

و جعلك لنا فخرا و رمزا من رموز العلم .

كما يسعدنا و يشرفنا أن نتقدم بالشكر إلى كل أساتذة علم النفس العيادي، و إلى كل الأخصائيين

النفسانيين الذين قاموا بمساعدتنا و على رأسهم " جلاب مخطارية، وهيبة " .

و تحية إلى كل زملاء علم النفس العيادي، دفعة 2016 - 2017

فريق البحث

محتويات الدراسة

الصفحة	المحتوى
- أ -	ملخص الدراسة
- ب -	فهرس الأشكال
- ت -	فهرس الجداول
- ث -	مقدمة
	الفصل الأول : تقديم الدراسة
ص 02	أهداف الدراسة
ص 02	أهمية الدراسة
ص 03	أسباب و دواعي اختيار الموضوع
ص 04	إشكالية الدراسة
ص 06	فرضيات الدراسة
ص 07	المفاهيم الأساسية للدراسة
ص 08	الدراسات السابقة
ص 08	أولا : الدراسات السابقة حول قلق الامتحان
ص 12	ثانيا : الدراسات السابقة حول اضطرابات النوم
ص 16	ثالثا : الدراسات حول الأحلام
ص 19	التعقيب العام للدراسات السابقة
	الفصل الثاني : الأبعاد النظرية للدراسة
ص 22	المبحث الأول : قلق الامتحان
ص 24	أولا : القلق
ص 24	1- مفهوم القلق
ص 25	2- أعراض القلق
ص 27	3- أنواع القلق
ص 29	4- تفسير القلق عند بعض علماء النفس

37 ص	5- تعريف اضطرابات القلق
38 ص	ثانيا : قلق الامتحان
38 ص	1- تعريف قلق الامتحان
39 ص	2- مكونات قلق الامتحان
41 ص	3- أعراض و مظاهر قلق الامتحان
42 ص	4- تصنيفات قلق الامتحان
44 ص	5- أسباب و عوامل ظهور قلق الامتحان
47 ص	6- نظريات قلق الامتحان
50 ص	7- الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان
56 ص	المبحث الثاني : اضطرابات النوم
58 ص	أولا : النوم
58 ص	1- تعريف النوم
60 ص	2- نظام النوم
63 ص	3- تفسير ظاهرة النوم
64 ص	4- الغرض من النوم و أهميته
66 ص	ثانيا : اضطرابات النوم
66 ص	1- تعريف اضطرابات النوم
67 ص	2- أنواع اضطرابات النوم
67 ص	2-1- الأرق
70 ص	2-2- شلل النوم
70 ص	2-3- هلوسة النوم
70 ص	2-4- انتفاضات النوم
70 ص	2-5- اهتزاز الأرجل
71 ص	2-6- التقلب و المشي أثناء النوم
73 ص	2-7- الرعب الليلي
74 ص	2-8- كثرة النوم
75 ص	2-9- نوبات هجوم النوم
76 ص	3- أساليب و طرق علاج اضطرابات النوم

ص 78	المبحث الثالث : الأحلام
ص 80	أولا : الأحلام
ص 80	1- تعريف الحلم
ص 81	2- محتوى الحلم
ص 84	3- الخصائص السيكولوجية للحلم
ص 88	4- تكوين الحلم
ص 90	5- الطبيعة الرمزية في الأحلام
ص 91	6- الحلم في التحليل النفسي
ص 97	ثانيا : الأحلام المضطربة
ص 97	1- تعريف الأحلام المضطربة
ص 98	2- أنواع الأحلام المضطربة
ص 98	2-1- الكوابيس
ص 100	2-2- أحلام الامتحانات
ص 101	2-3- أحلام القلق
	الفصل الثالث :
	المقاربة الميدانية للدراسة
ص 104	منهج الدراسة
ص 104	مجتمع البحث و العينة
ص 105	أدوات و أساليب الدراسة
ص 109	عرض قراءة و تحليل النتائج
ص 131	صياغة النتائج العامة للدراسة
ص 134	الاستنتاج العام للدراسة
ص 135	خاتمة
ص 136	توصيات
ص 137	اقتراحات
	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

ملخص الدراسة :

يعد قلق الامتحان من بين أشكال القلق الذي ينتشر بين التلاميذ خاصة في المراحل التعليمية النهائية وانطلاقاً من ذلك هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن دور قلق الامتحان في ظهور اضطرابات النوم و نوعية الأحلام لدى تلاميذ البكالوريا، ذلك بدراسة متغيرات قلق الامتحان، النوم والأحلام و للتحقق من فرضيات الدراسة الحالية تم تطبيق مقياس قلق الامتحان لسارسون المكون من (38) عبارة، للكشف عن مستوى قلق الامتحان عند تلاميذ البكالوريا، و مقياس اضطرابات النوم والأحلام من إعداد الباحثان المكون من (30) عبارة للكشف عن طبيعة النوم و نوعية الأحلام لديهم، حيث اعتمدت هذه الدراسة على منهج دراسة حالة و طبقت على (06) تلاميذ من ثانوية بلهاري محمد بولاية تيارت و تم التأكد من صحة الفرضيات التالية :

- يؤثر قلق الامتحان على نوعية النوم و الأحلام لدى تلاميذ البكالوريا.
 - مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا مرتفع.
 - يؤدي قلق الامتحان إلى ظهور اضطرابات النوم لدى تلاميذ شهادة البكالوريا.
 - يؤثر قلق الامتحان على نوعية الأحلام لدى تلاميذ شهادة البكالوريا.
- و تمثلت نتائج الدراسة في النقاط التالية :
- مستوى قلق الامتحان مرتفع بنسب مختلفة تراوحت ما بين (78 % - 87 %).
 - ظهرت اضطرابات النوم حيث تراوحت النسب ما بين (67 % - 75 %) المتمثلة في الأرق، المشي و الكلام أثناء النوم، الرعب الليلي، اهتزاز الأرجل.
 - و فيما يخص نوعية الأحلام لدى تلاميذ البكالوريا انحصرت أغلبها على الكوابيس، و أحلام قلق الامتحانات و أحلام القلق.

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
ص 111	يوضح نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة الأولى (ب)	الشكل (01)
ص 112	يوضح نتائج مقياس اضطرابات النوم و الأحلام للحالة الأولى (ب)	الشكل (02)
ص 114	يوضح نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة الثانية (ر)	الشكل (03)
ص 115	يوضح نتائج مقياس اضطرابات النوم و الأحلام للحالة الثانية (ر)	الشكل (04)
ص 118	يوضح نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة الثالثة (ح)	الشكل (05)
ص 119	يوضح نتائج مقياس اضطرابات النوم و الأحلام للحالة الثالثة (ح)	الشكل (06)
ص 121	يوضح نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة الرابعة (ك)	الشكل (07)
ص 122	يوضح نتائج مقياس اضطرابات النوم و الأحلام للحالة الرابعة (ك)	الشكل (08)
ص 125	يوضح نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة الخامسة (ج)	الشكل (09)
ص 126	يوضح نتائج مقياس اضطرابات النوم و الأحلام للحالة الخامسة (ج)	الشكل (10)
ص 128	يوضح نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة السادسة (م)	الشكل (11)
ص 129	يوضح نتائج مقياس اضطرابات النوم و الأحلام للحالة السادسة (م)	الشكل (12)

فهرس الجدول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
ص 109	يوضح برتوكول المقابلات مع الحالة الأولى (ب)	الجدول (01)
ص 113	يوضح برتوكول المقابلات مع الحالة الثانية (ر)	الجدول (02)
ص 116	يوضح برتوكول المقابلات مع الحالة الثالثة (ح)	الجدول (03)
ص 120	يوضح برتوكول المقابلات مع الحالة الرابعة (ك)	الجدول (04)
ص 123	يوضح برتوكول المقابلات مع الحالة الخامسة (ج)	الجدول (05)
ص 127	يوضح برتوكول المقابلات مع الحالة السادسة (م)	الجدول (06)
ص 134	يوضح التقييم العام للحالات المدروسة	الجدول (07)

مقدمة

مقدمة

إن القلق ظاهرة لطلما صاحبت الإنسان منذ وجوده فهو من أبرز المشكلات النفسية الشائعة التي اهتم بها علماء النفس في العصر الحديث، حيث أصبحت ظاهرة ملحوظة بشكل كبير لدى الأفراد نتيجة لضغوط الحياة، إذ تعدد صورته وتختلف مظاهره باختلاف المواقف التي يتعرض لها الفرد في حياته، و من بين أشكاله قلق الامتحان الذي يصيب التلميذ و هو يشير إلى حالة التوتر والضييق و الخوف اتجاه موقف الامتحان، كون هذه الامتحانات مصيرية فإنها تعتبر مصدر خطر يهدد مستقبله، لذلك فإن ارتفاع درجات قلق الامتحان تشكل عائقا أمام تكيف التلميذ مع موقف الامتحان، كما يؤثر على صحته النفسية والجسمية و قد يكون سببا في نشوء اضطرابات مختلفة منها اضطرابات النوم و الأحلام التي تعد من أكثر الاضطرابات المنتشرة في العصر الحالي، و التي زاد و ارتبط انتشارها بالضغوط النفسية و من هذا المنطلق جاءت الدراسة الحالية لدراسة دور قلق الامتحان في ظهور اضطرابات النوم والأحلام.

حيث تكونت الدراسة الحالية من ثلاث فصول مفصلة كالاتي :

الفصل الأول: يتضمن إشكالية الدراسة، فرضياتها، أهدافها و أهميتها، المفاهيم الأساسية ، مع التطرق لأهم الدراسات السابقة و التعقيب عليها.

الفصل الثاني: يضم ثلاث مباحث مسطرة في النقاط التالية :

المبحث الأول: قلق الامتحان

المبحث الثاني: اضطرابات النوم

المبحث الثالث: الأحلام

الفصل الثالث: اشتمل على المنهجية التي ارتكزت عليها الدراسة الحالية و تتمثل في منهج و عينة الدراسة و الأدوات المستخدمة، مع عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة.

الفصل الأول : تقديم الدراسة

1-أهداف الدراسة

2-أهمية الدراسة

3-أسباب ودواعي اختيار الموضوع

4-إشكالية الدراسة

5-فرضيات الدراسة

6-المفاهيم الأساسية

7-الدراسات السابقة

1- أهداف الدراسة:

- تهدف إلى الكشف عن دور قلق الامتحان في ظهور اضطرابات النوم و الأحلام لدى تلاميذ البكالوريا.
- تهدف إلى الكشف عن اضطرابات النوم الناتجة عن قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا.
- تهدف إلى الكشف عن رموز الأحلام المترجمة لقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا.
- تهدف إلى الكشف عن تأثير قلق الامتحان على نوم و أحلام تلاميذ البكالوريا.

2- أهمية الدراسة :

إن موضوع قلق الامتحان يستوجب دراسته للكشف عن الحالة النفسية و الفسيولوجية الناجمة عنه وهذه الدراسة دور قلق الامتحان في ظهور اضطرابات النوم و الأحلام لدى تلاميذ البكالوريا باعتبارها امتحانات مصيرية تثير في نفسية التلميذ مشاعر الخوف و القلق و التوتر، و منه تتجلى أهميتها في النقاط التالية :

- معرفة تأثير قلق الامتحان في ظهور بعض اضطرابات النوم و الأحلام.
- اهتمام الدراسة الحالية بموضوع قلق الامتحان و تأثيره على تلاميذ البكالوريا في معاشتهم لهذا الحدث المهم.
- التعرف على أهم اضطرابات النوم المصاحبة لهذا القلق إزاء موقف الامتحان و ما إذا كان ذلك يؤثر على محتوى أحلامهم كذلك.
- تكمن أهمية الدراسة الحالية في أنها تربط بين قلق الامتحان و اضطرابات النوم و الأحلام لدى ممتحني شهادة البكالوريا وهي ثلاث متغيرات لها مكانتها الهامة في المجال السيكولوجي.
- قد تسهم الدراسة في التمهيد للقيام بدراسات أخرى تبحث عن اضطرابات أخرى تنتج عن قلق الامتحان.

3- أسباب ودواعي اختيار الموضوع :

- تمثلت دوافع و أسباب اختيار موضوع الدراسة الحالية كالتالي :
- محاولة التعرف على الحالة النفسية للتلاميذ اتجاه البكالوريا.
 - ظهور علائم القلق و التوتر و الخوف من الفشل في الامتحان مما يؤثر على أداء التلاميذ وحالتهم النفسية.
 - قلة الدراسات و البحوث التي تدرس اضطرابات النوم و ظاهرة الأحلام.
 - عدم وجود دراسات تربط بين متغيرات الدراسة الحالية على حسب علمنا وما توفر لنا من مرجعية.
 - إبراز أهمية اضطرابات النوم باعتبارها تثير القلق الذي تسببه مواقف الامتحانات.
 - إبراز أهمية الأحلام من خلال تحليل رموزها في ترجمتها القلق الذي يعاني منه تلاميذ البكالوريا.

إن القلق حالة نفسية و فسيولوجية تتكون من تضافر عناصر إدراكية و جسدية و سلوكية تخلق شعور غير سار، يرتبط عادة بعدم الارتياح و الخوف أو التردد، غالبا ما يكون مصحوبا بسلوكيات تعكس حالة من التوتر و الانزعاج أو أعراض جسدية. فالقلق رد فعل طبيعي للضغط و قد يساعد في التعامل مع الأوضاع و الظروف الصعبة التي تواجه الإنسان في كل جانب من جوانب حياته، أو يكون ناتجا عن أمور يفكر فيها و تثقل عليه نفسيا و جسديا، و واجبات و مهام و متطلبات عليه أن يؤديها، يؤدي به ذلك إلى التوتر و توقع الأسوء و الخوف من المستقبل، لذلك فإن مشاعر القلق مشاعر تصيب أغلب الناس من وقت لآخر، فهو باعث إيجابي للتكيف مع الواقع و متطلباته يدفع الإنسان لأن يواجه المواقف التي تتطلب الرد الصحيح. و لكن عندما يزداد و يستمر لفترة طويلة فهنا يصبح مرضا و اضطرابا يعطل الإنسان ويرهقه ويزعجه، و يجعل أعصابه مشدودة و متوترة. فهو من أكثر الاضطرابات النفسية حدوثا، و يزداد حدوثه في الفترات الانتقالية من العمر من أمثلة ذلك دخول الطفل للمدرسة، أو الانتقال من الطفولة إلى المراهقة، و قد يكون نتيجة قلق التلميذ على نتائج امتحاناته و هذا ما سماه العلماء و المختصون في علم النفس بقلق الامتحان الذي يعاني منه الكثير من الطلبة نتيجة الخوف و القلق من الامتحانات خاصة الرسمية.

إذ يعتبر قلق الامتحان ظاهرة عامة تصيب كل الناس تقريبا و بدرجات مختلفة و ربما يكون بدرجاته المعقولة حافزا للدراسة و تحسين المستوى، إلا أنه في بعض الأحيان يتجاوز حدوده المعقولة ليصبح عائقا أمام عملية التعلم و يؤثر على الأداء في الامتحانات رغم بذل الجهود في المراجعة. و هذا النوع من القلق ليس قاصرا على الطلبة فقط بل يشمل أيضا الآباء و الأمهات و ربما يكون الوالدين هما أحد مصادر القلق الهامة لدى أبنائهم دون أن يدركوا ذلك. و قلق الامتحان حالة نفسية انفعالية يمر بها التلاميذ تصاحبها ردود فعل نفسية و جسمية غير معتادة نتيجة توقع الفشل في الامتحان أو سوء الأداء أو الخوف من الرسوب و من ردود فعل الأهل، حيث حدد كل من (ماندكر و سارسون) قلق الامتحان بأنه " حالة إحساس الفرد بانعدام الراحة النفسية و توقع حدوث العقاب الذي يصاحبه شعور بفقدان الفائدة و الرغبة في الهروب من الموقف الامتحاني مع زيادة ردود الأفعال الجسدية " في حين حدد (سبيلجر) مفهوم القلق الامتحاني بأنه : " حالة انفعالية تجاه الضغوط النفسية الناتجة عن المواقف

التقويمية". حيث أجريت العديد من الدراسات حول قلق الامتحان من بينها دراسة (Otomo 1998) أسفرت نتائجها عن وجود ارتباط قوي بين قلق الامتحان و قلق الرياضيات، و وجود معامل ارتباط ضعيف بين قلق الامتحان و قلق الكمبيوتر، وأنه لا يوجد فروق بين الذكور و الإناث في قلق الامتحان. و دراسة (سعادة 2001) التي أظهرت نتائجها عن وجود مستوى مرتفع لقلق الامتحان عند الطلبة. و دراسة (العجمي 1999) أوضحت نتائجها وجود نسبة كبيرة من قلق الامتحان بين الطالبات، و وجود علاقة عكسية بين قلق الاختبار و التحصيل الدراسي.

و نتيجة لكون أي امتحان أو اختبار يجتازه الإنسان سوف يقرر مصيره في جانب معين فإن تلاميذ البكالوريا من الفئات التي تعاني هذا الاضطراب باعتبار أن امتحانات شهادة البكالوريا ليست كغيرها من الامتحانات التي اجتازها طوال مشواره الدراسي، فاجتياز امتحانات البكالوريا بمثابة جواز السفر لضمان مستقبله و تحقيق أمانه و أهدافه التي يصبو لها و يسعى لتحقيقها في الواقع. و مع اقتراب فترة الامتحانات يعيش تلاميذ البكالوريا فترة عصيبة من اللاتركيز و عدم الثقة و الخوف من الإخفاق أو عدم تحقيق نتائج مرضية، و أن هذه الامتحانات تتحدى إمكانياته و قدراته و أنه غير قادر على اجتيازها واعتقاده بأنه نسي ما قد درسه و تعلمه طيلة العام الدراسي، كل هذه المشاعر و الأحاسيس السلبية نحو موقف الامتحان تنعكس سلبا على صحته النفسية و الجسدية، حيث يظهر قلق الامتحان في العديد من النواحي خاصة الفسيولوجية منها فنجد تلاميذ البكالوريا يعانون من مشكلات واضطرابات تتعلق بنومهم و تؤثر على نوعية أحلامهم، فغالبا ما يراودهم إحساس دائم أنهم نسوا ما قاموا بتحصيله من دروس و معلومات، و ينشغل تفكيرهم بالامتحانات النهائية، ما يجعل النوم عندهم مضطرب و متقطع، فهم يشكون من رؤية أحلام مزعجة و كوابيس مخيفة، كأن يحلم التلميذ بأنه تأخر على الامتحان، أو أنه لم يجد مكانه في قاعة الامتحان، أو أن قلمه قد ضاع فحسب العديد من الدراسات نجد هذه الأحلام شائعة لديهم و تعكس قلق الامتحان، و يمكن لبعض تفاصيل هذه الأحلام أن تكشف عنه، عن طريق الرموز أو الأشياء التي يراها مثل القلم الضائع أو القطار.

و من بين الدراسات و البحوث التي اهتمت بدراسة النوم و الاضطرابات المتعلقة به كالأرق، و الفزع الليلي، الإفراط في النوم، شلل النوم، و الأحلام المفزعة و الكوابيس و غيرها من اضطرابات النوم والأحلام. نجد دراسة (علي محمود كاظم 2010) أسفرت نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة انتشار اضطرابات النوم بين الذكور و الإناث لصالح الإناث. و دراسة (ابراهيم و النيال 1993) أظهرت نتائجها عن وجود فروق لصالح الطالبات غير السويات في النوم في تعرضهن لبعض الاضطرابات الانفعالية، و أن فئة طالبات الأحلام المزعجة تأثرن بالاكتئاب و العصائية، بينما مشكلة هلوسة و قفزات النوم تأثرن فقط بالعصائية، أما فئة مشكلة شلل النوم عرضة للعصائية، الاكتئاب والوساوس ،في حين أنه لا توجد فروق لصالح فئة الأرق في تأثرهن بالاضطرابات الانفعالية.

انطلاقاً من ذلك تسعى الدراسة الحالية بعنوان دور قلق الامتحان في ظهور اضطرابات النوم و الأحلام لدى تلاميذ البكالوريا، الكشف عن هذه الاضطرابات، و تتحدد تساؤلات الدراسة فيما يلي:

التساؤل الرئيسي :

- هل يؤثر قلق الامتحان على نوعية النوم و الأحلام لدى تلاميذ البكالوريا ؟

التساؤلات الفرعية :

- ما مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا ؟
- هل يؤدي قلق الامتحان إلى ظهور اضطرابات النوم لدى تلاميذ شهادة البكالوريا ؟
- هل يؤثر قلق الامتحان على نوعية الأحلام لدى تلاميذ شهادة البكالوريا ؟

5- فرضيات الدراسة :

- يؤثر قلق الامتحان على نوعية النوم و الأحلام لدى تلاميذ البكالوريا.
- مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا مرتفع.
- يؤدي قلق الامتحان الى ظهور اضطرابات النوم لدى تلاميذ شهادة البكالوريا.
- يؤثر قلق الامتحان على نوعية الأحلام وطبيعة رموزها لدى تلاميذ شهادة البكالوريا.

6- المفاهيم الأساسية:

6-1- قلق الامتحان :- التعريف الاصطلاحي:

يمثل قلق الامتحان جانبا من جوانب القلق العام والذي يستثيره موقف الامتحان، ويمثل حالة نفسية أو ظاهرة انفعالية فردية يمر بها التلميذ خلال الامتحان، وهي تحمل إشارة خطرة بالتهديد تتمثل في الخوف من الفشل أو الرسوب في الامتحان. (سايجي، 2012 : 61)

- التعريف الاجرائي:

هو حالة القلق و التوتر التي يشعر بها التلاميذ قبل أداء امتحانات شهادة البكالوريا، و الذي تم الكشف عن مستواه من خلال الدرجة التي تحصل عليها التلميذ في مقياس قلق الامتحان لسارسون.

6-2- اضطرابات النوم :- التعريف الاصطلاحي :

اضطرابات النوم هي مجموعة من التناذرات التي تتميز بخلل أو اضطراب في عدد ساعات النوم التي يحتاجها المريض أو نوعية النوم أو خلل في الظروف الفسيولوجية المرتبطة بالنوم. أو الناتجة عن الضغوط الانفعالية. (محمود كاظم، 2014 : 276).

و يعرف عودة مرسى (1986) اضطرابات النوم بأنها: " الصعوبات أو المعوقات التي تؤدي إلى قلة النوم عند الأفراد أو سوء نظامه، و ما إليهما معا، و هي إما تظهر في بداية النوم أو في أثناءه. (المنوري، 2013 : 13)

- التعريف الإجرائي:

هي مجموع المشكلات المتعلقة بالنوم التي تتميز بعدم الانتظام سواء في مدة أو وقت أو نوع النوم التي تظهر عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا و التي تم الكشف عنها من خلال الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ في مقياس اضطرابات النوم الذي أعدته الباحثتين لهذا الغرض.

6-3-الأحلام:- التعريف الاصطلاحي :

تعرف الأحلام حسب الحديدي بأنها: " مظاهر حسية و حركية و فكرية متخيلة أثناء النوم، و تحدث الأحلام في المراحل الأربع من النوم و لكن بدرجات متفاوتة ". (الحديدي،2009: 10)

- التعريف الإجرائي:

هي تلك الكوابيس، و الأحلام المرعبة و المخيفة التي يراها التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا نتيجة الخوف و القلق من الامتحان، و التي تم الكشف عنها من خلال الدرجة التي تحصل عليها التلميذ في مقياس اضطرابات النوم و الأحلام الذي أعدته الباحثين لهذا الغرض.

7- الدراسات السابقة :

7-1- الدراسات السابقة حول قلق الامتحان:

1-دراسة الطروانة (2006) علاقة التنشئة الأسرية و قلق الامتحان بالتفوق الدراسي.

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة التنشئة الأسرية و قلق الامتحان بالتفوق الدراسي عند تلاميذ الصف التاسع الأساسي في مديريات التربية و التعليم في محافظة الكرك، تم تطبيق مقياس التنشئة الأسرية(الصورة الخاصة بالأب و الصورة الخاصة بالأم) و مقياس قلق الامتحان، على عينة من تلاميذ الصف التاسع الأساسي، أشارت النتائج إلى :

- وجود علاقة إيجابية بين بعض أساليب التنشئة الأسرية مثل (الديمقراطية و التقبل) و بين التفوق الدراسي.

- كما أشارت نتائج تحليل الإنحدار المتعدد إلى وجود علاقة سالبة لأساليب التسلط التي يمارسها (الأب و الأم) و بين التفوق الدراسي.

- وجود علاقة سالبة بين قلق الامتحان و التفوق الدراسي. (ميرفت محاسيس،2010: 34)

2- دراسة العواوي (2005) أثر برنامج إرشادي في خفض قلق الاختبار. هدفت إلى معرفة أثر برنامج إرشادي في خفض قلق الاختبار لدى طالبات الصف الثالث ثانوي (علمي) في صنعاء. استخدمت الباحثة مقياس قلق الاختبار الذي أعدته (دوكم 1996) و أعدت برنامج إرشادي لخفض قلق الاختبار، طبق على عينة مكونة من (132) طالبة من طالبات الصف الثالث ثانوي (علمي) و تم تطبيق مقياس قلق الاختبار عليهن، و تحديد الطالبات ذوات القلق العالي ممن كانت درجاتهن أعلى من المتوسط، و كان عددهن (60) طالبة، وزع أفراد مجموعة القلق العالي إلى مجموعتين بطريقة عشوائية، واحدة تجريبية و أخرى ضابطة، طبق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية و بعد انتهاء مدة البرنامج طبق مقياس قلق الاختبار (كمقياس بعدي) على أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة، ثم بعد مرور شهر طبق مقياس القلق على أفراد المجموعة التجريبية (كمقياس تتبعي) للتأكد من بقاء أثر البرنامج عليهن. وتوصلت النتائج إلى :

- أن أفراد العينة الأساسية من طالبات المرحلة الثانوية، القسم العلمي يعانون من ارتفاع قلق الامتحان.
- وجود أثر دال إحصائيا للبرنامج الإرشادي في خفض قلق الاختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية، إذ كان كما تحقق استمرار أثر البرنامج على المجموعة التجريبية بعد مرور شهر. (ميرفت محاسيس، 2010: 33)

3- دراسة هوش (2004) العلاقة بين دافعية الإنجاز و قلق الامتحان و أثرها في التحصيل في مادة اللغة الإنجليزية. هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين دافعية الإنجاز و قلق الامتحان و أثرها في التحصيل في مادة اللغة الإنجليزية لدى طلبة المرحلة الأساسية و الثانوية في محافظة المفرق، استخدم الباحث في دراسته لجمع البيانات مقياس دافعية الإنجاز و مقياس قلق الامتحان و مقياس التحصيل، حيث تألفت العينة من (180) طالبا وطالبة منهم (99) طالب و (81) طالبة أخذت من مدرستين واحدة للذكور و الأخرى للإناث من نفس البيئة المكانية، و قد أظهرت النتائج:

- يختلف مستوى تحصيل الطلبة في مبحث اللغة الإنجليزية باختلاف مستوى دافعتهم، و لا يمكن عزو ذلك إلى قلق الامتحان أو المستوى الصفّي أو تفاعل بينهما.
- لا يختلف الطلبة في دافعتهم للإنجاز باختلاف مستوياتهم الصفّية، بينما يختلف الطلبة في قلق الاختبار باختلاف مستوياتهم الصفّية و لصالح الصف التاسع الأساسي. (ابراهيم أبو عزب، 2008: 153)

- 4-دراسة (2001.Zeidner) أثر قلق الإمتحان في التحصيل الدراسي.هدفت الدراسة إلى استقصاء أثر قلق الامتحان في التحصيل الدراسي، طبق الباحث مقياس قلق الامتحان لسارسون على عينة من المراهقين مكونة من (416) طالب و طالبة، منهم (118) طالب في الصف السابع الأساسي، و (124) طالب في الصف الثامن الأساسي، (174) طالب في الصف التاسع الأساسي، و قد أشارت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:
- وجود ارتباط سالب بين قلق الامتحان و التحصيل لدى الطلبة في المستويات الصفّية الثلاث (السابع، الثامن، التاسع). (ابراهيم أبو عزب، 2008: 252)

- 5-دراسة علاء جاد الشعراوي (1995) عادات الاستذكار و الأسلوب المفضل في التعلم.هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قلق الاختبار و كل من عادات الاستذكار والأسلوب المفضل في التعلم. طبقت مقياسا لقلق الامتحان، و مقياس عادات الاستذكار، ومقياس الأسلوب المفضل في التعلم، على عينة مكونة من (422) طالب و طالبة من طلاب الصف الثاني ثانوي،واتتهت الدراسة بالنتائج التالية:
- عدو وجود فروق دالة بين الجنسين في متغيرات الدراسة.
 - وجود علاقة دالة إحصائيا بين درجات قلق الاختبار و كل من عادات الاستذكار و الأسلوب المفضل في التعلم. (لبنى جديد، 2010: 111)

التعقيب على الدراسات السابقة :

- من حيث الأهداف:

هدفت معظم الدراسات السابقة إلى دراسة العلاقة بين قلق الامتحان و بعض المتغيرات مثل (التنشئة الأسرية، الدافعية للإنجاز، عادات الاستذكار، الأسلوب المفضل في التعلم) جاء ذلك في دراسة كل من (الطروانة 2006)،(هواش 2004) (الشعراوي 1995)، في حين هدفت دراسة (العواوي 2005) إلى معرفة أثر برنامج إرشادي لخفض قلق الاختبار ودراسة (Zeidner 2001) و(هواش 2004) التي هدفت إلى معرفة أثر قلق الامتحان على التحصيل الدراسي.

- من حيث العينة:

استعانت كل الدراسات السابقة بعينات كبيرة من الطلبة هذا في دراسة كل من (الطروانة 2006)،(هواش 2004) (العواوي 2005)،(zeidner 2001)،(الشعراوي 1995)، إلا أنهم اختلفوا من حيث التخصص و الصف الدراسي، كما اعتمدت دراسة (العواوي 2005)،(هواش 2004)،(الشعراوي 1995) على طلبة الصف الثانوي، أما (الطروانة 2006)،(zeidner 2001) استعانوا بطلاب المرحلة الأساسية، كما أنه تشابهت أغلب الدراسات السابقة في اختيار كلا الجنسين عدا دراسة (الشعراوي 1995) التي اقتصر على الطالبات الإناث فقط.

- من حيث الأدوات:

طبقت كل الدراسات السابقة مقياس قلق الامتحان، جاء ذلك في دراسات (الطروانة 2006)،(العواوي 2005)،(هواش 2004)،(zeidner 2001)،(الشعراوي 1995) كما تم تطبيق مقاييس أخرى منها (مقياس التنشئة الأسرية، مقياس دافعية الإنجاز، مقياس التحصيل مقياس عادات الاستذكار، مقياس الأسلوب المفضل في التعلم) في دراسة كل من

(الطروانة 2006)، (هواش 2004)، (الشعراوي 1995)، في حين طبقت الباحثة (العواوي 2005) برنامج إرشادي لخفض قلق الاختبار.

- من حيث النتائج:

توصلت الدراسات السابقة إلى العديد من النتائج أهمها :

- وجود علاقة سالبة بين قلق الامتحان و كل من التحصيل الدراسي و التفوق الدراسي، في دراسة (الطروانة 2006)، (zeidner 2001).
- وجود علاقة بين قلق الاختبار و كل من عادات الاستذكار، و الأسلوب المفضل في التعلم ووجود علاقة بين أساليب التنشئة و التفوق الدراسي في دراسة (الطروانة 2006)، (الشعراوي 1995).
- وجود أثر للبرنامج الإرشادي في خفض قلق الامتحان في دراسة (العواوي 2005).
- وجود فروق في قلق الامتحان من حيث التخصص و الدافعية جاء في ذلك في نتائج دراسة كل من (العواوي 2005)، (هواش 2004).

7-2- الدراسات السابقة حول اضطرابات النوم:

- 1- دراسة المنوري (2013) فعالية استراتيجية التنويم الإيحائي لدى عينة من الطلاب الذين يعانون من الأرق، هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية استراتيجية التنويم الإيحائي لخفض الأرق، طور الباحث مقياس الأرق لطلاب المرحلة الثانوية، و قام ببناء استراتيجية التنويم الإيحائي، و قام بتطبيق الدراسة على عينة بلغت (20) طالبا، قسمت على مجموعتين، مجموعة ضابطة و مجموعة تجريبية تكونت كل مجموعة من (10) طلاب، تم إجراء القياس القبلي والقياس البعدي على ثلاث مرات، و قياس المتابعة الذي أجري بعد شهر من الاختبار البعدي الثالث و أسفرت نتائج الدراسة عما يلي :
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في متوسط درجات الأرق لصالح المجموعة التجريبية للقياسات البعدية الثلاثة يعزى هذا الفرق إلى استراتيجية التنويم بالإيحاء.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في متوسط الأرق وذلك لصالح المجموعة التجريبية عند قياس المتابعة يعزى لاستراتيجية التنويم بالإيحاء.
- أكدت النتائج فعالية استراتيجية التنويم الإيحاءى لخفض الأرق. (المنوري، 2013: 01)
- 2-دراسة علي محمود كاظم (2010) قياس اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية. هدفت إلى معرفة نسبة انتشار اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة بابل ومعرفة ما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة انتشار اضطرابات النوم وفقا لمتغير الجنس، طبق الباحث مقياس اضطرابات النوم من إعدادده على عينة مكونة من (568) طالبا و طالبة، و أوضحت نتائجها :
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة انتشار اضطرابات النوم بين الذكور و الإناث لصالح الإناث. (محمود كاظم، 2010: 272).
- 3-دراسة أنور البنا (2007) المواقف الحياتية الضاغطة و علاقتها باضطرابات النوم واليقظة، هدفت الدراسة إلى معرفة حجم المواقف الحياتية الضاغطة الشائعة، و علاقتها باضطرابات النوم، طبق الباحث مقياس المواقف الحياتية الضاغطة، و اضطرابات النوم من إعدادده، على عينة قوامها (200) طالب و طالبة، و توصل الباحث إلى النتائج التالية :
- أكثر المواقف الحياتية الضاغطة شيوعا، كانت المواقف الانفعالية، ثم المواقف الدراسية والشخصية، تليها المواقف الصحية و الاقتصادية، و أخيرا المواقف الأسرية و الاجتماعية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة، عدا بعد المواقف الحياتية الصحية الضاغطة لصالح الإناث.
- عدم وجود ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين و غير المتزوجين في أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في اضطرابات النوم، عدا اضطراب التجوال و الكلام أثناء النوم تعزى لصالح الذكور.
- أكثر اضطرابات النوم شيوعا في مجال صعوبات النوم هي فرط النوم، اضطرابات جدول النوم واليقظة، ثم اضطرابات الأرق.

- أكثر اضطرابات النوم في مجال مصاحبات النوم هي اضطرابات أحلام النوم المفزعة، الكوابيس الكلام أثناء النوم، التجوال أثناء النوم. (أنور البنا، 2007: 01)
- 4-دراسة ابراهيم و النيال (1993) مشكلات النوم و علاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية، هدفت الدراسة إلى التحقق إمبريقيا من مدى العلاقة بين مشكلات النوم المتمثلة في (الأرق، الأحلام المزعجة، هلوسة و قفزات النوم، شلل النوم) و بعض الاضطرابات الانفعالية المتمثلة في (القلق، الاكتئاب، الوسواس، العصائية) طبق الباحثان مقياس الاضطرابات الانفعالية و قائمة مشكلات النوم من إعدادهما على عينة بلغت (220) طالبة من طالبات جامعة قطر يتراوح عمرهن الزمني ما بين (20-24) عاما. قسمت العينة طبقا لقائمة مشكلات النوم إلى مجموعتين كالتالي :
- مجموعة الطالبات السويات و عددن (61) طالبة.
- مجموعة الطالبات غير السويات اللائي يعانين من بعض مشكلات النوم و عددن (159) طالبة و صنفن إلى أربع فئات :
- أ- فئة الأرق و تشتمل على (56) طالبة.
- ب- فئة الأحلام و تشتمل على (41) طالبة.
- ج- فئة هلوسة و قفزات النوم و تشتمل على (39) طالبة.
- د- فئة شلل النوم و تشتمل على (23) طالبة.
- أسفرت نتائجها عن ما يلي :
- وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى 0.001 لصالح مجموعة الطالبات غير السويات في تعرضهن لبعض الاضطرابات الانفعالية.
- اتضح أنم فئة طالبات الأحلام المزعجة تأثرن بالاكتئاب و العصائية.
- بينما مشكلة هلوسة و قفزات النوم تأثرن فقط باضطراب العصائية.
- أما فئة مشكلة شلل النوم فهم عرضة للعصائية و الاكتئاب و الوسواس.

- بينما لا توجد فروق دالة إحصائية لصالح مشكلة الأرق في تأثرهن بالاضطرابات الانفعالية.

(ابراهيم، النبال، 2010: 77-78)

ب- دراسة نيريس دي، هدفت لمقارنة بعض سمات الشخصية من مجموعة مكونة من (45) مفحوصا ممن يعانون من اضطرابات النوم، و مجموعة أخرى ضابطة، بلغ قوامها (29) مفحوصا من ذوي النوم الطبيعي، تم تطبيق اختبار لقياس سلوكيات النوم، بالإضافة إلى قائمة لتحديد بعض خصائص الشخصية المرتبطة باضطرابات النوم، و قد أظهرت نتائجها :

- ارتفاع درجات مفحوصي مجموعة اضطرابات النوم على مقاييس القلق و الاكتئاب و العصبية.

- بالإضافة إلى الشكوى من الاضطرابات السيكوسوماتية، و ذلك بالمقارنة بالمجموعة الضابطة.

(البناء، 2008: 597)

التعقيب على الدراسات السابقة :

- من حيث الأهداف:

تباينت الدراسات السابقة من حيث أهدافها، بحيث هدفت دراسة (المنوري 2013) إلى التعرف على مدى فعالية استراتيجية التنويم الإيحائي لخفض الأرق، في حين هدفت دراسة (محمود كاظم 2010) إلى كشف مدى انتشار اضطرابات النوم، و دراسة (أنور البناء 2007) و دراسة (إبراهيم و النبال 1993) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين كل من المواقف الحياتية الضاغطة وبعض الاضطرابات الانفعالية باضطرابات النوم، بالإضافة لدراسة (نيريس دي) التي قارنت بين الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النوم و الأشخاص ذو النوم الطبيعي في سمات الشخصية.

- من حيث العينة:

اعتمدت أغلب الدراسات السابقة على عينات كبيرة من الطلبة ذلك في دراسات محمود كاظم (2010)، (أنور البناء 2007)، (إبراهيم و النبال 1993)، أما دراسة (المنوري 2013) فاعتمدت على عينة صغيرة من الطلبة، في حين استعانت دراسة (نيري سدي) بمجموعة من المرضى.

- من حيث الأدوات:

طبقت دراسة (محمود كاظم 2010)، (أنور البنا 2007)، (إبراهيم و النيال 1993) مقياس اضطرابات النوم، في حيث طبق (المنوري 2013) استيرتيجية التنويم بالإيحاء، بالإضافة إلى مقاييس أخرى تمثلت في مقياس المواقف الحياتية الضاغطة، مقياس الاضطرابات الانفعالية قائمة مشكلات النوم، قائمة خصائص الشخصية المرتبطة باضطرابات النوم، في دراسة كل من (أنور البنا 2007)، (إبراهيم و النيال 1993)، (نيريس دي)

- من حيث النتائج:

اختلفت النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة المتعلقة باضطرابات النوم من أهمها :
- وجود فروق في درجات الأرق في القياس القبلي و القياس البعدي للتنويم بالإيحاء هذا في دراسة (المنوري 2013)، و وجود فروق بين الجنسين في اضطرابات النوم لصالح الإناث ذلك في دراسة (محمود كاظم 2010) أيضا وجود علاقة بين كل من المواقف الحياتية الضاغطة وبعض الاضطرابات الانفعالية باضطرابات النوم هذا ما توصلت إليه دراسة (أنور البنا 2007) و دراسة (إبراهيم و النيال 1993)، كما توصلت دراسة (نيري سدي) إلى ظهور بعض الاضطرابات السيكوسوماتية المرتبطة باضطرابات النوم.

7-3-دراسات عن الأحلام:

1- دراسة الدكتور ملوكي جميلة (2013-2014) مكانة الحلم في منظومة الظواهر النفسية، دراسة نفسية أنثربولوجية، هدفت إلى الكشف عن الحلم كنشاط نفسي و التعرف على وظيفته من الناحية النفسية و الاجتماعية و الثقافية والدينية في المجتمع الجزائري، اعتمدت الباحثة على المنهج الأنثربولوجي النفسي و طبقت مجموعة من الأدوات تمثلت في الملاحظة بالمشاركة و المقابلة الموجهة و الاستمارة ودراسة حالة، على عينة من الطلاب الجامعيين وحالات من النساء المطلقات، و رجال يعانون من الاكتئاب وتوصلت إلى النتائج التالية :

- الأحلام بصفة عامة تتضمن الصيغ الثقافية للأفراد في تفاعلها مع العوامل النفسية، و هي تعكس من خلال صورها كل المخاوف و الانفعالات و الانطباعات و المعتقدات الدينية.
- الأحلام تعكس مختلف علاقات الفرد الاجتماعية و التجارية و المهنية.
- الحلم وسيلة للتنفيس عن التوترات و تحقيق الرغبات المكبوتة المهنية أو الأسرية أو الاجتماعية على حد سواء.
- الحلم يمثل العرض النفسي الذي تعاني منه الشخصية المضطربة.
- الطلاب المكتئبين نفسياً، ذكور و إناث ظهر في محتوى أحلامهم الصراعات النفسية، القلق والخوف و الشعور بالعجز، و بعض الرغبات الجنسية المكبوتة. (ملوكي ، 2013-2014)
- 2- دراسة لوشاحي فريدة (2010)، دراسة أحلام الأطفال في ظل الحرمان الوالدي، التي هدفت إلى التعرف على محتوى أحلام الأطفال المحرومين من الوالدين و تحليلها، حيث طبقت الباحثة اختبار القدم السوداء على (20) حالة من الأطفال المحرومين من الوالدين، و أسفرت نتائجها عما يلي:
- يؤثر الحرمان الوالدي على محتوى أحلام الأطفال، حيث أن المحتوى يتأثر بالغياب الوالدين الكلي أو الجزئي في حياة الطفل.
- في حالة الغياب الكلي للوالدين تكون أحلام الطفل غنية بشخصيات المحيط الجديد الذي يعيش فيه (دار الطفولة المسعفة) في حين تكون فقيرة بشخصية الوالدين.
- و في حالة كان الوالدين موجودين لكن بعيدين عن الطفل فإنه يحلم بهما من جانب رغبته في عودته إليهما، فهو يملك صورة إيجابية عنهما.
- المواضيع المسيطرة في أحلام الأطفال المحرومين من الوالدين تدور حول المعاناة من الانفصال، والشعور بعدم الأمن.
- 3- دراسة الدكتور رشاد علي عبد العزيز موسى (2006) سيكولوجية الأحلام بين النظرية والتطبيق. و التي من خلالها حاول التطرق إلى الأحلام من الجانب النفسي و اتخاذها كمييار لتشخيص الحياة النفسية للفرد. حيث قام ببعض البحوث التطبيقية من المجتمع المصري عن أحلام المكتئبين و المتأخرين عقلياً و المتفوقين دراسياً. و توصلت دراسته إلى النتائج التالية:

- أن الأحلام عند عينة الدراسة تتسم ببعض الخصائص تعكس معاناة صاحبها و بعض صراعاته الداخلية أو طموحاته المستقبلية.
- يمكن الاستعانة بمحتوى الأحلام في عملية التشخيص النفسي.
- 4- دراسة سيموندز و باراجان، هدفت لكشف و تحديد السلوكيات المرتبطة بالنوم، من خلال مقارنة بين عينة إكلينيكية قوامها (150) مفحوصا، و أخرى غير إكلينيكية قوامها (309) مفحوصين، تراوحت أعمارهم ما بين (8-12) عاما، و قد أسفرت نتائج الدراسة عما يلي :
- تميز العينة الإكلينيكية بأحلام مزعجة (كوابيس) و مخاوف من الليل، صعوبة في الدخول في النوم، و الخوف من الموت، و الخوف من الظلام.
- بالإضافة إلى ظهور التبول الليلي و الحاجة إلى الاطمئنان لدى أطفال (10) سنوات.
- كما انتشرت الأحلام المزعجة لدى المرضى في عمر (11) عاما، و لاسيما أولئك الذين يعانون من الاضطرابات الوجدانية و القلق بالمقارنة بالعينة غير الإكلينيكية من الفئات العمرية ذاتها. (البناء، 2008: 597)

التعقيب على الدراسات السابقة :

- من حيث الأهداف:

اختلفت الدراسات السابقة في أهدافها حيث هدفت دراسة (ملوكي جميلة 2012) إلى التعرف على وظيفة الأحلام في جوانبها النفسية و الدينية و الثقافية و الاجتماعية. في حين هدفت دراسة (رشاد عبد العزيز 2006) إلى التطرق إلى محتوى الأحلام كوسيل للتشخيص النفسي. كما هدفت دراسة (لوشاحي فريدة 2010) إلى تحليل أحلام الأطفال المحرومين من الوالدين، وهدفت دراسة (سيموندز و باراجان) إلى كشف السلوكيات المرتبطة بالنوم كالأحلام المزعجة و الكوابيس.

- من حيث العينة:

تباينت أيضا الدراسات السابقة في اختيارها لعينة الدراسة حيث طبقت الباحثة (ملوكي جميلة 2012) دراستها على عينات مختلفة تمثلت في طلاب جامعيين و نساء مطلقات و رجال يعانون من الاكتئاب. استعان (رشاد عبد العزيز 2006) بعينة من المجتمع المصري. كما تمت الاستعانة

بعينات من الأطفال جاء ذلك في دراسة كل من (لوشاحي فريدة 2010) و دراسة (سيمونديز و باراجان) إلا أن التشابه في كل الدراسات كان عدد العينة حيث كانت العينات كبيرة.

- من حيث الأدوات:

اختلف الباحثون في أدوات الدراسة حيث طبقت الباحثة (ملوكي جميلة 2012) المنهج الأثنوبولوجي النفسي، الملاحظة بالمشاركة، و المقابلة الموجهة، و مجموعة من الاستمارات، في حين طبقت الباحثة (لوشاحي فريدة 2010) اختبار القدم السوداء. و (رشاد عبد العزيز 2006) طبق بعض البحوث التطبيقية على محتوى أحلام العينة التي طبق عليها دراسته.

- من حيث النتائج:

تعددت النتائج و اختلفت باختلاف كل دراسة، منها ما توصلت إلى أن الأحلام وسيلة للتفريغ ووسيلة للكشف عن الصراعات والمكبوتات، و أن الأحلام تحدث نتيجة القلق و الخوف و التوتر، و أن الأحلام تعتبر عملية تساعد في التشخيص النفسي. هذا ما توصلت إليه دراسة (ملوكي جميلة 2012)، و دراسة (رشاد عبد العزيز 2006) أما دراسة (لوشاحي فريدة 2010) توصلت دراستها إلى أن الحرمان الوالدي يؤثر على محتوى أحلام الأطفال، و أن أحلامهم تدور حول المعاناة من الانفصال عن الوالدين، و الشعور باللاأمن، في حين توصلت دراسة (سيمونديز و باراجان) إلى أن الكوابيس تحدث عند الأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات الوجدانية و القلق، كما وجد بعض المرضى الذين يعانون من صعوبة الدخول في النوم، الخوف من الظلام و من الموت.

- التعقيب العام عن الدراسات السابقة :

من خلال عرض الدراسات السابقة حول قلق الامتحان، لوحظ أن أغلبها درست قلق الامتحان و علاقتها ببعض المتغيرات مثل (التنشئة الأسرية، الدافعية للإنجاز، عادات الاستذكار، الأسلوب المفضل في التعلم، التحصيل الدراسي)، جاء ذلك في دراسة كل من (الطروانة 2006)،(هواش 2004) (الشعراوي 1995)،(Zeidner 2001) في حين هدفت دراسة (العواوي 2005) إلى معرفة أثر برنامج إرشادي لخفض قلق الاختبار. أما بالنسبة للدراسات السابقة

المتعلقة باضطرابات النوم فقد ركزت معظمها على دراسة اضطرابات النوم و بعض المتغيرات مثل (المواقف الحياتية الضاغطة، بعض الاضطرابات الانفعالية، سمات الشخصية) هذا في دراسة كل من (أنور البنا 2007)، (إبراهيم والنيال 1993)، (نيري سدي)، في حين هدفت دراسة (المنوري 2013) إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي لخفض الأرق، أما ما يتعلق بالدراسات السابقة حول الأحلام فهي أيضا لوحظ أنها درست وظائف الأحلام، و تحليلها هذا في دراسة كل من (ملوكي جميلة 2012)، (رشاد عبد العزيز 2006)، (لوشاحي فريدة 2010). و انطلاقا من ذلك يمكن القول بأن الدراسة الحالية تحت عنوان دور قلق الامتحان في ظهور اضطرابات النوم و الأحلام، اختلفت عن غيرها من الدراسات السابقة من حيث أهدافها و منهجها و أدواتها وبالتالي يكون الاختلاف واضح في نتائجها.

الفصل الثاني : الأبعاد النظرية للدراسة

1-المبحث الأول : قلق الامتحان

2-المبحث الثاني : اضطرابات النوم

3-المبحث الثالث : الأحلام

المبحث الأول:

قلق الامتحان

تمهيد:

يعتبر قلق الامتحان من بين أنواع القلق إذ يعد حالة نفسية تتصف بالخوف والتوقع أي إنه حالة انفعالية تعترى بعض التلاميذ قبل و أثناء الامتحانات مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعال وانشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان مما يؤثر سلبا على المهام العقلية في موقف الامتحان، و بما أن قلق الامتحان مشكلة لها تأثير سلبي على الصحة النفسية والجسدية. يتطرق الفصل التالي إلى مفهوم القلق وأنواعه، وقلق الامتحان بمظهره و أسبابه و طرق علاجه.

أولا : القلق

1- مفهوم القلق:

هناك تعريفات متعددة للقلق من بينها :

القلق عبارة عن ظاهرة وجودية و يطلق عليه علماء النفس الحصر حيث افترض فرويد أن الأنا هي مستودع الحصر .

و باتفاق جميع مدارس علم النفس قالوا أن القلق الأساس لكل اختلالات الشخصية و اضطرابات السلوك و أساس الاضطرابات والأمراض النفسية و ذكر أن تعريفات القلق تمثل عموما اتجاهان لكل منهما خط محدد:

- الاتجاه الأول و يمثل المهتمين بالبحوث الإكلينيكية و التي تهدف إلى دراسة الحالات من الأطفال و الكبار و فهم ما يدور بداخلهم.
- الاتجاه الثاني يمثل البحوث التجريبية.

كما يعرف القلق بأنه عبارة عن " حالة وجدانية غير سارة. قوامها الخوف الذي ليس له مبرر موضوعي من طبيعة الموقف الذي يواجهه الشخص مباشرة. (هند إبراهيم، 2013 : 18)

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان، و يسبب له كثيرا من الكدر و الضيق و الألم و القلق يعني الانزعاج و الشخص القلق يتوقع الشر دائما، و يبدو متشائما، و متوتر الأعصاب و مضطربا. كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه، و يبدو مترددا عاجزا عن البت في الأمور، و يفقد القدرة على التركيز. (فاروق السيد، 2008 : 18)

من خلال ما سبق ذكره عن القلق فإننا نعرف القلق بأنه حالة نفسية سيئة، تتمثل في الخوف و التوتر الشديد اتجاه مواقف الحياة، يجعل الإنسان متشائما دائما و يسبب له اضطرابات في سلوكه، و هو العرض الأساسي لجميع الاضطرابات النفسية. كما يظهر القلق في العديد من الجوانب أهمها النفسية و الفسيولوجية سيتم عرضها في العنصر الموالي.

2- أعراض القلق :

يمكن تصنيف أعراض القلق إلى نوعين هما:

- الأول : الأعراض البدنية :

- 1- ضربات زائدة أو سرعة في دقات القلب.
- 2- نوبات من الدوخة و الإغماء.
- 3- تنميل في اليدين أو الذراعين أو القدمين.
- 4- غثيان أو اضطراب في المعدة.
- 5- الشعور بألم في الصدر .
- 6- فقد السيطرة على الذات .
- 7- نوبات العرق التي لا تتعلق بالحرارة أو الرياضة البدنية .
- 8- سرعة النبض أثناء الراحة .
- 9- الأحلام المزعجة.
- 10- التوتر الزائد.

- الثاني: الأعراض النفسية:

- 1- نوبة من الهلع التلقائي.
- 2- الاكتئاب و ضعف الأعصاب .
- 3- الانفعال الزائد .
- 4- عدم القدرة على الإدراك و التمييز .
- 5- نسيان الأشياء.
- 6- اختلاط التفكير .
- 7- زيادة الميل إلى العدوان . (فاروق السيد، 2008 : 30)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

يمكننا حصر أعراض القلق في الأعراض الجسمية (الفسيولوجية) و تشمل : الضعف العام و نقص الطاقة الحيوية و النشاط والمثابرة و توتر العضلات و النشاط الحركي الزائد، و الأزمات العصبية و الحركية مثل اختلاج الفم، قتل الشارب، مص الإبهام و قضم الأظافر، و رمش العينين ... إلخ و الصداع المستمر و تصبب العرق، و الشعور بضيق الصدر، و الدوار و القيء، و اضطراب النوم والكوابيس و زيادة إفراز الغدد.

و لا يغرب عن البال أن بعض هذه الأعراض قد لا يشعر الشخص بها، و في هذه الحالة يظهر الجسد وكأنه يعمل لمواجهة الظروف الجديدة، ظروف القلق و ذلك عن طريق تعديل خاص يجريه في أجهزة الإفرازات في حالة القلق لتنبية الجهاز العصبي كي يستطيع مواجهة الخطر، و لتمد الجسم بمزيد من الطاقة التي تصرف في الحركات المصاحبة للقلق.

الأعراض النفسية: و تشمل القلق العام و القلق على الصحة، و العمل و المستقبل، و الشعور بعدم الأمان و الاكتئاب، و ضعف القدرة على الإنتاج و سوء التوافق. (الخالدي، العلمي، 2009: 69 - 70)

نستنتج مما سبق أن أعراض القلق عديدة و متعددة تمس الجانب النفسي و الجانب الفسيولوجي على حد سواء، من أهم هذه الأعراض الفسيولوجية نجد الآلام ، الصداع، الدوخة، الإغماء، الغثيان و التعرق. و بالنسبة للأعراض النفسية نذكر الاكتئاب، الانفعالات غير الطبيعية، العدوان و عدم القدرة على التركيز و التمييز.

ميز العلماء النفسانيون بين القلق الطبيعي و القلق المرضي و وجدوا اختلافات عديدة و توصلوا إلى ثلاث أنواع من القلق تأتي في العنصر الموالي.

3- أنواع القلق:

لقد قسم المشتغلين بعلم النفس المرضي القلق إلى ثلاثة أنواع :

3-1- قلق عادي أو موضوعي:

و هو عبارة عن خبرة انفعالية مؤلمة تنتج عن إدراك مصدر خطر في البيئة التي يعيش فيها الفرد ، هناك وجود موضوعي لمصدر الخطر الذي يهدد الفرد في البيئة و يتميز بمستوى معتدل من انفعال الخوف يستعين به الفرد على التفاعل الصحيح مع مشاكله .

و هذا النوع من القلق يخبره الناس في الأحوال الطبيعية كرد فعل على الضغط النفسي أو الخطر عندما يستطيع الإنسان أن يميز بوضوح شيئاً يهدد أمنه و سلامته.

كما أنه ينبع من الواقع و من ظروف الحياة اليومية و يمكن معرفة مصدره و حصر أسبابه لأنه يكون غالباً محدوداً في الزمان و المكان وينتج عن أسباب خارجية واقعية معقولة. (هند إبراهيم ، 2013 : 18 - 19)

هذا النوع من القلق أقرب إلى الخوف، و ذلك لأن مصدره يكون واضحاً، فالفرد يشعر بالقلق إذا قرب موعد الامتحان، أي أن أسبابه نفسية أو بيئية المنشأ. (الخالدي، العلمي، 2009: 69)

3-2- قلق مرضي أو عصابي :

أما هذا النوع من القلق لا يدرك فيه المصاب مصدر علته و كل ما هنا أن يشعر بحالة من الخوف الغامض العام غير محدد و منشأ هذا القلق لا يعود إلى مصدر خارجي، و هو قلق يستثار عند إدراك الفرد بأن غرائزه قد تجد له منفذا للخارج. (هند إبراهيم، 2013 : 19)

يعرف القلق العصابي بأنه حالة توتر شامل و مستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث و يصحبها خوف غامض وأعراض نفسية و جسمية. (الخالدي، العلمي، 2009: 69)

3-3- القلق الأخلاقي:

و هو ينشأ بصورة أساسية من الخوف من الوالدين و عقابهما و تكون الأنا الأعلى هي مصدر الخطر و يهدد الأنا إن أتت فعلا معينا كما أنه يتعلق بمشاعر الإحساس بالذنب نتيجة الإحباط.

كما أشارت تلك الكتابات إلى أن هذه الأنواع تختلف من حيث الشدة بين الأفراد بعضهم ببعض و داخل الفرد نفسه من موقف لآخر و من مرحلة عمرية لأخرى مع اختلاف الثقافات. (هند إبراهيم،

2013 : 19)

نستخلص أن العلماء فرقوا بين ثلاث أنواع من القلق هي القلق الطبيعي الذي يكون كرد فعل طبيعي تجاه مواقف الخطر، في حين أن القلق المرضي هو قلق مبهم و غير معروف نتيجة خطر داخلي لا يدركه الإنسان، و القلق الأخلاقي الذي يكون سببه شعور الأنا بالذنب، و الخوف من عقاب الأنا الأعلى. كما اختلفت الآراء حول تفسير القلق و هذا ما سيتم عرضه فيما يلي.

4- تفسير القلق عند بعض علماء النفس :

أولا : تصورات فرويد للقلق

اهتم عالم النفس فرويد بدراسة ظاهرة القلق ، و حاول أن يعرف سبب نشأته عند الفرد. حث أنه يميز بين نوعين من القلق هما:

1- القلق الموضوعي Objective Anxiety

حينما يدرك الفرد أن مصدر القلق خارجي، نقول أن الفرد يعاني قلقا موضوعيا. و يعرف فرويد القلق الموضوعي بأنه " رد فعل خارجي معروف " فمصدر الخطر في القلق الموضوعي يوجد في العالم الخارجي هو خطر محدد، فمثلا الخوف من سيارة مسرعة قد لا يسيطر عليها سائقها ، أو خوف من قرب امتحان آخر العام، يعتبر قلقا موضوعيا، و لقد أطلق فرويد على القلق الموضوعي هذه المسميات :

- القلق الواقعي RealAnxiety

- القلق الحقيقي TrueAnxiety

- القلق السوي Normal Anxiety

و هذا النوع من القلق أقرب إلى الخوف، لأن مصدره يكون واضح المعالم لدى الفرد، و يوضح فرويد في نظريته أن القلق و الخوف ما هما إلا ردود أفعال في موقف معين. فالخوف استجابة لخطر خارجي معروف، و القلق هو استجابة لخطر داخلي معروف، فالقلق هو من جهة توقع صدمة، و من جهة أخرى تكرار للصدمة في صورة مخففة فعلاقة القلق بالتوقع ترجع إلى حالة الخطر، بينما تحديد القلق وعدم وجود موضوع له يرجعان إلى حالة الصدمة التي يسببها العجز و هي الحالة التي يتوقع حدوثها في حالة الخطر.

(فاروق السيد عثمان، 2008: 20)

Neurotic Anxiety القلق العصبي

يمكن تعريف القلق العصبي على أنه خوف غامض غير مفهوم، لا يستطيع الشخص أن يشعر به أو يعرف سببه، فهو رد فعل لخطر غير داخلي. و يتضح من هذا التعريف ، أن مصدر القلق العصبي يكمن داخل الشخص في الجانب الذي يطلق عليه " الهو ". فيخاف الفرد من أن تغرقه و تسيطر عليه نزعة غريزية لا يمكن ضبطها أو التحكم فيها، و قد تدفعه ليقوم بعمل أو يفكر في أمر قد يعود عليه بالأذى، و يميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصبي و هي : (فاروق السيد، 2008: 20-21)

- أ- **القلق الهائم الطليق** : و هو قلق يتعلق بأية فكرة مناسبة أو أي شيء خارجي، و الأشخاص المصابون بهذا النوع من القلق يتوقعون دائما أسوأ النتائج، و يفسرون كل ما يحدث لهم أنه نذير سوء.
- ب- **قلق المخاوف المرضية** : هو عبارة عن مخاوف تبدو غير مألوفة، و لا يستطيع المريض أن يفسر معناها، و هذا النوع من القلق يتعلق بشيء خارجي معين، فهو ليس خوفا معقولا، كما أننا لا نجد عادة ما يبرره، و هو ليس خوفا شائعا بين جميع الناس.
- ج- **قلق الهستيريا** : يرى فرويد أن هذا النوع من القلق يبدو واضحا في بعض الأحيان، و غير واضح في أحيان أخرى، كما يرى أن أعراض الهستيريا مثل الرعشة و الإغماء، و صعوبة التنفس، إنما تحل محل القلق و بذلك يزول الشعور بالقلق أو يصبح القلق غير واضح، و من هنا نجد أن أعراض القلق الهستيريا نوعان : أحدهما نفسي و الآخر بدني.

ثانيا :تفسير القلق عند أتورانك

يفسر أتورانك القلق على أساس الصدمة الأولى و هي صدمة الميلاد، فانفصال الوليد عن الأم هو الصدمة الأولى التي تشير لديه القلق الأولي. فالفطام يستثير لدى الطفل القلق لأنه يتضمن انفصالا عن ثدي الأم و الذهاب إلى المدرسة يثير القلق لأنه يتضمن الانفصال عن الأم، كذلك الزواج يثير القلق لأنه يتضمن الانفصال عن الأم. (فاروق السيد، 2008: 21)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

فالقلق في رأي أتورانك هو الخوف الذي تتضمنه هذه الانفصالات المختلفة، و يذهب أتورانك إلى أن القلق الأولي يتخذ صورتين تستمران مع الفرد في جميع مراحل حياته، و هما : خوف الحياة ، و خوف الموت. إن خوف الحياة هو قلق من التقدم و الاستقلال الفردي الذي يهدد الفرد بالانفصال عن علاقاته و أوضاعه أما خوف الموت فهو قلق من التوتر و فقدان الفردية و ضياع الفرد في المجموع وخوفه من أن يفقد استقلاله الفردي إلى حالة الاعتماد على الغير.

ثالثا : القلق عند ماي

القلق عند ماي هو توحس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد، و تعتقد أنها أساسية، و ترى ماي أن للقلق أساسين هما: الاستعداد الفطري، و الأحداث الخاصة التي تستحضر القلق عن طريق التعلم بأنواعه المختلفة، و أن استجابة القلق تكون سوية إذا كانت عبارة عن استجابة متعلمة لخطر محلي لا يشكل تهديدا للقيم الأساسية للفرد.

رابعا : القلق عند كارل يونج

يعتقد يونج أن القلق عبارة عن " رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى و خيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي " واللاشعور الجمعي من السمات المميزة لنظرية يونج. ففي اللاشعور الجمعي تختزن الخبرات الماضية المتراكمة عبر الأجيال و التي مرت بالأسلاف القدامى و العنصر البشري عامة، فالقلق هو خوف من سيطرة اللاشعور الجمعي غير المعقولة التي مازالت باقية فيه من حياة الإنسان البدائية، كما يعتقد أن الإنسان يهتم عادة بتنظيم حياته على أسس معقولة منظمة و أن ظهور المادة غير المعقولة من اللاشعور الجمعي يعتبر تهديدا لوجوده. (فاروق السيد، 2008: 21-22)

خامسا : القلق عند ألفريد أدلر

كان أدلر يؤمن بالتفاعل الدينامي بين الفرد و المجتمع ، و هذا التفاعل يؤدي إلى نشأة القلق، و يرى أن الطفل يشعر عادة بضعف أو عجز بالنسبة للكبار و البالغين بصفة عامة، و للتغلب على هذا العجز يسلك طريق السوية. فالإنسان القوي يتغلب على شعوره بالنقص والقلق عن طريق تقوية الروابط الاجتماعية التي تربط الفرد بالآخرين المحيطين به، و يستطيع الفرد أن يعيش بدون أن يشعر بالقلق إذا حقق هذا الإنتماء إلى المجتمع الذي يعيش فيه.

سادسا : القلق عند هاري سوليفان

يعتقد سوليفان أن شخصية الطفل تتكون من خلال التفاعل الدينامي مع البيئة المحيطة به، فتربية الطفل و تعليمه تؤدي إلى إكسابه بعض العادات السلوكية التي يستحسنها الوالدان، و التي تستثير في نفس الطفل الرضا و الطمأنينة. و يرى سوليفان أن القلق هو حالة مؤلمة للغاية تنشأ من معاناة عدم الاستحسان في العلاقات البينشخصية و يعتقد أن القلق حين يكون موجودا لدى الأم تنعكس آثاره في الوليد لأنه يستحث القلق من خلال الارتباط العاطفي بين الأم و وليدها.

و يذهب سوليفان إلى أن هدف الإنسان هو خفض حدة التوتر الذي يهدد أمنه. و تنشأ التوترات من مصدرين : توترات عن حاجات عضوية و توترات تنشأ عن مشاعر القلق، و خفض التوترات الناشئة عن القلق يعتبر من العمليات الهامة في نظرية سوليفان و التي أطلق عليها "مبدأ القلق" و القلق في نظر سوليفان هو أحد المحركات الأولية في حياة الفرد.

و القلق ببناء و هدام في الوقت نفسه. فالقلق البسيط يمكن أن يغير الإنسان و يبعده عن الخطر. أما القلق الشامل الكلي فإنه يؤدي إلى اضطراب كامل في الشخصية، و يجعل الشخص عاجزا عن التفكير السليم أو القيام بأي عمل عقلي، و قدم سوليفان مصطلحا هو " نظام الذات " . و يعتقد أن نظام الذات يتشكل في صورة فردية بواسطة القلق الناجم عن عدم رضا الآباء و موافقتهم و عن مشاعر الطمأنينة

الناجمة عن محبة الآباء و رضاهم. (فاروق السيد، 2008: 22 - 23)

سابعاً : القلق عند إيريك فروم

يرى فروم أن الطفل يقضي فترة طويلة من الزمن معتمداً على الكبار و خاصة والديه، و هذا الاعتماد يقيدده بقيود يلتزم بها حتى لا يفقد حناهما، و بازدياد نمو الطفل يزداد تحرره و اعتماده على نفسه، و الذي يولد شعوراً بالعجز والقلق نتيجة ما يود إنجازه من الأعمال وعدم اكتمال قدراته لإنجازه هذه الأعمال و هكذا يرى فروم أن القلق ينشأ عن الصراع بين الحاجة للتقرب من الوالدين و الحاجة إلى الاستقلال.

ثامناً :القلق عند كارن هورني

تعتقد هورني أن الطبيعة الإنسانية قابلة للتغير نحو الأفضل، فهي تعتبر من العلماء المتفائلين بقدرات و إمكانيات الإنسان نحو التقدم والارتقاء ، و تعتقد هورني أن الثقافة من شأنها أن تخلق قدراً كبيراً من القلق في الفرد الذي يعيش في هذه الثقافة، و النظرية الاجتماعية لهورني أظهرت مفهومًا أولياً عندها و نعني به مفهوم "القلق الأساسي" و قد عرفت هورني القلق الأساسي بقولها : "إنه الإحساس الذي ينتاب الطفل لعزله و قلة حيلته في عالم يحفل بالتوتر و العدوانية".

و ترى هورني أن القلق استجابة انفعالية تكون موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية، كما ترى أن القلق يرجع إلى ثلاثة عناصر هي: الشعور بالعجز، و الشعور بالعداوة، و الشعور بالعزلة، و تعتقد هورني أن القلق ينشأ من العناصر التالية :

أ- انعدام الدفء العاطفي في الأسرة و تفككها و شعور الطفل بأنه شخص منبوذ في المنزل يعتبر أهم مصدر من مصادر القلق وهذا يتفق مع ما ذهب إليه "بورجان" من أن الطفل المنبوذ غالباً ما يعبر عن مشاعر الذل بأشكال مختلفة كالمخاوف والانعزال و قد تكون هذه الأساليب إما تدميرية ، أو عدوانية، أو انسحابية، أو انطوائية، و هذا بدوره يؤثر على ذكاء الطفل و أدائه مما يسبب له الفشل في دراسته.(فاروق

السيد، 2008: 23- 24)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

ب- المعاملة التي يتلقاها الطفل لها علاقة وطيدة بنشأة القلق، فنوع العلاقة بين الوالدين عامة و الأم خاصة، لها انعكاس على ظهور حالات القلق عنده، وهذا ما ذهب إليه " بولي " حين بين أن علاقة الطفل بأمه علاقة مترابطة متسقة، و هي هامة لشعور الطفل بالأمن و الطمأنينة و أن كثيرا من المشكلات التي يظهرها الطفل في مستقبل حياته ترجع إلى حد كبير إلى حرمانه من الدفء العاطفي بين الطفل و أمه في طفولته المبكرة.

ج - البيئة التي يعيش فيها الطفل تسهم إسهاما إيجابيا في نشأة القلق عنده لما بها من تعقيدات ومتناقضات، و تؤكد أبحاث فيلد "Field" أن رفض الآباء للطفل يمنعه من النمو السليم و يؤدي به غالبا إلى أنواع من الاضطرابات السلوكية، فالقلق في نظر هورني يرجع بصورة أساسية إلى علاقة الفرد بالآخرين و يزداد هذا مع الزمن بسبب ما يسود المجتمع من تعقيد في القيم الثقافية بل و من تناقض بينهما. (فاروق السيد، 2008: 24)

تاسعا : القلق من خلال النظرية السلوكية

قامت النظرية السلوكية على تحليل السلوك إلى وحدات من المثبر و الاستجابة، و القلق في التصور السلوكي يمدنا بأساس دافعي للتوافق، ما دام أننا نحبره كخبرة غير سارة و أي خفض للقلق ينظر إليه كهدف له أهمية، كما ينظر إلى القلق أيضا باعتباره يمدنا بأدلة تستثير ميكانيزمات متعددة للتوافق، فالتعلم الشرطي الكلاسيكي عند بافلوف يمدنا بتصوير عن اكتساب القلق من خلال العصاب التجريبي و يرى سيد غنيم (1973) أن العصاب التجريبي يتميز بالصفات التالية :

- 1- إن السلوك العصابي هو نتيجة ضغط و توتر و صراع، ففي جميع التجارب التي من هذا القبيل، فإنه ليس ثمة شك أن صراعا ما قد ظهر بوضوح بين نزعات الفعل المعززة .
- 2- إن السلوك العصابي يتميز بالقلق و هذا يتضمن العقاب من أي نوع كان.
- 3- إن السلوك العصابي يتسم بمجموعة من الأعراض التي تعتبر غير عادية في نظر المعايير الاجتماعية. (الخالدي، العلمي، 2009: 82 - 83)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

و يرى السلوكيون (بافلوف ، واطسون) أن القلق يقوم بدور مزدوج فهون من ناحية يمثل حافزا، و من ناحية أخرى يعد مصدر تعزيز، وذلك عن طريق خفض القلق، و بالتالي فإن العقاب يؤدي إلى كف السلوك غير المرغوب فيه و بالتالي يتولد القلق الذي يعد صفة تعزيزية سلبية تؤدي إلى تعديل السلوك ولعل أهم ما أكده السلوكيون أن القلق هو استجابة شرطية مؤلمة تحدد مصدر القلق عند الفرد .

عاشرا : القلق من خلال تصور دولارد و ميللر

عرض دولارد و ميللر نظريتهما الشخصية و العلاج النفسي و لكنهما استخدمتا مفاهيم خاصة بهما، فقد استفادا من مفهوم الدافع و أكدتا على الدور الذي يقوم به خفض الدافع في عملية التعليم، و القلق ما هو إلا دافع عندما يزداد إلى حد معين يؤدي إلى تدهور في الأداء والعكس صحيح.

و القلق عند دولارد و ميللر حالة غير سارة يعمل الفرد على تجنبها و القلق يعتبر مكتسبا أو قابلا للاكتساب، يحدث نتيجة الصراع قد يأخذ الكثير من الأشكال مثل صراع الإقدام - الإقدام، أو صراع الإحجام - الإحجام، إلا أن هذا الصراع يولد حالة من عدم الاتزان تؤدي إلى القلق و لا يكون هناك مفر من هذا الصراع حتى يعود الاتزان مرة أخرى. (الخالدي، العلمي، 2009: 82 - 83)

حادي عشر : القلق في تصور كاتل و شاير

كشفت الأبحاث التحليلية العاملة لكاتل و شاير عن وجود نوعين من مفاهيم القلق أطلقا عليهما سمة القلق Trait Anxiety، و حالة القلق State Anxiety و يعتبر النوعان الأخيران أكثر أنواع القلق شيوعا في التراث النفسي.

تصور حالة القلق كظرف أو حالة انفعالية ذاتية موقفية و مؤقتة أقرب ما تكون إلى حالة الخوف الطبيعي، و يشعر بها كل الناس في مواقف التهديد ما يؤدي إلى تنشيط جهازهم العصبي المستقل، و يهيئهم لمواجهة مصدر التهديد و تختلف شدة الحالة تبعا لما يستشعره كل فرد من درجة خطورة الموقف الذي يواجهه، كما تزول بزوال مصدر الخطورة أو التهديد، تتغير حالة القلق في شدتها و تنذبذب عبر الزمن تبعا للمواقف المحددة للفرد. (الخالدي، العلمي، 2009: 83 - 84)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

و يعتقد سييلبرجر أن سمة القلق تشير إلى الفروق الثابتة نسبيا في القابلية للقلق. و سمة القلق تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم في الاستجابة تجاه المواقف التي يدركها كمواقف مهددة، و ذلك بارتفاع شدة القلق و سمة القلق تتأثر بالمواقف بدرجات متفاوتة، حيث إنها تنشط بواسطة الضغوط الخارجية التي تكون مصحوبة بمواقف خطيرة محدودة.

و يتضح من العلاقة بين حالة القلق و سمة القلق أن الاستعداد أو التهيؤ للقلق يظل كامنا (كسمة قلق) و يستثار بمثيرات مهددة (كحالة قلق) و تأخذ هذه العلاقة شكل المنحى . (فاروق السيد، 2008: 84)

نستنتج مما سبق أن للقلق العديد من التوجهات و التفسيرات على غرار تفسير فرويد الذي فرق بين القلق الموضوعي و القلق العصبي حيث اعتبر الأول طبيعيا مصدره واضح في حين أن الثاني قلق مرضي مصدره داخلي و غامض. أما أتورانك فيعتبر القلق ناتج عن تكرار صدمة الانفصال عن الأم. و أدلر يعتبر القلق ناتج عن عدم التفاعل بين الفرد و مجتمعه، في حين تذهب المدرسة السلوكية إلى أن القلق استجابة غير سارة لمثير، و دولارد و ميللر يعتبران القلق دافع للتعلم إذا ما زاد عن حده يولد حالة من عدم الاتزان. بالإضافة إلى إلى كاتل و شاير اللذان ميزا بين حالة القلق و سمة القلق. فحالة القلق يكون استجابة طبيعية لمواقف الخطر و التهديد و هي تصيب كل الناس، أما سمة القلق فهي ثابتة نسبيا و تختلف بين الناس في استجاباتهم للمواقف التي يدركونها كمواقف مهددة لهم. و بهذا يمكن القول بأن القلق ذو بعدين إيجابي محفز و الآخر سلبي يؤدي إلى العديد من الاضطرابات النفسية.

5- تعريف اضطرابات القلق :

هي مجموعة من الاضطرابات يسودها القلق يصاب بها الفرد عند مواجهة موقف مفرع . كما تعرف بأنها عبارة عن مجموعة من الاضطرابات الانفعالية التي تحتل مكانة كبيرة في دائرة العصاب . (هند إبراهيم ،

(22 : 2013)

يمكن القول أن القلق حالة انفعالية تصيب الفرد في مواقف الخطر و التهديد، قد تؤدي به إلى العديد من المشكلات و الاضطرابات النفسية التي تعيقه و تؤثر على توافقه النفسي و الاجتماعي، كما قد تؤدي إلى اضطرابات عقلية خطيرة باعتبار أن القلق هو المحرك الأساسي للاضطرابات النفسية و العقلية، إذن فإن اضطرابات القلق عديدة و تختلف باختلاف مصدر القلق، من بين اضطرابات القلق قلق الامتحان الذي يصيب التلاميذ عند التعرض لمواقف الامتحان و التقويم، و في العنصر الموالي تفصيل لهذا الاضطراب.

ثانيا : قلق الامتحان

1- تعريف قلق الامتحان :

يعرف قلق الامتحان في موسوعة علم النفس و التحليل النفسي بأنه " حالة من القلق و التوتر و الخوف تصيب الفرد نتيجة تعرضه لموقف اختبار يطبق عليه، سواء لنقله إلى سنوات دراسة أعلى، أو لمعرفة مدى صلاحيته لعمل معين أو غيرها، و يؤثر ارتفاع مستوى القلق عن الحد المعتدل على خفض درجات الامتحان، حيث يقلل كفاية الفرد في أدائه". (عطا الله، 2011: 03).

و يعرفه سارسون و سارسون بأنه " شعور بالتهديد و التوتر في مواقف معينة لها علاقة بالامتحان، و تتضح سمات القلق النفسية بمظاهر التردد و النرفزة و الشعور بالاختناق و الانزعاج و الغضب و سهولة الإثارة و الحذر و اليقظة و يبدو في مظاهر فسيولوجية مثل الدوار و الدوخة، و تكرار التبول، و خفقان القلب، والأرق، و ألم في المعدة و الرعشة و الارتجاف و تصبب العرق الغثيان". (ميرفت، 2010: 04)

كما عرفه شعيب (1988) بأنه " الحالة التي يصل إليها الطالب نتيجة الزيادة في التوتر و الخوف في أداء الاختبار و ما يصاحب هذه الحالة من اضطراب لديه في النواحي العاطفية و المعرفية و الفسيولوجية".

أما الصباغ (1997) فيعرفه على أنه "حالة انفعالية مؤقتة تلازم الطالب في مواقف الامتحان تتميز بظهور أعراض جسمية واضطرابات نفسية تؤثر في العمليات العقلية فتسبب صعوبة في استرجاع المعلومات قبل الامتحان أو أثناءه".

و الشوشان (2004) يعرف قلق الامتحان بأنه "سمة في الشخصية في موقف محدد و يتكون من الانزعاج و الانفعالية و هما أبرز عناصر قلق الامتحان، و يحدد الانزعاج على أنه اهتمام معرفي للخوف من الفشل و تحدد الانفعالية على أنها ردود أفعال للجهاز العصبي". (عبد الكريم، 2007: 227-

(228

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

إذن قلق الامتحان حالة نفسية تعترى التلاميذ في المواقف التقييمية، هذه الحالة الانفعالية تتسم بالانزعاج والتوتر والخوف من الفشل، كما تظهر أعراضه الفسيولوجية في الدوخة و الأرق و العديد من المظاهر الجسمية. و يتكون قلق الامتحان من مكونين يأتي عرضهما في مكونات قلق الامتحان.

2- مكونات قلق الامتحان :

و يشير المهتمين في هذا المجال إلى أن قلق الامتحان يتضمن مكونين أساسيين هما كالتالي :

1- المكون المعرفي:

أو الانزعاج حيث ينشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل، مثل فقدان المكانة و التقدير، و هذا يمثل سمة القلق.

2- المكون الانفعالي :

أو الانفعالية حيث يشعر الفرد بالضيق و التوتر و الهلع من الامتحانات و بالإضافة إلى مصاحبات فسيولوجية و هذا يمثل حالة القلق. (ميرفت محاسيس، 2010 : 18)

و يشير ليرت و موريس بينا أنه يوجد عاملان لقلق الاختبار هما :

1- الاضطرابية : (المكون العقلي الذي يؤثر على أداء الفرد) فهي المسؤولة عن تقليص الأداء لدى الفرد بما تبعته في كثير من الأحيان من استجابات لا تكون مناسبة .

2- الانفعالية : و هي رد الفعل المباشر للضغط النفسي الذي يستثيره الموقف . (نائل إبراهيم، 2008 : 59)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

في حين يرى فيليبس و آخرون أن قلق الامتحان يتكون من عاملين رئيسيين هما :

1- القلق: نقص الثقة بالنفس .

2- الانفعالية: وهي الاستجابات غير الإرادية المصاحبة للموقف .

و يضيف زهران (2000) أن هناك خمسة عوامل خاصة بقلق الاختبار و هي كالتالي :

- الخوف و الرهبة من الاختبار .
- الضغط النفسي للاختبار .
- الخوف من الاختبارات الشفوية المفاجئة .
- الصراع النفسي المصاحب للاختبار .
- الاضطرابات النفسية و الجسمية المصاحبة للاختبار . (نائل إبراهيم ، 2008: 60)

يتضح لنا أن قلق الامتحان يتكون من مكونين هما القلق أو ما سماه البعض بالاضطرابية أو المكون المعرفي الذي يقصد به تفكير الفرد الدائم في الفشل و تقدير الذات السلبي، و مكون الانفعالية الذي يشير إلى الاستجابة غير الإرادية لمواقف الامتحان بالخوف و التوتر.

3- أعراض و مظاهر قلق الامتحان :

يعد قلق الامتحان من نوع قلق الحالة تميزا له عن قلق السمة و من الأعراض التي تنتاب الفرد أثناء تعرضه لقلق الامتحان ما يلي :

- 1- التوتر و الأرق و فقدان الشهية، و تسلط بعض الأفكار الو سواسية قبيل و أثناء ليالي الامتحان.
- 2- كثرة التفكير في الامتحانات و الانشغال قبل و أثناء الامتحان في النتائج المترتبة عليها.
- 3- تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق و الشفتين و سرعة النفس و تصبب العرق، و ألم البطن و الغثيان.
- 4- الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل و أثناء تأدية الامتحان.
- 5- الخوف و الرهبة من الامتحان و التوتر قبل الامتحان.
- 6- اضطراب العمليات العقلية كالانتباه و التفكير و التركيز.
- 7- الارتباك و التوتر و نقص الاستقرار و الأرق و نقص الثقة بالنفس.
- 8- تشتت الانتباه و ضعف القدرة على التركيز و استدعاء المعلومات أثناء أداء الامتحان.
- 9- الرعب الانفعالي الذي يشعر فيه الطالب بأن عقله صفحة بيضاء، و أنه نسي ما ذكّر بمجرد الإطلاع على ورقة أسئلة الامتحان.
- 10- وجود تداخل معرفي، يتمثل في لأفكار سلبية غير مناسبة عن الامتحانات و نقص إمكانية المعالجة المعرفية

للمعلومات. (نائل إبراهيم ، 2008 : 62)

يعتبر قلق الامتحان دافع للنجاح و التفوق إذا كان طبيعيا، و ما إذا تجاوز حدوده المعقولة فإنه يصبح عائقا أمام أداء التلميذ و يؤثر على تحصيله الجيد، و يظهر في العديد من الأعراض النفسية و العقلية و الانفعالية و الفسيولوجية.

4- تصنيفات قلق الامتحان :

يمكن تصنيف قلق الاختبار باعتبار التأثير (إيجابا و سلبا) على الأفراد نوعين :

النوع الأول: قلق الاختبار السلبي أو المعسر.

هذا النوع من القلق الذي ينتج عنه آثار سلبية و هو الذي يعيق التحصيل الدراسي و من أعراضه:

التوتر العصبي الزائد، و الخوف و الانزعاج، و الرهبة، صعوبة التركيز، و عدم القدرة على تذكر المادة، و ربما يصاحب ذلك أحلام مزعجة بحيث يحاول الطالب من خلال الابتعاد عن هذه الأعراض بعدم المذاكرة، و تأجيل الاختبارات و الغياب عن المدرسة. (السليمانى : 15)

هو قلق الامتحان المرتفع، ذو التأثير السلبي المعوق، حيث تتوتر الأعصاب و يزداد الخوف و الانزعاج و الرهبة، و يستثير استجابات غير مناسبة، مما يعوق قدرة الطالب على التذكر و الفهم، و يربكه حين يستعيد الامتحان، و يعسر أداء الامتحان، و هكذا فإن قلق الامتحان المعسر (الزائد أو المرتفع) قلق غير ضروري و يجب خفضه و ترشيده. (قدوري، عمروني، 2015: 223)

النوع الثاني: قلق الاختبار الإيجابي أو الميسر.

و يطلق عليه بعض العلماء (القلق الطبيعي) هذا النوع من القلق ضروري و لازم، لزيادة مستوى التركيز و الأداء، و هو قلق الاختبار المعتدل الذي يحفز الطلاب على المذاكرة و الجهد و الاجتهاد، و يكون عوناً على زيادة التحصيل الدراسي.

عرفه حامد زهران بأنه : " نوع من القلق المرتبط بمواقف الاختبار حيث تشير هذه المواقف في الفرد شعوراً بالانزعاج و الانفعالية، وهي حالة انفعالية وجدانية مكدره تعترى الفرد في الموقف السابق للامتحان، أو موقف الاختبار ذاته و تتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الاختبار . (السليمانى : 15)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

عرفه أحمد عبد الخالق بأنه : " نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الاختبار بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف و الهم عند مواجهتها " .

عرفه سبيليرجر بأنه : " سمة شخصية في موقف محدد، يتكون من الانزعاج و الانفعالية " ، و قد صاغ (بركس - دادسون) قانونا نص فيه على أنه : كلما زاد القلق الطبيعي زاد مستوى التركيز و الأداء.

(السليمانى : 16)

هو قلق الامتحان المعتدل، ذو التأثير الإيجابي المساعد، و الذي يعتبر قلما دافعا يدفع الطالب للدراسة و الاستذكار و التحصيل المرتفع وينشطه و يحفزّه على الاستعداد للامتحانات و ييسر أداء الامتحان .

(قدوري، عمروني، 2015: 223)

نستنتج أن قلق الامتحان يصنف وفق نوعين قلق الامتحان السلبي الذي تنتج عنه آثار سلبية تعيق الأداء الجيد و تتمثل أعراضه في التوتر و الانزعاج و الخوف و عدم التركيز، و قلق الامتحان الإيجابي الذي يعتبر دافعا و حافزا للتعلم و التحصيل الجيد. و قلق الامتحان السلبي الذي يعيق الأداء له أسباب كثيرة .

5- أسباب و عوامل ظهور قلق الامتحان :

يعد القلق الموضوعي عند مواجهة المواقف الإختبارية أمراً طبيعياً، بل يعد دافعاً للإنجاز، إلا أن قلق الاختبار الشديد و المعيق للأداء يمثل إحدى الحالات النفسية المرضية المرتبطة بأنماط سلوكية سلبية ناتجة عن الخبرات و الأحداث و الظروف الحياتية اليومية الصعبة بصفة عامة، و بخبرات الفرد السابقة في المواقف الإختبارية خاصة و لذلك فإنه يمكن إيجاز أهم أسبابه فيما يلي :

- 1- انخفاض مستوى أدائك في الاختبارات السابقة أو ضعف درجاتك فيها.
- 2- أفكارك السلبية غير الدقيقة عن نفسك و قدراتك كضعف الثقة بالنفس و الشعور بعدم الكفاية.
- 3- الشعور بعدم القدرة على السيطرة على الظروف.
- 4- يمكن أن ينشأ نتيجة لتهديد و إحباط المعلم للطالب.
- 5- صعوبات القلق أو وضع الطالب في مستوى دراسي أعلى من قدراته.
- 6- سيطرة التفكير في ردود أفعال الأهل، و خاصة في حالة التوقعات العالية لهم.
- 7- الضغط الاجتماعي الناتج عن مقارنة إنجاز الفرد بزملائه و تقويمهم السلبي، بسبب ضعف درجات الاختبار.
- 8- يمكن أن يحدث بسبب توقيت أو زمن الاختبار، و الخوف من عدم إنهاء الاختبار.
- 9- ضعف الاستعداد للاختبار.
- 10- لتصورات غير الصحيحة لتوقع ما يمكن أن يتناوله محتوى الاختبار/ الأسئلة، و إدارة و استثمار الوقت للاستدكار.
- 11- قد ينتج عن حشو الدماغ بمعلومات يصعب إدراكها و استعادتها عند الحاجة. (كانوري:2013 ،

(13 - 12)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

يرى المهتمون في مجال الصحة النفسية و الأخصائيون في المجال التربوي أن قلق الامتحان يعزى إلى العديد من الأسباب لعل من أبرزها التالي:

- 1- نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.
- 2- نقص الرغبة في النجاح و التفوق.
- 3- وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته.
- 4- ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب، و تكرار مرات الفشل.
- 5- قصور في الاستعداد للامتحان كما يجب، و قصور في مهارات أخذ الامتحان.
- 6- التمركز حول الذات، و نقص الثقة بالنفس.
- 7- الاتجاهات السالبة لدى الطلاب و المعلمين و الوالدين نحو الامتحانات.
- 8- صعوبة الامتحانات و الشعور بأن المستقبل يتوقف على الامتحانات.
- 9- الضغوط البيئية و خاصة الأسرية، لتحقيق مستوى طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب.
- 10- الضغوط المباشرة، حين يتعرض الطالب للتهديد أو يواجه الفشل.
- 11- محاولة إرضاء الوالدين، و المعلمين و المنافسة مع الرفاق.
- 12- اكتساب قلق الامتحان حين يقترن بمثيرات منفرة مثل التقييم الاجتماعي السالب، و المصاحبات الفسيولوجية غير السارة.
- 13- العجز المتعلم و توقع الفشل و نقص السيطرة. (نائل إبراهيم ، 2008: 62 - 63)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

و تشير بعض الدراسات التي أجريت حول أسباب الخوف من الامتحانات إلى ما يلي :

- 1- الخوف من المستقبل المجهول نتيجة الرسوب أو عدم الحصول على المعدل.
- 2- الضعف في المواد الدراسية.
- 3- الخوف من الفشل و الخوف من الأهل و كلام الآخرين.
- 4- الخوف من صعوبة أسئلة الامتحان و نوعيتها .
- 5- الخوف من قاعة الامتحان و المراقبين و عدم وجود وقت كاف للاستعداد للامتحان.
- 6- الخوف من نسيان المعلومات في أثناء تأدية الامتحان.
- 7- الخوف من أهمية الامتحان و من الحالة التي تحاط به. (نائل إبراهيم ، 2008 : 63 - 64)

نستخلص أنه قلق الامتحان يكون ناتج عن العديد من الأسباب أهمها التفكير السلبي في الامتحانات و الخوف من الفشل و ردة فعل الآخرين، بالإضافة إلى نقص المعرفة بالمواد الدراسية، الضغوط الاجتماعية التي تطلب ما فوق قدرات التلميذ لتحقيق النجاح. و بهذه الأسباب تتعدد الآراء حول قلق الامتحان سوف يتم عرضها في نظريات قلق الامتحان.

6- نظريات قلق الامتحان :

6-1- النظرية الانفعالية :

قلق الامتحان لا يختلف عن الأشكال الأخرى للقلق و الفوبيا، إلا أن موضوع الخوف واضح، فقلق الامتحان يظهر كرد فعل انفعالي أقل شدة من الخوف. و بالنسبة للنظرية الانفعالية ، قلق الامتحان سببه نشاط كبير للجهاز العصبي الإعاشي، فرد فعل الجسم و الأعراض المذكورة سابقا هي نتاج نشاط الجهاز العصبي المستقل أي بصيغة أخرى السلوكات الناتجة عن القلق تعتبر كنتيجة مباشرة للنشاط الفيزيولوجي الذي يصبح كمسبب لأخطاء معرفية.

6-2- النظرية المعرفية :

حسب هذه النظرية، الجانب المعرفي هو المسؤول عن نقص الأداء عند التلاميذ القلقين في وضعية التقويم. وبالرغم من أن الجانب الانفعالي يظهر عند التلاميذ القلقين و غير القلقين لكن بشكل مختلف، هذا يعني أن الانفعالات عند التلاميذ القلقين تكون أقوى وأشد مما هي عليه عند التلاميذ غير القلقين. والصعوبات التي يواجهها التلميذ في وضعية الامتحان و التي تعيق أداءه ناتجة عن عمليات معرفية مختلفة كالانزعاج بسبب الأفكار السلبية التي تدور في ذهن التلميذ و كذلك بسبب مشاكل في الانتباه والتركيز. تندرج ضمن النظرية المعرفية :

أ/ النظرية الانتباهية:

حسب واين (Wain 1971.1982) و سارسون (1980) أن التلاميذ القلقين يقضون قسطا كبيرا من وقت الامتحان في التركيز على مشيرات ليست لها علاقة بالمهمة المطلوب إنجازها (الامتحان)، فهؤلاء التلاميذ يقضون معظم وقت الامتحان في طرح أفكار حدية نقد ذاتي، الإيمان بفرص ضئيلة للنجاح في الامتحان، فانتباه التلميذ إذن مقسم بين الأفكار الانتقادية و المهمة الواجب تأديتها و التي في الحقيقة تتطلب كل الانتباه والتركيز. (ساعد، 2003: 22 - 23)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

يمكن تقديم النظرية المعرفية (الانتباهية) لقلق الامتحان في ثلاث محاور أساسية :

الوصف الذاتي السلبي: التلاميذ القلقون يكون لهم تقدير الذات سلبي و يشعرون بالنقص و لا يثقون في قدراتهم ومؤهلاتهم و دائما يشعرون بعدم الرضى على ما يقدمونه، و الثقة في النفس تكون منعدمة على عكس التلاميذ غير القلقين.

تقليص الانتباه: إن التلاميذ القلقين يوجهون انتباههم نحو أنفسهم عكس التلاميذ غير القلقين الذين يوجهون انتباههم نحو المهمة المطالبين بإنجازها (الإجابة على أسئلة الامتحان)، و التلاميذ القلقون يستغرقون وقتا طويلا في الامتحان لكن ليس في التركيز و الإجابة على الأسئلة بل الانغماس في ملاحظة الذات ونقدها. (ساعد، 2003: 22-23)

ارتباط الانزعاج بالمهمة: إن دراسات شبير (Chabeer.1984) و والزر (Walz.1994) ، بينت أن درجة كبيرة من التركيز حول الذات قد يؤدي إلى خلل وظيفي معرفي الذي قد يسبب صعوبة في استعمال الموارد المعرفية واستخدام المعلومات اللازمة للإجابة على أسئلة الامتحان.

ب/نظرية مشنبوم و بولتر:

يرى أصحاب هذه النظرية أن التلاميذ القلقين يختلفون عن غيرهم من التلاميذ غير القلقين في حديثهم الداخلي و سلوكهم، ردود أفعالهم، و كل الجانب المعرفي لهؤلاء مختلف عن غيرهم.

بالنسبة لمشنبوم الحديث الداخلي للتلاميذ القلقين يكون عبارة عن أفكار شعورية حدية، و قد يكون الحديث الداخلي لهؤلاء التلاميذ متشابها، أي يمكن أن يعبروا عن شعورهم الداخلي بنفس الطريقة. أما عن الجانب السلوكي، فالتلميذ القلق يختلف عن غيره في طريقة المذاكرة و المراجعة و التحضير للامتحان وحتى في طريقة الإجابة على أسئلة الامتحان. و التلميذ في هذه الحالة ينزعج عندما يفكر في عواقب الرسوب والفشل و يخشى فقدان التقدير من طرف الآخرين. (ساعد، 2003: 23-24)

6-3- النظرية الانفعالية المعرفية :

يعد سارسن و ماندلر(1935) من الأوائل الذين اقترحوا نظرية لقلق الامتحان تضم جانبا معرفيا و آخر انفعاليا وذلك عندما بذلوا جهودا عظيمة للتفرقة بين قلق الامتحان والقلق العام في نموذجهم النظري. وقلق الامتحان ممثل بمركبات معرفية و أخرى فيزيولوجية. فالمركبات المعرفية تضم انطباعات عدم القدرة ، أما المركبات الفيزيولوجية فهي ممثلة من طرف نشاط الجهاز العصبي الإعاشي، فهذه المركبات ذات علاقة فيما بينها و تمثل جزءا من القلق و هو قلق السمة، وهذا النوع من القلق ينشط أكثر عند التلاميذ القلقين عند الامتحان لأنهم يتواجدون في حالة تقويم هذه السمة في الشخصية تبين المستوى المرتفع للنشاط العصبي الإعاشي .

أما لبيار و مويس فقد اقترحا نظرية أين ينقسم قلق الامتحان إلى الانزعاجية والانفعالية: فالانزعاج مرتبط أساسا بالتمركز و التركيز حول مخاوف مرتبطة بالأداء و عواقب الفشل ، كما تضم أيضا تقييما ذاتيا سلبيا ، و مقارنة القدرات الشخصية بقدرات الآخرين، وكذلك نقص الثقة بالنفس. أما الانفعالية كانت معرفة بالتجارب الفيزيولوجية و عواقبها الذاتية الناتجة عن الزيادة في النشاط العصبي الإعاشي.(ساعد، 2003:

(25 - 24)

نستخلص أن النظريات التي تناولت قلق الامتحان اختلفت في تفسيرها لهذا الاضطراب فالنظرية الانفعالية ترى بأن قلق الامتحان سببه رد فعل الجهاز العصبي المستقل الذي ينشط بدرجة كبيرة نتيجة الخوف من الامتحانات، أما النظرية المعرفية فهي ترجع قلق الامتحان إلى التفكير السلبي الذي يشتمل انتباه التلميذ وتركيزه و يسبب له الانزعاج و القلق، في حين جمعت النظرية الانفعالية المعرفية بين الجانب المعرفي و الجانب الانفعالي حيث أن الأفكار المتشائمة و التركيز في نقد الذات بدل التركيز في الامتحان ينشط الجهاز العصبي الإعاشي الذي بدوره يزيد من توتر و قلق التلميذ من الامتحانات.

7- الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان :

يقترح بعض الأخصائيين النفسانيين أنه هنالك بعض الإجراءات العملية التوجيهية و الإرشادية لتخفيض قلق الامتحان و هي كالتالي :

أولاً : تطوير قدرة الفرد على الفهم و حل المشكلات

- إن فهم الذات و الآخرين و الأشياء يقدم وقاية ممتازة من القلق.
 - معرفة الفرد للعلاقات السببية بين الحوادث.
 - فهم الذات الجسمية تحمي من القلق حول وظائف الجسم.
 - التدرب على اتخاذ القرارات و حل المشكلات و التعامل مع المشكلات فالتعامل مع التوتر هو نوع من المشكلات.
 - التدرب على كيفية طرح البدائل للمشكلة الواحدة مثال :
- * ماذا لو أنك لم تتمكن من فهم أسئلة الامتحان.
- * ماذا تتصرف لو أن صديقاً طلب منك عدم تقديم الامتحان.
- التدرب على مواجهة المشاكل أفضل مضاد للقلق، فالمواجهة أفضل من الهروب .

ثانياً : مساعدة الفرد على الشعور بالأمن و الثقة بالذات (أسلوب توكيد الذات)

- تقديم المثيرات التي تؤدي للقلق و الخوف بشكل تدريجي.
- تقوية الثقة بالذات على نحو تدريجي من خلال خبرات النجاح. (نائل إبراهيم ، 2008: 64 - 65)

ثالثا : التدرب على الاسترخاء

- إن القلق و الاسترخاء لا يمكن أن يحدثا معا (و هذا ما يسمى بمبدأ البديل المتنافر).
- التدرب على التنفس بعمق و على إرخاء العضلات و الشعور بالاسترخاء .
- هنالك أساليب كثيرة للتدرب على الاسترخاء لكل مجموعة من مجموعات العضلات في الجسم.
- يمكن أن يسبق الاسترخاء بخطوة تطلب فيها من الفرد أن يتخيل موقفا مثيرا للقلق و بعد ذلك يقوم بالاسترخاء الذي تعمل كمضاد لاستجابة القلق.
- من المفيد إعداد قائمة بالمواقف المثيرة للقلق المراد تخيلها في أثناء الاسترخاء.

رابعا : الحديث الإيجابي مع الذات

- تشجيع الأفراد على أن يتوقفوا عن استخدام التعليقات السلبية للقلق عندما يتحدثون مع أنفسهم.
- تشجيع استخدام عبارات ايجابية في الحديث مع الذات مثل (صحيح إنني منزعج و لكن الأمور سوف تسير على ما يرام، لا يوجد إنسان كامل، أن تعمل و تبذل جهد أسهل من أن تقلق)، أو يمكن استخدامه وحده أو مع الاسترخاء.

خامسا: تقليل الحساسية التدريجي

و هذه التقنية تستند إلى الفرضية التالية :

بالإمكان محو استجابة انفعالية غير مرغوب فيها (كالخوف أو القلق) من خلال إحداث استجابة مضادة لها فالاستجابة المتناقضة لا يمكن أن يحدث في آن واحد و هذا ما يطلق عليه بالكف المتبادل، فالفرد لا يستطيع أن يشعر بالخوف أو القلق و هو في حالة استرخاء تام، إذ أن الاسترخاء يكبح هذه الاستجابات الانفعالية و تشمل هذه التقنية على ثلاث مراحل أساسية : (نائل إبراهيم ، 2008: 65)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

1- إعداد هرم القلق لدى المسترشد.

حيث يتخيل المسترشد المواقف التي تبعث على القلق لديه و هو في حالة الاسترخاء التام و يتم ترتيب المواقف بالتسلسل بدءاً بأقلها إثارة و انتهاءً بأشدّها إثارة.

2- الاسترخاء و تدريب المسترشد عليه.

3- إقران المثيرات التي تبعث على القلق لدى المسترشد بالاستجابة البديلة للقلق (أي الاسترخاء).

أي أن المسترشد يتخيل المواقف تدرجياً بدءاً بأقلها إثارة و انتهاءً بأكثرها إثارة و هو في حالة استرخاء.

سادساً : تقديم المساعدة في الدراسة

- مراجعة المقرر و الأعمال المنزلية قبل الامتحان بأيام.
- تطوير مهارات الدراسة الفاعلة و مهارات الاستعداد للامتحان.
- تقديم أدلة للدراسة تركز انتباه الطلبة على الجوانب المفتاحية.

سابعاً : تشجيع التعبير عن الانفعالات (التفريغ الانفعالي)

- إن تعبير الشخص عن انفعالاته يعمل كمضاد لحالات القلق.
- من خلال اللعب و تمثيل الأدوار و السيكودراما يمكن أن يحدث عمليات التفريغ الانفعالي.
- إن رواية القصص طريقة فعالة للتعبير عن المشاعر.

ثامناً : تحسين عادات الدراسة السيئة

- تحميل الطلبة المسؤولية و الاعتماد على النفس.
- تدريب الطلبة على إدارة وقت التعلم و تنظيمه و عدم التأجيل.
- تشجيع الطلبة على التساؤل و البحث و الاستكشاف.
- تشجيع الطلبة على الاختبار و التقويم الذاتي المستمرين. (نائل إبراهيم ، 2008: 66 - 67)

تاسعا : التدريب على مهارات الامتحان

الامتحان موقف تعليمي لا بد من الاهتمام به و إتباع أساليب فعالة عند المذاكرة له من أجل الحصول على مستوى مناسب من التحصيل والنجاح و التفوق، و من هذا المنطلق يرى المختصين في هذا المجال أنه لا بد من اكتساب بعض المهارات و هي المهارات اللازمة لكل طالب يتقدم إلى الامتحانات و تسمى هذه المهارات (مهارات الامتحان) و من هذه المهارات ما يلي :

المهارة الأولى: مهارة المراجعة

مهارة المراجعة من أهم المهارات التي ينبغي أن يكتسبها أي طالب يمر بالامتحانات لأنه من خلالها يسترجع الكثير من المعلومات والبيانات التي مر بها خلال العام الدراسي و مهارة المراجعة تحتاج إلى التركيز و المتابعة أول بأول ولكي يستطيع الطالب أن يراجع المراجعة الجيدة لا بد أن يسير وفق خطوات معينة من أهمها ما يلي :

- تدوين أكثر النقاط أهمية في كراسة الملاحظة.
- مراجعة هذه الملاحظات دوريا و التلخيص قدر المستطاع.
- المراجعة حسب الجدول الزمني المحدد.
- تحديد المواد التي تحتاج لمجهود و وقت أكبر في المراجعة ثم البدء بدراستها أولا.
- تجنب أسباب التششت الذهني أو ضعف الانتباه أو قلة التركيز أثناء المراجعة.
- المراجعة المنظمة لجميع المواد المقررة و وضع المادة الصعبة مع مادة أقل صعوبة.
- استخدام الألوان للتأشير على النقاط المهمة. (نائل إبراهيم ، 2008: 66 - 67)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

المهارة الثانية : مهارة الاستعداد للامتحان

الاستعداد للامتحان من الأمور الهامة و إن كان الطالب متقدماً إلى امتحان مهم و يتوقف مستقبل الإنسان عليه فلا بد أن يستعد الطالب استعداداً جيداً لهذا الامتحان و من أهم خطوات الاستعداد للامتحان ما يلي :

- عدم السهر طويلاً لأن السهر يرهق الجسم و يتعبه و يخرج الإنسان عن التركيز في الدراسة.
- الابتعاد عن شرب المنبهات كالشاي و القهوة لأن مثل هذه المنبهات تأخذ من قدرة الطالب و تركيزه و استيعابه.
- عدم تناول الأقراص المنبهة، فهذه الأمور غير طبيعية تدفع الطالب إلى السهر و من ثم عدم مقدرة الطالب على المواصلة في الدراسة، لأن ما بني على شيء صناعي هو صناعي و بالتالي تكون المذاكرة مصطنعة.
- أخذ قسط وافر من النوم لأن النوم يريح الجسم و كذلك العقل من التفكير و بالتالي يتحدد نشاط الإنسان و تعود إليه حيويته.
- المحافظة على وجود حالة من التهيؤ النفسي الطيب للتعامل الجيد و الفعال مع موقف الامتحان و كذلك المحافظة على الاتزان الانفعالي و الابتعاد عن التوتر و القلق.

المهارة الثالثة: مهارة أداء الامتحان

- الجلوس في المكان المخصص بهدوء و كتابة البيانات الشخصية و إتباع التعليمات التي تلقى على الطالب من لجنة سير الامتحان.
- الكتابة بخط واضح، و تنظيم كراسة الإجابة و التزام آداب الامتحان.
- عدم محاولة الغش و المحافظة على الهدوء النفسي التام أثناء أداء الامتحان.
- الامتحان يحتاج نوعاً من الاجتهاد و الحكمة في التعامل مع ورقة الأسئلة من حيث حسن قراءتها، و حسن اختيار الأسئلة و حسن الإجابة. (نائل إبراهيم ، 2008: 67 - 68)

خلاصة :

نستنتج مما عرضناه حول قلق الامتحان أنه حالة نفسية طبيعية تعترى التلاميذ قبل و أثناء أداء الاختبار نتيجة الخوف من الفشل، ويعد محفزا و دافعا قويا للتحصيل و الإنجاز و لكن إذا كان هذا العرض يصاحبه أعراض انفعالية و نفسية و فيسيولوجية مثل القلق الدائم و التوتر و الضيق النفسي و الأرق فإنه يعتبر حالة مرضية تستدعي التدخل العلاجي النفسي للتخفيف منه و جعله دافعا للأداء الجيد. و من بين الإجراءات التي تخفف من حدة قلق الامتحان الاسترخاء الذي يجعل التلميذ يسترخي و يبعده عن التوتر، بالإضافة إلى مهارات على التلميذ إتباعها من أجل التحصيل الجيد و التي من بينها المراجعة المنظمة و الاستعداد للامتحان مع حسن اختيار الأسئلة التي تتناسب مع قدراته.

المبحث الثاني : اضطرابات النوم

تمهيد :

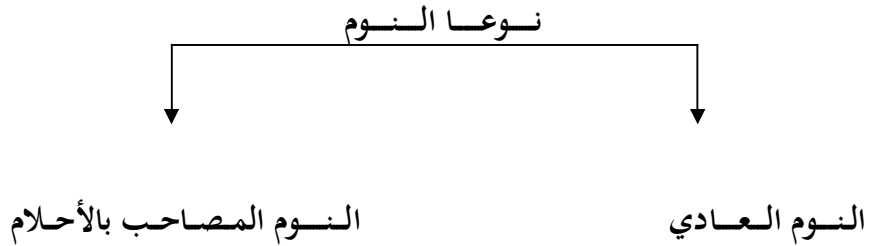
يعتبر النوم من الوظائف الهامة و الأساسية التي تتعلق بصورة مباشرة بالحالة الصحية للإنسان، إذ يعتبر وسيلة ضرورية للراحة تؤدي إلى تجديد الطاقة و النشاط، و من الناحية العلمية فإن النوم بالنسبة للصحة هو وسيلة للتكيف مع الظروف الداخلية و الخارجية، و لذلك يؤدي الحرمان منه إلى مشاكل و اضطرابات تعيق الصحة النفسية للفرد. انطلاقاً من ذلك يتضمن هذا الفصل تفسير ظاهرة النوم و الغرض منه و أهم اضطراباته.

أولا : النوم

1- تعريف النوم :

النوم عملية فسيولوجية حيوية هامة جدا في حياة الإنسانية و عن طرق التمتع بالنوم الهادئ المريح و السعيد يستعيد الإنسان طاقته وقدرته و نشاطه الجسمي و العقلي و النفسي و يتمكن من القيام بوظائفه المهنية أو الاجتماعية و العلمية ولذلك هناك ما يعرف باسم الصحة النومية، و يحتاج الإنسان إلى قدر من الوعي أو التوعية حتى يكتسب العادات الجيدة في النوم و اليقظة. (العيسوي، 2008: 105)

كما أنه حالة نفسية و عصبية و فسيولوجية مازالت غامضة بعض الشيء حتى الآن. فيها يصبح النائم في حالة سكون نسبي، و تضعف عنده الاستجابات الواعية للمثيرات الخارجية، كالأصوات، و الداخلية كالألم. و الإنسان يحتاج بصورة طبيعية إلى قدر من النوم. وتذهب مدرسة التحليل النفسي إلى القول بأن وظيفة الحلم حراسة أو حماية النوم، حتى لا تقلقه الرغبات اللاشعورية أو المثيرات الخارجية، كالأصوات العالية وتذهب مدرسة التحليل النفسي إلى القول بأن كثرة النوم معناها النكوص إلى المرحلة النموية التي كان الطفل فيها يستمد كل لذته من خلال فمه و كان يستمتع بالنوم على صدر أمه. و يميز العلماء بين نوعين من النوم هما :



و في أثناء الحلم يحرك الحالم جفن العين دون أن يفتح عينه، و تصبح موجات المخ الكهربائية بطيئة، و في أثناء النوم يريح المخ نفسه ويعيد برمجة نشاطه. و يوجد في المخ مركز في المهاد ينظم عمليات النوم و اليقظة.

(العيسوي، 2008: 59)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

و النوم الذي تصاحبه الأحلام يساعد الدماغ على تنظيم أحداث و تجارب اليوم السابق، تماما كما يفعل العقل الالكتروني فالمخ يعمل خلال النهار، و إذا كان ذلك صحيحا ففكرة فرويد بأننا نحلم لكي نحافظ على النوم و تنقلب و يكون الصحيح بأننا ننام لنحلم و لكي يبرمج المخ نفسه و ينظم المثيرات التي استقبلها في حالة اليقظة. (العيسوي، 2008: 106)

النوم ظاهرة باراسمباتاوية يبطئ فيها الأيض و التنفس و تنخفض درجة حرارة الجسم و ضغط الدم، و يقل نبض القلب و سبب ذلك ناتج عن الوضع المستلقي الذي يتخذه الجسم أو للاسترخاء الذي تكون عليه العضلات. و للنوم دورة فسيولوجية يرصدها رسام المخ الكهربائي و النوم أنواع : نوع غير مرمش و نوع مرمش، فالأول مدخل إلى النوم و الجهد الكهربائي فيها منخفض، و النوم المرمش مصحوب بحركات العينين السريعة هو نوم منشط إيقاعات الرسم الكهربائي فيه أسرع ثم هناك النوم الخفيف و الثقيل. (الخليدي وآخرون، 1997: 132-133)

إذن فالنوم حالة نفسية و فسيولوجية مهمة و ضرورية ليستعيد بها الإنسان طاقته و نشاطه النفسي و العقلي وليتحدد نشاطه الجسمي من أجل القيام بمهامه اليومية و النوم قد يكون عاديا و قد يكون مصاحبا بالأحلام التي بدورها تحرس النوم و تحميه من المثيرات الخارجية، لهذا إن الإنسان يحتاج للنوم المنظم و الجيد و هذا ما يسمى بالصحة النومية.

2- نظام النوم :

يتناول نظام النوم مسائل عديدة بعضها خاص بمواعيده، و بعضها خاص بأمكنته، و بعضها خاص بحالة الشخص الجسمية والعقلية. ويمكن أن نقول: أن الشخص إذا كان في حالة شبع دون امتلاء، و إذا كان خاليا من الأوجاع والهموم، و كان في حالة عقلية هادئة غير متوترة، و كذلك إذا كانت الظروف المحيطة عادية من حيث الهدوء والتهوية والراحة. و ما إلى ذلك فإنه يمكنه أن يحصل على نوم مفيد إذا كانت مدته كافية.

و يحتاج كل شخص إلى عدد معين من ساعات النوم في كل أربع و عشرين ساعة. و يجب أن يكون قسط غير قليل من هذه المدة في أول الليل. كذلك يجب أن يحصل كل فرد على فترة راحة كاملة في أثناء النهار. و هذه الفترة أن تكون قبل تناول طعام الغداء. و يرى البعض أن تكون هناك مرة أخرى قبل تناول طعام العشاء.

إن الإنسان في حالة الضوضاء أو ارتفاع درجة الحرارة أو عدم ملائمة الظروف بأي صورة أخرى فإنه قد ينام، و في أثناء نومه يحدث ما يسمى تكيفا سلبيا (Negative Adaptation) و به يبذل الإنسان مجهودا إضافيا لمنع أثر هذه المؤثرات الخارجية، و لذا نجد أن من ينام بحالة جسمية وعقلية طيبة في ظروف طيبة يحتاج لساعات نوم أقل ممن ينام في ظروف غير مريحة. و لكننا نذكر هنا أيضا أن القدرة على بذل هذا المجهود الإضافي يجب أن تكون موجودة إلى حد ما عند كل شخص، حتى يستعملها إن جددت ظروف لا تكون في الحسبان. و لا يمكننا التعرض هنا لكل قواعد نظام النوم، و لكن يهمننا معرفة اتجاهات الآباء نحوه. و أول هذه الاتجاهات أن نظام النوم لا يجوز أن يفرض على الطفل بروح الإرغام، لأن إرغام الطفل و تحديه فيما يتعلق بالنوم، يترتب عليه عادة انتصار الطفل و قد يترتب عليه تعويده المعاندة و ربما ينتج عنه كراهية الوالدين. (القوصي، 1952: 268-269)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

ثم إن الإرغام نفسه يخلق في الطفل مقاومة، و لو غير ظاهرة، بذلك ينعدم التراخي اللازم قبل النوم. بالإضافة إلى ذلك لا يجوز أن يستعمل النوم أداة من أدوات التهديد، لأن أقل ما في هذا، أنه يوحي للطفل بفكرة أن النوم أمر يجب تفاديه و تجنبه. ويجب أن يكون موقف الآباء نحو النوم موقفا طبيعيا هادئا، و لا يجوز أن يكون النوم موضوعا يكثر ما يدور حوله من النقاش، خصوصا على مسمع من الأطفال. و يحسن بالطفل أن ينام في سرير مستقل من أول الأمر. و يجب على العموم ألا ينام في غرفة والديه بعد سن السنة والنصف، لاسيما أن كثيرا من حالات الاضطراب النفسي تنشأ من مشاهدة الاتصال الجنسي بين الوالدين في سن مبكرة والأطفال في هذه الحالة كثيرا ما يدعون النوم. و إذا كان الأطفال مختلفي الأعمار فيحسن أن يذهب للنوم صغارهم أولا و لا يرسلون جميعا في وقت واحد حتى لا يحدث احتكاك بينهم.

و يحسن أن تراعى حالة الطفل قبل نومه، فيكون هادئا مسرورا، و ليس من الحكمة مفاجأة الطفل بمنعه من اللعب ثم إرساله للنوم. بل يحسن إنذار الطفل، و إعطاؤه مهلة كافية، كأن يقال له أنه بعد عشر دقائق مثلا سينام، فليدير أمر نفسه لإيقاف لعبه فترة، و يبدأ بالاستعداد لنومه.

و يلاحظ أن كثيرا من الأطفال يخافون الانتقال من حالة اليقظة إلى حالة النوم، لأن النوم و الظلام كثيرا ما يرتبطان في ذهن الطفل بأمور مخيفة، و لأن كثيرا من الآباء يتركون المنزل بعد نوم الأطفال دون علم الأطفال أنفسهم بذلك، و لأن الانتقال من حالة اليقظة المعروفة الواضحة إلى حالة النوم الغامضة غير المفهومة يخيف، بحسب ما لاحظنا على بعض الأطفال في سن تقع تقريبا بين الثانية والرابعة. لهذا كله يحسن قدر الإمكان تفادي كل ما يجعل النوم مخيفا أو مكروها حتى يتمتع به الطفل كما يجب. (القوصي،

1952: 269-270)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

و يحسن أن ينام الطفل بمجرد ذهابه إلى فراشه أو بعد ذهابه إليه بمدة قصيرة، فإن لم يحدث هذا فليؤجل ميعاد نومه نصف ساعة مثلاً، على أن يعوض له ذلك النقص في وقت آخر. و تعديل بسيط مثل هذا إذا احتاج الأمر إليه تكون له في النتائج طيبة. كذلك يحسن أن يقوم الطفل مباشرة بعد استيقاظه لأن بقاءه مدة طويلة في فراشه بعد استيقاظه يعطيه فرصة للجلبة أو لأحلام اليقظة، و في مثل هذه الأوقات التي تقضى في الفراش في حالة اليقظة تبدأ عادة ممارسة العادة السرية. (القوصي، 1952: 270)

لعملية النوم مبادئ و نظام على الإنسان إتباعه ليتمتع بنوم مفيد و صحي، و يتعلق هذا النظام بمواعيد النوم و المكان و الظروف المناسبة كالتهدئة و الإنارة الجيدة، الهدوء و الراحة النفسية التي تجعل النوم مريح قد ينام الشخص في ظروف سيئة كارتفاع درجات الحرارة و النوم لساعات قليلة لكن يكون نومه سيئاً و هذا ما أطلق عليه العلماء بالتكيف السيئ لأنه يبذل جهداً كبيراً ليبعد أثر تلك المؤثرات الخارجية المزعجة.

3- تفسير ظاهرة النوم :

لقد أسهمت الأبحاث الحديثة في النصف الثاني من القرن العشرين في فهم الكثير من أسرار المخ الذي يتكون من بلايين الخلايا العصبية تعمل في إيقاع متناسق، و تم اكتشاف الكثير من الحقائق حول النشاط الكهربائي للمخ، و كيمياء الجهاز العصبي خصوصا المواد الكيميائية المعروفة بالناقلات العصبية Neurotransmitters التي تقوم بدور الإتصال فيما بين الخلايا العصبية Neurons في مناطق التماس Synapse، و من أهم المواد التي لها علاقة بعملية النوم مادة السيروتونين Serotonin التي كانت موضع التركيز في كثير من الأبحاث و الدراسات الخاصة بالنوم في الإنسان و غيره من الكائنات.

و تم وضع العديد من النظريات التي تقدم تفسيرات للإجابة على التساؤلات حول كيفية و تفسير ظاهرة النوم تقوم على مبادئ علمي الفسيولوجيا (وظائف الأعضاء) و كيمياء المخ و الجهاز العصبي، و من هذه النظريات على سبيل المثال:

1/ نظرية تفسير النوم على أنه نتيجة لنقص إمداد الأكسجين للجسم و الجهاز العصبية (نظرية هوبولتHumboldt في القرن 19)

2/ نظرية تفترض أن النوم نقص في التغذية التي تصل إلى جزئيات المخ الحية، أن نقص وصول الدم إلى الجهاز العصبي.

3/ النظريات الحديثة اتجهت إلى تفسير النوم على أنه مسألة نشطة و ليست عملية سلبية تبدأ بسبب توقف حالة اليقظة وانتهاء النشاط، فالنوم و اليقظة هما حالتين مختلفتين لكن لا يمكن تفسير كل منهما ببساطة بأنه توقف الحالة الأخرى. (الشربيني، 2000: 08-09)

نستخلص أن الأبحاث و الدراسات لا زالت متواصلة في تفسيرها لعملية النوم حيث يفترض البعض من العلماء أنه يحدث نتيجة تناقص الأكسجين في الجسم، و منهم من يفترض أن يحدث بسبب نقص وصول الدم إلى خلايا المخ الموجودة في الجهاز العصبي. و لكن الإتجاهات الحديثة تقول أن النوم عملية إيجابية و نشطة و يستحيل القول بأن عملية النوم تنهي عمل اليقظة و العكس صحيح.

4- الغرض من النوم و أهميته:

للنوم أهمية كبيرة في حياة الكائنات الحية إذ لا بد أن يتمتع الكائن الحي بقسط النوم. و لقد وجد أن الحيوانات إذا حرمت من النوم فإنها تضعف ثم تموت. أما بالنسبة للإنسان فما الذي يحدث إذا حرم من النوم لفترة طويلة من آثار الحرمان من النوم شعور الفرد بالتعب العام و الإرهاق و ثقل جفون العين و جهودهما. أما إذا استمر الإنسان في حالة من اليقظة لمدة 76 ساعة فإن مناشطه و استجاباته تصبح ضعيفة فيزداد النسيان و يقل التركيز و تبدو الأشياء المرئية كما لو كانت مزدوجة أي يعاني الإنسان من رؤية الهالوس أما بالنسبة للقسط الكافي للفرد من النوم فيقال أن ثماني ساعات تكفي للفرد العادي و لكن ليس هذا التحديد إلى مجرد متوسط تقريبي فهناك فروق فردية واسعة في حاجة الناس إلى النوم.

عرفنا أن الإنسان ينزع تلقائياً إلى النوم في ساعات محددة بطريقة دورية و يطلق على هذه الظاهرة، الساعة البيولوجية كعملية ينتج عنها النوم. و لقد سبق القول إن الفئران التي حجب عنها ضوء النهار حتى لا تعرف دورة الضوء و لوحظ أن دورات النشاط عند الفئران لا تتغير بعوامل مثل الحمل أو الجوع أو العطش أو إزالة الغدة الصنوبرية أو الصدمات الكهربائية، أو بالعقاقير و المسكنات و المهدئات أو المخدرات أو مادة الأترولين و هي مادة قلبية تستخدم لتوسيع الحديقة أو نتيجة لعملية استئصال الغدة الكظرية (الأدرينالية) أو من حالة نقصان الأكسجين في الدم أو إجراء عملية الإخصاء للحيوان أو عملية استئصال الغدة النخامية. ولكن بطبيعة الحال فإن علاج الحيوانات يؤدي إلى زيادة كمية النشاط و إن كان لا يغير الفترة الواقعية بين النشاط فلم يختلف موعد بدء النشاط عند معظم الفئران، و لم يلاحظ أي اختلاف سوي اختلاف ضئيل حتى لا يتعدى بضع دقائق خلال فترة زمنية طويلة تصل إلى 7 شهور. و هذه الدقة تفوق دقة الساعات الصناعية. وقد لوحظ أن توقيت دورة النشاط لا يعتمد على دورة النشاط القائمة على أساس دورة الضوء و الظلام التي تحدث كل 24 ساعة و التي تعلمها الفأر عن طريق الاشتراط السابق للتجربة. لقد ظهر هذا التوقيت عند الفئران العمياء وراثياً و تلك التي أصيبت بالعمى عند ميلادها. (العيسوي، 2008: 18-19)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

معظم هذه التجارب كانت تعتمد على نشاط معين للفئران و هو بيقظة عن الجري على عجلة معينة، و كان جرى الفأر فوق هذه العجلة يؤخذ على أنه دليل على يقظة الفأر و عدم جريانه دليل على أنه نائم و المعروف بديهيا أن الفئران لا تجري عندما تكون نائمة. إننا نحتاج إلى التعرف على مؤشر للنوم يكون أكثر صدقا وإيجاد مثل هذا المؤشر أو المعيار أو الدليل ليس بالأمر الهين. و نستطيع أن نقول الآن إن الحيوان نائم إذا كانت عيناه مغلقة و عندما لا يستجيب للمثيرات الخارجية الخفيفة أو البسيطة، و لكنه يستيقظ إذا تعرض لمثيرات قوية. و لقد أدى اكتشاف أنماط أو موديلات ذات خصائص معينة لنشاط لحاء المخ تلك التي تصاحب دائما حالات النوم. أدى هذا الاكتشاف إلى فوائد عظيمة في هذا الميدان. ويعرف هذا النشاط باسم النشاط الكهربائي للحاء المخ. (العيسوي، 2008: 19)

و من أغراض النوم أنه يعتبر نوعا من التكيف للظروف الداخلية و الخارجية، فالنوم راحة للكائن الحي يتعد به عن أخطار البيئة المحيطة به، و للنوم وظيفة وقائية من الإجهاد نتيجة للنشاط الزائد لفترات طويلة، فالنوم المنتظم يشبه تناول الطعام في وجبات لتجنب الجوع ويمكن اعتبار النوم عملية تكيف للظروف الداخلية للنائم، حيث يقل استهلاك الطاقة بانخفاض معدلات التمثيل الغذائي أو الأيض ومعدلات الحرارة التي تقل فلا تتبدد من الجسم، ويتحقق بذلك الاقتصاد في موارد الطاقة التي يمكن أن تنفذ إذا استمر النشاط دون انقطاع. (الشرييني، 2000: 23)

كما سبق فإن النوم ضروري يبعد الإنسان عن المثيرات الخارجية المزعجة، و يجدد به الإنسان حيويته للقيام بعمله ولكن يصبح النوم مفيدا إذا جرى في ظروف ملائمة و ساعات كافية، إذ أن الحرمان من هذه الوظيفة يعني انخفاض في الطاقة و النشاط و الوصول إلى حالة الإجهاد و التعب، لهذا فإن الإنسان يحتاج إلى ثماني ساعة من النوم على الأقل. و قد يصيب هذه الوظيفة الحيوية خللا يتولد عنه مشكلات النوم سيتم تناولها في اضطرابات النوم.

ثانيا : اضطرابات النوم

1- تعريف اضطراب النوم:

تعريف ريبير و ريبير (2008): مصطلح عام يشمل أي حالة غير طبيعية تتصف بها دورة النوم و اليقظة بسبب عوامل عصبية فسيولوجية أو عوامل نفسية المنشأ.

و هي نقص في نوعية النوم و التي تسبب حوادث تؤثر على علاقاتنا، و صحتنا، و قوانا العقلية و تجعل الفرد يشعر و كأنه معزول عن العالم. (محمود كاظم، 2014: 276)

و تعرف اضطرابات النوم حسب الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية (DSM- IV) بأنها الصعوبات التي يلاقيها الفرد أثناء نومه، و قد تكون اختلالا في كمية النوم و تسمى اضطرابات إيقاع النوم، أو تكون اختلالا في النوم لوقوع أحداث بارزة و تسمى اضطرابات اختلالات النوم. (المنوري، 2013: 13)

يقصد باضطرابات النوم تلك المشكلات المتعلقة بعملية النوم، قد تكون بسبب قلة ساعات النوم أو تكون ظروفه غير ملائمة، أو تحدث نتيجة مشاكل نفسية و جسمية، كالضغوطات، القلق و الآلام الجسدية . و تختلف اضطرابات النوم باختلاف نوعية النوم و عدد ساعات النوم و المؤثرات الخارجية و العنصر الموالي يتناول أهم الاضطرابات المتعلقة بالنوم.

2- أنواع اضطرابات النوم:

2-1- الأرق :

الأرق **Insomnia** هو صعوبة الدخول في النوم أو الاستمرار فيه، و يعاني من مشكلة الأرق أعداد كبيرة من الناس وبمراجعة الدراسات المسحية لانتشار الأرق أظهرت بعض هذه الدراسات أن ما يقرب 50% من الناس في منتصف العمر يعانون من مشكلة الأرق لبعض الوقت. (الشربيني ، 2000: 53)

و هو امتناع النوم الكافي على الراغب في النوم و في مواعيده المألوفة أو الحفاظ على النوم. و هو يأتي بدرجات مختلفة، أشدها امتناع النوم بكامله غير أنه أكثر ما يأتي على شكل عوق في وقوع النوم (الأرق المبكر). أو الاستفاقة المبكرة وتعذر النوم بعدها (الأرق المتأخر). و هو أكثر اضطرابات النوم شيوعاً، ويحدث لدى النساء أكثر من الرجال. (محمود كاظم ، 2014: 289)

أسباب الأرق كثيرة و متنوعة، و تتراوح بين الانشغال و التفكير في هموم و توقعات معينة و بين حالات مرضية حقيقية. يعتبر الأرق من الأعراض الشائعة لكنه ليس مرضاً مستقلاً يتم تشخيصه بمعزل عن العلامات و المظاهر الطبية و النفسية المصاحبة له و كقاعدة طبية عامة فإن الأرق لا بد أن يكون مصحوباً بحالة مرضية أخرى، و يتم تصنيف الأرق إلى النوع الأول حين لا توجد أعراض مصاحبة، و النوع الثاني الذي يكون جزءاً من حالة مرضية أو نفسية، و هناك ثلاث صور مختلطة من الأرق هي:

- صعوبة الدخول في النوم، و قد يصحب ذلك الاستيقاظ المتكرر، و في هذه الحالات يعاني الشخص من البقاء في الفراش لمدة طويلة تصل إلى عدة ساعات انتظاراً للدخول في النوم، و خلال هذه الفترة يتقلب في الفراش ويتحرك في قلق مع مرور الوقت، و كلما استمر الشخص في محاولات للدخول في النوم يتزايد شعوره بالقلق والإحباط مما يزيد من صعوبة الاستسلام للنوم.
- كثرة الاستيقاظ بالليل أو النوم المتقطع هو صورة ثانية من الأرق و يكون النوم هنا سطحياً مع استيقاظ متكرر يتبعه العودة إلى النعاس مرة بعد مرة. (الشربيني ، 2000: 54)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

- الاستيقاظ المبكر و أرق ساعات الصباح الأولى حين يصحو الشخص قبل الفجر و يصعب أن ينام بعد ذلك، هذا النمط من الأرق له دلالة مرضية إذ يرتبط عادة بمرض الاكتئاب النفسي.

من الأسباب الشائعة للأرق :

- انشغال التفكير ببعض المهوم، و الترقب لأحداث متوقعة حتى الأمور السارة.
- ظروف البيئة الخارجية غير الملائمة مثل ازدياد الضوضاء بسبب حركة المرور، أو غير ذلك.
- حالة الطقس العامة و انخفاض و ارتفاع الضغط الجوي، و درجة الحرارة و الرطوبة و تغييرات الجو تؤدي إلى الأرق في بعض الناس الذين يستجيبون بحساسية لذلك.
- تغيير المكان المألوف للنوم حتى لو كان المكان الجديد ملائماً لانعدام شعور الألفة و الأمان في الأماكن الغريبة على الشخص.
- الطريقة التي يقضي بها الشخص الساعات التي تسبق النوم في المساء قد تؤدي إلى الأرق حيث يقوم ببذل جهد ذهني وبدني ثقيل على غير المعتاد.
- تناول مقادير كبيرة من المشروبات التي تحتوي على مواد منبهة مثل الشاي و القهوة ، والإفراط في التدخين الذي يؤدي إلى التأثير المنبه للنيكوتين خصوصاً في ساعات المساء.
- قد يحدث الأرق دون وجود أسباب واضحة خصوصاً في كبار السن حين يصحب ذلك تغيير في نمط النوم فيصبح أكثر تقطعا و أقل في المدة.

أسباب طبية:

قد يكون السبب في الأرق الإصابة ببعض المشكلات الصحية، و هنا قد يكون الأرق في صورة صعوبة الدخول في النوم أو عدم القدرة على الاستمرار في النوم، و من الأسباب الطبية للأرق ما يلي :

- الألم الناجم عن أي سبب و في أي منطقة من الجسم.
- أمراض الجهاز العصبي. (الشرييني ، 2000: 55-56)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

- توقف أو اضطراب التنفس أثناء النوم.
- الاضطرابات التي تحدث أثناء النوم مثل حركة الأرجل القلقة، و الانتفاضات العصبية.
- أسباب تتعلق بالتغذية و اضطراب الهضم و الجوع.
- تناول بعض المواد المؤثرة على الجهاز العصبي مثل الكحوليات و بعض المواد المخدرة و المنبهة.
- بعض أمراض الغدد الصماء، و الحمى، و الأورام الخبيثة.
- الشيخوخة و ما يصاحب تقدم السن من تغييرات وظيفية.

أسباب نفسية:

هناك قائمة من الحالات النفسية التي يكون الأرق ضمن أعراضها الرئيسية منها:

- القلق و أنواعه المختلفة خصوصا نوبات الهلع التي تحدث أثناء الليل.
- تغييرات دورة النوم و اليقظة مثل حالة تخلف النفاثة مع السفر.
- الاكتئاب النفسي خصوصا النوم الذهاني الداخلي يكون مصحوبا في العادة بالأرق المتأخر و الاستيقاظ في ساعات الصباح الأولى.
- اضطراب الضغوط التالية للصدمة PTSD و هي حالة تعقب التعرض للأزمات و الحوادث الشديدة و يضطرب النوم بشدة فيكون الأرق مصحوبا بأحلام مزعجة و كوابيس متكررة.
- بعض الاضطرابات العقلية الشديدة مثل الفصام العقلي Schizophrenia و البارانويا Paranoia و حالات الهوس Mania و الذهانات العضوية تكون مصحوبة بالأرق و اضطرابات نمط النوم.

(الشرييني ، 2000: 56-57)

إذن يقصد بالأرق صعوبة الدخول في النوم، أو الاستمرار فيه لساعات كافية، يأتي الأرق بسبب عوامل مختلفة و مشكلات تشغل تفكير الفرد، أو نتيجة الآلام و الحمى و بعض أمراض الجهاز العصبي، كما قد يأتي نتيجة أسباب نفسية كالقلق، الاكتئاب، و الصدمات.

2-2- شلل النوم :

شلل النوم SleepParalysis حالة تحدث في بعض الناس في بداية الدخول في النوم و عند الاستيقاظ، وهي شلل مؤقت لعضلات الجسم يستمر لفترة تتراوح بين عدة ثوان و عدة دقائق، و نظرا لأن الشخص يكون في حالة يقظة و لا يمكنه الحركة فإن شعوره بالشلل يسبب له القلق الشديد، و قد تتوقف الحالة بمجرد اللمس من شخص آخر.

2-3- هلوسة النوم :

هلاوس النوم Hypnagogic&Hypnopmpic Hallucinations هي اضطرابات إدراكية تحدث في بداية النوم أو قبيل الاستيقاظ، و فيها يرى النائم صورا بصرية أو يسمع أصواتا قد تفزع له لكنه يعود إلى حالة الوعي الطبيعي سريعا في دقائق معدودة و يتبين الأمر على حقيقته فيهدأ.

2-4- انتفاضات النوم :

الحركات العضلية الليلية غير الإرادية Nocturnal Myoclon هي انتفاضات تحدث في الأطراف السفلى بصورة مفاجئة أثناء النوم، و تقدر نسبة هذه الحالات بحوالي 40 % فوق سن 65 سنة، و تتكرر بمعدل مرة كل 20 – 30 ثانية والعلاج الفعال لهذه الحالة التي تسبب اضطراب النوم ليلا هو استخدام الأدوية المهدئة والمنومة مثل مشتقات البنزوديازيبين أو مادة ليفودوبا.

2-5- اهتزاز الأرجل :

متلازمة الأرجل القلقة Restless Legs Syndrome هي حالة أخرى تحدث نتيجة للميل إلى تحريك الأرجل باستمرار بسبب احساس وهمي بشيء يزحف داخل الساق، و يحدث ذلك في النوم و اليقظة في 05 % من الناس في فترة منتصف العمر (40 – 60 سنة)، و يمكن علاج هذه الحالة بالتدليك و استخدام بعض الأدوية مثل كاربامازيبين أو بروبرانولول. (الشربيني ، 2000: 64 - 65)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

يتضح لنا أن مشكلات و اضطرابات النوم تختلف باختلاف العرض ، فالمصاب بشلل النوم يشعر أن عاجز عن التحرك، في حين أن انتفاضات الأرجل و اهتزاز الأرجل يصيب الأطراف السفلى من الجسم فقط الاختلاف يكون في الأول القيام بحركات عشوائية لإرادية و الثاني يشعر بشيء يمشي بداخله. و العلاج يكون عن طريق الأدوية.

2-6- التقلب و المشي أثناء النوم

المشي أثناء النوم أو التجوال الليلي Somnambulism من الظواهر الغامضة التي تجمع تناقض المشي و النوم الذي يفترض فيه السكون، و من الحقائق العلمية حول هذه الظاهرة :

- لا يرتبط المشي أثناء النوم بالأحلام حيث أن تسجيلات مختبرات النوم أثبتت أنه يحدث في مراحل النوم العميق (المرحلة الثالثة و الرابعة) حين تكون الأحلام نادرة الحدوث.
- فترة المشي تتراوح بين ثوان و دقائق، و الحركة تتراوح بين الجلوس و التحرك لمسافات طويلة، و لا يتذكر أي شيء مما يفعله في الصباح.
- خلال المشي أثناء النوم يكون الشخص شبه مبصر فيتجنب الحواجز دون أن يصطدم بها في أغلب الأحيان غير أن بعض الحوادث قد تقع خلال ذلك.
- الكلام أثناء النوم قد يرتبط بمحتوى بعض الأحلام، و قد يكون بكلمات غير مفهومة أو واضحة، و لا يذكر الشخص منه شيئاً في الصباح. (الشرييني ، 2000: 69 - 70)

فالتقلب و المشي أثناء النوم عبارة عن استجابة انحلالية أو تفككية، و هي أعراض مرض الهستيريا التفككية أو الانحلالية، و عن طرق المشي أثناء النوم يخرج المريض الدفعات اللاشعورية المستهجنة اجتماعياً أو غير المقبولة اجتماعياً يخرجها إلى حيز الفعل، و هو في حالة النوم. و حالة المشي أثناء النوم هذه يمكن علاجها عن طريق استخدام التنويم المغناطيسي وهو بدون حالة تشبه النوم تقل فيها رقابة الرقيب.

(العيسوي، 2008: 106)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

إذن في هذه الحالة ينهض المريض من فراشه، و يأخذ في التجول، بينما يظل نائما. يقال أن هذه الحالة تميل إلى الحدوث في خلال الساعتين الأوليتين من النوم عندما يكون الفرد في حالة النوم المعروفة بالنوم المصاحب لموجات الدماغ البطيئة. و قد يستيقظ المريض أثناء تجواله، و قد يعود إلى فراشه دون أن يتذكر أي شيء من الأحداث التي قام بها أثناء هذه النوبة. الأسباب الحقيقية لحالة المشي أثناء النوم ليست معروفة على وجه الدقة حتى الآن، حيث مازالت الظاهرة غامضة أمام العلماء. و إن كان البعض يذهب إلى القول بأن لها استعدادات وراثية أو أسباب وراثية. بمعنى أن تكون منقولة إلى الفرد من الآباء و الأجداد عبر ناقلات الوراثة أو الجينات وتكثر ظاهرة المشي أثناء النوم بين الأطفال، و تصل إلى قمة تكرارها في الفترة العمرية من سن 11 - 12 عاما. ولكن هذا لا يمنع أنها قد تظهر في بعض الأحيان بين الراشدين.

و قد يتعرض هؤلاء المرضى للحوادث و الإصابات، فقد يسقط الطفل من فوق الدرج أو من فوق سور المنزل أو قد يسقط في حمام السباحة. و كذلك يلزم أن يتخذ الآباء بعض الاحتياطات اللازمة لحماية الطفل من الخروج من غرفته والتعرض للسقوط أو الخطر. ولا مانع من إيقاظ الطفل أثناء النوم على شرط أن يكون ذلك برقة و لطف. مع ملاحظة أن المشي أثناء النوم قد يكون أحد أعراض مرض نفسي وظيفي هو مرض الهستيريا. (العيسوي، 2008: 87-88)

التقلب و المشي أثناء النوم من المشكلات الأكثر حدوثا، حيث ينهض الشخص من فراشه ليتجول رغم أنه في حالة نوم، و في هذه الحالة قد يتعرض الشخص لحوادث السقوط و الاصطدام بالأشياء و الوقوع من أي مكان لهذا يجب أخذ الاحتياطات اللازمة لتجنب هذه الحوادث، كما يوجد اضطرابات أخرى سيتم التطرق في العناصر التالية.

2-7- الرعب الليلي

حالة الرعب الليلي تؤدي إلى يقظة النائم من النوم الذي لا يصاحبه حركات جفن العين و يصاحب هذه الحالة إثارة عصبية شديدة أي في الجهاز العصبي و في مشاعر النائم بالخوف و الفزع و الرعب و الألم. وقد تؤدي هذه الحالة إلى ارتفاع كبير في ضربات القلب. و غالبا ما تحدث هذه الحالة في المرحلة الرابعة من النوم وقت مبكر من الليل. وقد يفزع الطفل باكيا أو يصرخ باكيا و يقفز ثم يحمق إلى الأعلى. و لا يستطيع الطفل أن يسترجع حلما متماسكا بعد هذه التجربة، و إن كان قد يتذكر صورة ذهنية بسيطة ومخيفة. و لكن حالة الفزع هذه تأخذ في الزوال بسرعة وقد يرجع الطفل إلى النوم ثانية. و هذه الحالة تصيب الراشدين ولكنها أكثر انتشارا بين الأطفال في السن بين 3 سنوات إلى 8 سنوات. (العيسوي،

2008: 77-78)

اضطراب فزع النوم *Sleepterror disorder* يختلف عن الكوابيس في عدة أوجه، و يحدث فزع النوم في مراحل النوم العميقة (المرحلة الثالثة و الرابعة) من نوم انعدام حركات العين السريعة، و تبدأ حالة الفزع بصرخة قوية يتبعها حركات دون وعي مع قلق شديد يصل إلى حد الهلع، و تكون الصورة هي استيقاظ الشخص من النوم ليجلس في فراشه و قد ارتسمت عليه علامات الفزع، و يصيح بشدة بغير إدراك لما يدور حوله، و قد يتطور الأمر إلى تحرك الشخص ليتجول و هو في هذه الحالة. (الشرييني ، 2000:

71)

و الفزعات الليلية هي التعبير الأكثر توصفا في السلسلة التشخيصية المتصلة، التي تتضمن التجوال أثناء النوم و هي نوبات ليلية من الفزع الشديد و الهلع، تصاحبها أصوات عالية و حركة زائدة، و مستويات عالية من النشاط العصبي اللاإرادي. إن حالات الفزعات الليلية وثيقة الارتباط بالتجوال أثناء النوم. وتلعب العوامل الوراثية والعضوية و النفسية كلها دورا في تطورهما، و كلاهما يشترك في ذات السمات السريرية والمرضية الفسيولوجية ذاتها. و استنادا إلى أوجه التشابه بينهما .

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

فقد اعتبرت هاتان الحالتان حديثا جزءا من المتصل التصنيفي ذاته.

- 1- العرض الأساسي هو نوبات متكررة من الاستيقاظ من النوم، تبدأ بصرخة خوف حاد، و يتميز بقلق شديد وحركة جسدية و فرط النشاط العصبي اللاإرادي، مثل: الخفقان، و ضربات القلب، و سرعة التنفس، و اتساع الحدقتين و العرق.
- 2- هذه النوبات المتكررة من الاستيقاظ المفاجئ من النوم دون اتصال كاف بالعالم المحيط، تستمر في المعتاد لفترة تتراوح بين دقيقة و عشر دقائق و تحدث أثناء الثلث الأول من النوم الليلي.
- 3- هناك عدم استجابة نسبي لجهود الآخرين في محاولة السيطرة على الفزع الليلي، و يلي هذه المجهودات دائما تقريبا فترة عدة دقائق من عدم الاهتداء و الحركات التكرارية.
- 4- استرجاع الحدث، إن وجد محدودا جدا (عادة على شكل صور عقلية متقطعة أو اثنتين)
- 5- غياب أي دليل على وجود اضطراب بدني مثل ورم بالمخ أو صرع. (عكاشة، 1996: 614-615)

نستنتج أن الرعب الليلي شكل آخر من أشكال اضطرابات النوم، فالمصاب به يستيقظ و هو في حالة من الخوف الشديد و الفزع، يصاحبه ذلك زيادة في العمليات الفسيولوجية كارتفاع نبضات القلب و التعرق ، و هنا يمكن للمريض أن يعود للنوم، يحدث هذا الاضطراب عند الراشدين و الأطفال .

2-8- كثرة النوم :

في هذه الحالة التي تعرف بالإفراط في النوم **Hypersomnia** تكون هناك رغبة قوية في النوم أثناء النهار بالإضافة إلى زيادة عدد ساعات النوم، و رغم أن نسبة حدوث حالة الإفراط في النوم أقل بكثير من حالات الأرق إلا أنها تمثل نسبة كبيرة من شكاوى اضطراب النوم، و من أسباب كثرة النوم ما يلي :

- أسباب طبية مثل بعض الأمراض العضوية المصحوبة بخلل في هرمونات الغدد الصماء، و متلازمة " كلاين ليفن" و فيها تكون زيادة النوم مصحوبة باضطراب نفسي، و مرض التهاب المخ الحامل، و حالات التسمم من استخدام بعض الأدوية و المواد المخدرة و الكحول. (الشرييني ، 2000: 62-63)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

- أسباب نفسية مثل بعض حالات الاكتئاب، و في المرضى الذين يتجنبون التعامل مع المجتمع، و قد يحدث بصورة مؤقتة لبعض الوقت مع تغييرات ظروف الحياة، و مواجهة الصراعات، أو فقدان شيء عزيز.
- و حالة الإفراط في النوم بهذه الصورة المرضية تختلف عن حالات الأشخاص الذين اعتادوا على نوم الفترات الطويلة Long Sleepers بمعدل 09 – 10 ساعات في المتوسط كل يوم، و هذا المعدل يمثل احتياجات بعض الناس اليومية من النوم التي تختلف من شخص إلى آخر ، و علاج الإفراط في النوم ممكن باستخدام أدوية الجيل الجديد من مضادات الاكتئاب التي تزيد من مستوى مادة السيروتونين و تحقق نتائج جيدة في بعض الحالات.

2-9- نوبات هجوم النوم :

تعتبر هذه الحالة التي يطلق عليها " ناركولبسيا Narcolopsy " نوعا من اضطراب النوم يتعرض فيه الشخص لهجمات من النوم لا يمكن مقاومتها، و هذا النوع من اضطراب النوم ليس شائعا و يصيب شخصا واحدا في كل 1000 من الناس، و يقدر عدد الحالات في الولايات المتحدة بما يقرب من 100 ألف حالة، و تتركز هذه الحالات في عائلات معينة مما يشير إلى وجود عامل وراثي في انتقالها، و من أعراض هذه الحالة تكرار نوبات النوم الذي لا يقاوم عدة مرات كل يوم لفترات نوم قصيرة يستأنف بعدها المريض نشاطه، و قد تحدث هذه النوبات في أي توقيت فينام المريض أثناء تناول الطعام أو في الشارع فتؤدي إلى مشكلات متعددة.

و تتشابه هذه الحالة مع حالة أخرى يحدث منها ضعف مفاجئ في العضلات و تعرف باسم الانهيار العضلي Cataplexy وتحدث استجابة لبعض الانفعالات الشديدة مثل الرعب، و الغضب والضحك، و يشبه ذلك ما يحدث في بعض الأصحاء من الناس عند سماع خبر أو صدمة مفاجئة و يستعيد المريض التوتر العضلي المفقود في خلال ثوان معدودة بعد النوبة. (الشرييني ، 2000: 63-64)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

اضطراب فرط النوم يقصد به الرغبة الشديدة في النوم و لساعات طويلة، حيث تختلف أسباب الإصابة به من شخص لآخر فقد يكون نتيجة أمراض عضوية، أو أمراض نفسية مثل الاكتئاب ، أما نوبات هجوم النوم فهو اضطراب قليل الحدوث و فيه ينام الشخص دون مراعاة المكان و التوقيت، و هي تحدث لفترة قصيرة و بعدها يستعيد الشخص و وعيه و نشاطه.

3- أساليب و طرق علاج اضطرابات النوم

هناك بعض الأطباء الذين يعتمدون في علاج هذه الاضطرابات على العقاقير المنومة، و لكن لهذه العقاقير آثار جانبية خطيرة ولذلك فإن العلاج المفضل هو العلاج غير العقاقيري و خاصة العلاج المعرفي و العلاج السلوكي الذي يساعد في تقليل حالة اليقظة أو الإثارة الزائدة التي تمنع النوم، كما تساعد في تعديل عادات النوم، و تزيل العادات غير الصحية أو غير المتكيفة و تغيير أفكار المريض الخاطئة حول النوم و اليقظة و الأرق و تشمل العديد من الإجراءات منها :

1- التحكم في المثيرات المرتبطة بالنوم.

2- تدريبات على الاسترخاء.

3- تكون مفاهيم جيدة عن النوم.

بمعنى تعديل بيئة المريض المرتبطة بالنوم كالذهاب للفراش استعدادا للنوم. و على ذلك فإن هذا الظرف يساعد على النوم، و لكن قد يحدث أن الإنسان يستخدم فراشه لأغراض كثيرة منها القراءة و الكتابة و تناول الطعام و مشاهدة التلفاز، فإن هذه الرابطة بين ظروف النوم و النوم نفسه تضعف أو تقل. و يفقد الفراش صلته أو علاقته بالنوم.

و إذا شرع الفرد في تقليب الأفكار عندما يذهب لفراشه، فإن الفراش سوف يترايط مع القلق و الإحباط أكثر من ارتباطه بالاستغراق في النوم. و لذلك فإن منهج التحكم في المثيرات المحيطة بجو النوم يستهدف تقوية الرابطة بين الفراش و النوم، و ذلك عن طريق تقليل الأنشطة التي يقوم بها الفرد في الفراش، و عن طريق تقليل الفترات الزمنية التي يقضيها الفرد في الفراش محاولا الاستغراق في النوم.(العيسوي،2008:

(146-145)

خلاصة :

نستخلص مما سبق ذكره أن النوم وقاية من الإجهاد بالحد من استهلاك الطاقة، ذلك بالتوقف عن النشاط لفترة محدودة و الراحة لفترات زمنية منتظمة. و باعتبار النوم الصحي مظهر من مظاهر الصحة النفسية و الجسدية ككل فإن الخلل فيه يترجم وجود اضطرابات النوم كالأرق و المشي أثناء النوم، التي ترتبط بعدة عوامل و أسباب قد تكون نفسية أو جسدية. و علاج هذه الاضطرابات قد يكون عن طريق الأدوية أو عن طريق تقنيات علاجية مثل الاسترخاء، و تعديل السلوك.

المبحث الثالث :

الأحلام

تمهيد :

تعد الأحلام من الظواهر الصحية المهمة لاحتفاظ العقل بلياقته أثناء النوم حتى لا يتكاسل حين يعود إلى اليقظة، فهي تعكس كل ما هو باطن و كامن في النفس البشرية من نزوات و صراعات و أيضا كل ما يدور في العقل من تفكير. و بما أن الحلم هو سيرورة منظمة و معقدة بتعقيد التركيبة البشرية و خاصة العقل البشري، فإن الفصل الآتي يعرض ماهية الأحلام محتواها، وظائفها، بالإضافة إلى وجهات النظر النفسية التي أولت أهمية كبيرة للأحلام و أهم الاضطرابات الخاصة بها.

أولاً: الأحلام

1- تعريف الحلم:

يعد الحلم حيناً من النشاط العقلي، يظهر أثناء النوم، إذ أن " الرغبة اللاشعورية تكون قد وجدت طريقها إلى البقايا النهارية، تتفاعل معها لتحقيق بفعل تأثير ميكانيزمات التشويه ". و ذلك حتى تتمكن من الظهور إلى ساحة الشعور حائزة على رضا الأنا بعد أن منحها حق المرور فرويد. س (S . FREUD) لا يعتبر الحلم عملية مجردة من معنى و لا يعتبره ظاهرة فيزيولوجية بحتة، بل ظاهرة معقدة إذ يقول : "الحلم ظاهرة نفسية بأتم معنى الكلمة، هو عبارة عن تحقيق رغبة " .

كما يرى جاكوبي . ج (JACOBI . J) أن " الحلم ظاهرة نفسية طبيعية، يتمتع بنوع من الاستقلالية و غاية يجهلها لاشعورنا، لديه لغة خاصة به لا يمكن إدراكها بسهولة عن طريق الشعور ". فالحلم معلم (signe) ثري من حيث المعنى و الدلالة لعالم النشاط العقلي، فهو سر ذا معنى نفسي و محتوى يمكن بلوغه عن طريق التفسير و التأويل لكن بلوغ المحتوى الكامن للحلم لا بد من معرفة بيوغرافية الشخص الحالم لأن " الحلم يعطي نوع من الخلاصة لوصف شامل للوضع الداخلية للشخص ". فالحلم مرآة تعكس الحياة النفسية الداخلية فهو "نتاج نفسي لإرادي و عفوي و هو عادة غامض و صعب الفهم باعتبارها يظهر على شكل رموز و صور " .

و يعد الحلم استعراضاً لأحداث و فصول النهار السابق، فهو ناجم عن بقايا ذكراوية، قصيرة أو طويلة المدى أي عن ترسبات ماضية. "الحلم ليس إنتاجاً منعزلاً، إنما هو نتيجة لمجموعة من التجارب المعاشة من طرف الإنسان ". فالأحلام عمليات نكوصية ناتجة عن تأثير حالة اليقظة و المحتويات المكبوتة و المكبوحه و لقد توصل فرويد إلى الاستنتاج بأن التحقيق الهلوسي للربغبات هو الهدف المقنع للنشاط الحلمى، بمعنى آخر الأحلام " تعبر عن الانفعالات ، و الدوافع و الطموحات التي لا تفصح عن نفسها في حالة اليقظة ". (شرادي، 2008: 07-08)

فالأحلام هي نتاج لنشاط عقلي يحدث أثناء النوم، و هي ظاهرة صحية لا تعني وجود اضطراب غير طبيعى، و قد اكتشف العلماء ارتباط حدوث الأحلام بصفة رئيسية بنوم الحركات السريعة للعين و مدته

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

في المتوسط ساعة أو ساعتين على مدى فترة النوم ليلا بمعدل حوالي 10 دقائق تتكرر كل 90 دقيقة ويتم الحلم على مستويين هما :

- استرجاع بعض الأحداث التي مرت بنا أثناء النوم، و الأمور التي تشغل بالنا قبل النوم مباشرة.
- مستوى أعمق يتضمن الأفكار و الصراعات و الرغبات الكامنة في العقل الباطن. (الشربيني، 2000

(35 - 34):

فالحلم إذن عملية عقلية تحدث خلال النوم، من خلاله تجرد المكبوتات و الرغبات اللاشعورية طريقها للتعبير و التنفيس و التفرغ عما تستطيع الإفصاح عنه في اليقظة، فالأحلام تعكس الحالات النفسية للإنسان، هذه الأحلام قد تكون عملية نكوصية يتم فيها استرجاع ما حدث في الماضي القريب أو البعيد، أو قد تحدث نتيجة الأمور التي يفكر فيها الإنسان و يود تحقيقها. و سنتطرق إلى محتوى الحلم فيما يلي .

2- محتوى الحلم :

وفقا للتحليل النفسي فإن الحلم يتكون من محتوى ظاهري و محتوى باطني، يشمل هذا الأخير على أفكار الحلم التي لا تظهر للوهلة الأولى بسبب عمل الحلم الذي تعرضت له و الذي شوهدا بواسطة آليات معينة (التكتيف، النقل، قابلية التصوير، و المراجعة الثانوية) حتى تفلت من الرقابة. و يمكن اكتشاف هذه الأفكار الكامنة عن طريق تفسير الأحلام الذي يخضع لتحليل الأجزاء و محاولة فهمها في إطار تاريخ و دينامية شخصية الحالم، كما يقول فرويد. س (FREUD.S) " يشكل الحلم بديلا مشوها للاشعور و مهمة تفسير الأحلام تكمن في الكشف عن هذا اللاشعور، وجعل ما هو لاشعوري شعوريا " .

و تذهب إلى ذلك أيضا الباحثة دريفوس. د (DREYFUS.D) إذ تقول : " المحتوى الكامن و المحتوى الظاهري للحلم يبدو لنا كمتضادين لنفس الأحداث، بلغتين مختلفين، أو بالأحرى يبدو المحتوى الظاهري للحلم كتدوين لأفكار الحلم ، و لفهم الحلم نلجأ إلى مقارنة الترجمة بالأصل " . (شرادي،

(23-22 :2008)

1-2- المحتوى الظاهري :

يعطي فرويد . س أهمية ثانوية للمحتوى الظاهري " المحتوى الظاهري للحلم ما هو إلا واجهة لأنه يخفي وراءه أفكار كامنة مصدرها كل ما هو مرفوض من طرف الأنا، أي المكبوتات.

يطلق اسم المحتوى الظاهري على ما نتذكره و نسرده عند اليقظة، بعد ذلك النشاط النفسي الذي تعرضنا له أثناء النوم، " الذكرى التي تبقى لنا من الحلم تسمى المحتوى الظاهري، و عن طريق التحليل نكشف وراء هذا المحتوى الظاهري عن الأفكار الأولية التي تعرضت لعمل الحلم، و الذي يطلق عليها الأفكار الكامنة للحلم. إذن تفسير الحلم هو الوصول إلى أفكاره الكامنة و اكتشاف الخطاب الذي يعرب عن الرغبة التي هي مصدر الحلم. فالمحتوى الظاهري و الأفكار الكامنة للحلم يبدوان لنا كتصورين مختلفين لنفس المحتوى كلغتين متباينتين معبرتين عن نفس الفكرة " .

المحتوى الظاهري هو ما يبقى عالقا بذاكرتنا بعد أن استيقظنا من النوم من صور و أفكار يمكن سردها على الآخرين و " يعاد الحلم إلى الذاكرة النهارية و بطبيعة الحال يسرد بكل التحفظات البريئة التي يفرضها الأنا الأعلى " .

كما يقول فرويد . س " نسمي المحتوى الظاهري للحلم ما يسرده الحالم و هو يتكون أساسا من صور بصرية " .

المحتوى الظاهري يغطي وراءه كل ما هو ممنوع و مرفوض من قبل الوعي " فحتى يتمكن المحتوى اللاشعوري من الظهور لابد من أن يرتدي رداءا يتمثل في محتوى المدركات التي سجلها في الماضي الحديث " هذا الرداء هو ما يطلق عليه المحتوى الظاهري للحلم " . (شرادي، 2008 : 23-24)

نستنتج المحتوى الظاهري للحلم هو تلك الصور البصرية التي نراها و نسردها في اليقظة، فالمحتوى الظاهري يعبر عن ما هو لاشعوري أي أنه يجمي المكبوتات و الرغبات المحرمة، و عندما نحاول تأويل هذه الأحلام فإننا نعني معرفة المحتوى الخفي لها، و هذا ما أطلق عليه فرويد المحتوى الكامن أو الباطني.

2-2- المحتوى الكامن :

إذا كان محتوى الحلم الظاهري " ذا علاقة بما قبل الشعور (préconscient) لذلك نجد فيه متبقيات حياة اليقظة لاسيما الماضي الحديث فإن المحتوى الكامن ذو علاقة مباشرة بالاشعور (l'inconscient) لذلك نجد فيه التجارب، الخبرات و الهوامات الطفلية، أي الماضي البعيد ."

كل ما لا يستطيع الظهور على ساحة الشعور مباشرة في الحلم يكون كامنا " الأفكار الكامنة للحلم تمثل ما هو مخبأ و مخفيا ،فالأفكار اللاشعورية تدخل في الحلم الظاهري، عن طريق إما أجزاء أو تلميح باستعمال الرموز و الأسلوب التلغرافي ". حتى تعبر المادة اللاشعورية (الأفكار الكامنة) إلى الأنا و تصبح شعورية في شكل ظاهري للحلم تعالج أولا أثناء عمل الحلم، وذلك لأن هذه المادة اللاشعورية التي تشكل الأفكار الكامنة للحلم حافلة بالنزوات اللبيدية التي رفضها الوعي " إن الجنسية المكبوتة في اللاشعور تبحث عن طريق لها في الحلم لتعبر عن نفسها و ما هو ظاهري في الحلم هو السرد الحلمي مثلما يسميه فرويد " واجهة الحلم " الشخص الذي يسرد حلمه فإنه ييوح بالجزء الظاهري، و هذا الأخير بشكل بديلا مشوها للتفكير الحقيقي و اللاشعوري للحلم". (شرادي، 2008: 24-25)

نستنتج أن المحتوى الظاهري للحلم هو تلك الصور البصرية التي نراها و نسردها في اليقظة، فالمحتوى الظاهري يعبر عن ما هو لاشعوري أي أنه يحمي المكبوتات و الرغبات المحرمة، و عندما نحاول تأويل هذه الأحلام فإننا نعني معرفة المحتوى الخفي لها، و هذا ما أطلق عليه فرويد المحتوى الكامن أو الباطني، حيث لا يمكن معرفته و بلوغه إلا عن طريق التأويل و التفسير الصحيح للمحتوى الظاهري.

3- الخصائص السيكلوجية للحلم:

يعتبر الحلم تجربة إدراكية مكونة أساسا من صور بصرية، بحيث أنه تفرغها هلوسيا للمكبوتات اللاشعورية. وإذا تطرقنا إلى الخصائص النفسية للحلم فذلك " لتمييزه بخصائصه هذه عن باقي الظواهر النفسية لاسيما عن الوعي، وأهم خاصية للحلم هي أنه له معنى، هذا المعنى النفسي". بالنسبة للباحث بيكا . ج (PICAT.J) فإن الحلم يتميز بالخصائص النفسية التالية :

- 1- " خمود حركي معوض بالمشاركة الانفعالية للحالم أثناء حلمه.
- 2- المعاش الحالي يكون في الحاضر.
- 3- غياب واضح للمنطق، ماعدا استخراج المنطق الداخلي الخاص بالأحلام، انطلاقا من سلسلة الدلالات التي يريد أن يتخذها الحلم منفسا له للظهور على ساحة الشعور.
- 4- انعدام التسلسل الزمني مع دمج اللقطات التي تتخلل الأحلام.
- 5- انغماس كلي للحالم في محتوى الحلم المعاش."

فالحلم كنشاط نفسي، عقلي و هو كما يعتبره فرويد" عبارة عن ترتيب و تجمع أحداث نفسية ". يعيشها الشخص النائم وجدانيا دون أن تصدر عنه حركات فعلية إرادية، إذ يكون منغمسا في النوم. و ظهور المحتوى الحلمى "مرتبط بالقوى النفسية التي تنشط على مستوى اللاشعور، و الأنا و الأنا الأعلى للشخص مصدره عوامل نفسية ذات جذور لاشعورية ". كما يرى الباحث بورداش (BURDACHE) حسب فرويد أن: " النوم يساعد على الاسترخاء و على نوع من الخمول لذلك تظهر في النوم صور بصرية" هذه الصور البصرية يعيشها الشخص كأنه في حالة اليقظة، إذ يشعر و كأنه غير نائم، يعيش أحداث الحلم بمشاركة وجدانية عميقة، ويؤكد ذلك أيضا الباحث سترومبيل (STRUMPELL) دائما حسب فرويد: " عناصر الحلم ليست مجرد تصورات، و إنما تجارب نفسية حقيقية و واقعية تشبه تلك التي تحدث في اليقظة عن طريق الحواس أثناء اليقظة نتصور و نفكر بفضل صور كلامية ولغوية، أما أثناء الحلم فبواسطة صور حسية". (شرادي، 2008: 09 - 11)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

كذلك فرويد.س من جهته يؤكد أننا " في الحلم لا نظن أننا نفكر، و إنما كأننا نعيش الأحداث، أن يكون لدينا اقتناع كلي بهلاوسنا، و فقط عند الاستيقاظ نعتزف بأننا لم نعيش تلك الأحداث، و لكن فكرنا فيها بطريقة خاصة أي حلمنا بها".

إن هذه الصور البصرية التي تظهر خلال الأحلام يعيشها الشخص في الحاضر " الحلم يعبر عن نفسه في الحاضر لأن الفكرة البدائية لا تملك مثلما يبدو شكلا آخر للظهور فيه، لكن عن طريق الحاضر هذه الفكرة تدل على الماضي و المستقبل ". و يؤكد ذلك أيضا فرويد "الحلم ينظم الصور، بتصوير الأشياء كأنها تجري في الحاضر".

إن الأحلام التي يتذكرها الشخص هي تلك التي تترك فيه انطبعا قويا، و التي مصدرها الطبقات العميقة في النفس، و هي تظهر على شكل صور بصرية إذ أن " النص التصوري للحلم تغلب عليه الصور البصرية ". و السياق الزمني لهذه الصور هو الحاضر.

إن نشاطنا النفسي أثناء اليقظة مختلف عن ذلك الذي يكون فيه الحلم، إذ يرى فشنيير. ق (FECHNER.G) حسب فرويد أنه " لو كان نشاطنا السيكولوجي نفسه أثناء النوم و اليقظة، لا يكون الحلم حينئذ حسينا، إلا استمرارية أقل كثافة لحياتنا في اليقظة، وبذلك تكون لديه نفس المادة، و نفس الشكل، إلا أنه غير ذلك تماما".

و يذهب في نفس الاتجاه شيلير ماشير (SCHLEIER MACHER) دائما حسب فرويد إذ يقول: "يقوم النشاط العقلي في حالة اليقظة على المفاهيم و ليس على الصور، أما الحلم فهو مبني تقريبا

كله من الصور". (شرادي، 2008: 11 - 12)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

إذن الحلم يعوض الأفكار عن طريق الخيال و الهلاوس التي عمادها الصور البصرية، إلا أن الحلم لا يعتمد فقط على الصور البصرية إنما أيضا على الصور السمعية، و هذا ما أشار إليه فرويد " الحلم يفكر عن طريق الصور البصرية، لكنه لا يستبعد الصور الأخرى. فهو يستعمل كذلك الصور السمعية و بشكل ضئيل الانطباعات ذات مصادر حسية أخرى، فقط العناصر التي تظهر على شكل صور أي التي تشبه المدركات هي التي تميز أكثر الحلم". الصور الحسية الأخرى كالسمعية التي تغطي كثيرا على الحلم كما يقول الباحث لمريت (L'HERMITT) حسب بيكا. ج (PICAT.J) " في أغلب الأحيان نفهم أفكار محدثنا أكثر مما نسمع أصواتهم".

للحلم قدرة على تجميع أكبر قدر ممكن من الصور بفضل التكثيف و النقل يقول فرويد: " يمكن للحلم خلال وقت قصير احتواء أكبر قدر ممكن من المدركات خلافا لما يقوم به نشاطنا النفسي خلال اليقظة".

من خصائص هذه الصور أنها غير منسجمة و قد تجمع بين تناقضات كثيرة. لا يهتمها التسلسل المنطقي و لا الزمني، فلا نجد في الحلم أحداثا تحترم التسلسل الزمني إذ قد تسبق لقطة لقطعة أخرى كان من المفروض أن تظهر بعدها و يرجع هذا إلى الرقابة التي تعمل على تشويه الحلم حتى لا يهدد التوازن الداخلي للشخص النائم، " يبدو أنه كلما كان الحلم مشحونا من الناحية الانفعالية كلما تعرض للرقابة".

هكذا يظهر الحلم " غير منسجم، يجمع بين تناقضات، دون أي مانع يتقبل ما هو غير ممكن، يترك جانبا معارفنا لحالة اليقظة". لا يعير أي اهتمام للمنطق، فهو كما يقول سبيتا (SPITTA) حسب فرويد " الحلم بعيد كل البعد عن مبدأ السببية". يجمع بين الأحداث بطريقة اعتباطية لا يهتمه في ذلك إلا خدمة الرغبة حتى تفلت من الرقابة و تتحقق ولو بصورة مشوهة، فلا يخضع لا للمنطق و لا للاستنتاج المنطقي مثل ما يقول راديستوك (RADESTOCK) حسب فرويد: " هناك ضعف في الحكم و الاستنتاج

في الحلم". (شرادي، 2008: 12 - 13)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

فالحلم كما يبدو لا يعتمد على المنطق، لكنه في ديناميكياته يتمتع بمنطقه الخاص الذي تكون بفضل عمل الحلم حتى يخفي المعنى الحقيقي له. (شرادي، 2008: 13)

نستنج مما سبق أن الحلم وظيفته حماية النوم من المؤثرات الخارجية المزعجة ، فيظهر في شكل صور بصرية تحمل أفكار باطنية و رغبات تعرضت للرفض و الكبت في الواقع، لا يحققها الإنسان في يقظته فيلجأ لتحقيقها في أحلامه،و بهذا فإن الحلم نشاط لاشعوري يساهم في التفريغ و إشباع ما لم يتم تحقيقه اليقظة.

4- تكوين الحلم :

4-1- فيوبولوجية النوم و الحلم :

يعتبر النوم شرطا ضروريا للحياة النفسية و الجسدية، يتميز من جهة بانخفاض و اختفاء اليقظة، و من جهة أخرى تعاقب فترات يحلم فيها الفرد، و فترات دون ذلك. و بفضل تطور الأبحاث و خاصة المتعلقة بفيوبولوجية الدماغ، و إدماج جهاز قياس موجات النشاط الدماغى، توصل العلماء إلى تحديد فيوبولوجية النوم و معها فيوبولوجية الحلم. يتميز النوم بخاصية مشتركة عند جميع الأفراد، تتمثل في كونه يمر بمراحل متتالية ضمن مرحلتين أساسيتين هما:

أ- مرحلة النوم البطيء :

تضم أربع مراحل متدرجة في العمق، و ذلك حسب محاكاة اليقظة :

- المرحلة الأولى : توافق مرحلة التنويم، حيث يكون الإيقاع ألفا (ALPHA) منخفض في سعته و بطيء.
- المرحلة الثانية : هي مرحلة النوم الخفيف مع موجات سريعة ذات سعة كبيرة تتراوح ما بين 12 إلى 14 دورة في الثانية. في هذه المرحلة عند استثارة الفرد، نلاحظ موجات كبيرة و بطيئة تسمى (المركب K).
- المرحلة الثالثة : يحدث فيها تباطؤ في التخطيط الكهربي مه ظهور موجات دلتا (Delta) تتراوح ما بين 0.5 إلى 02 دورة في الثانية، و تسمى مرحلة النوم المتوسط.
- المرحلة الرابعة : هي مرحلة النوم العميق مع موجات دلتا (Delta) بطيئة، منتظمة ، و إيقاعية. تتميز مرحلة النوم البطيء بعدم فقدان النشاط الحركي، حيث يلاحظ على الفرد حركات المضغ و مص الإصبع، لكن ليس هناك حركات للعينين. كما نسجل انخفاض في إيقاع التنفس، القلب الضغط الدموي، درجة الحرارة المركزية. (لوشاخي، 2010: 13 - 14)

ب- مرحلة النوم المتناقض :

اكتشف وجود هذه المرحلة لاحقا من طرف العالمين (Kleitman , Aserensky) سنة 1958. سميت كذلك من طرف (M. Jouvet) لأنه يحدث خلالها سلسلة من التغيرات في نشاط الدماغ. فبعد نوع من النشاط المنتظم و البطيء الذي تدل عليه الموجات، حيث يحدث نشاط متسارع و مفاجئ يدل على أن الدماغ يقوم بعمل كبير. على الرغم من أن الفرد النائم لا يبدو عليه أي نشاط ظاهر.

و تعرف كذلك المرحلة ب (النوم السريع)، حيث يلاحظ إكلينيكيًا سلسلة من الحركات السريعة للعينين، ما يسمى (R E M) (Rapid Eye Movements) فقدان تام للتوتر العضلي و للحركة، كل الإيقاعا الإعاشية مضطربة و غير منتظمة مثلما هي في حالة الاستجابات الانفعالية.

لقد أكدت التجارب اللاحقة لكل من Dement و Kleitman سنة 1957 أن هناك علاقة بين هذه المرحلة من النوم و ذكريات حول الأحلام، حيث اهتم Dement بالارتباط بين المعطيات الفيزيولوجية و المعطيات النفسية، كأن يوقظ الأفراد أثناء النوم المتناقض أو بعده مباشرة و يسأل: " صف حلمك قبل اسيقاظك "

فتمحصل على 80 إلى 100 % من روايات الأحلام مقابل 20 إلى 30 % إذا أوقظوا في مرحلة أخرى من النوم البطيء. و قد وجد ارتباط كبير بين الحركات السريعة للعينين الملاحظة عند الفرد النائم، و التخطيط الكهربائي المسجل، الذي هو مغاير تماما لتخطيط المرحلة السابقة، و عند الاستيقاظ نحصل دائما على رواية حلم.

تلك الملاحظات كانت بمثابة الأساس لحقل جديد من الأبحاث في مجال الأحلام، بعدما تم تحقيقه من الناحية النفسية من طرف Feud و أصبح هكذا الحلم معادل للنوم المتناقض. (لوشاخي، 2010:

5- الطبيعة الرمزية في الأحلام :

نظرا إلى أن فرويد كان يعتقد بأن أبرز القوى الحافزة للأحلام هي رغبات جنسية طفلية دفينية، لهذا فهو قد وجه جل اهتمامه إلى قدرة العقل لأن يلتصق له ما يعوضه عن مظاهر الأعضاء الجنسية و النشاطات الجنسية عامة. ولأن تواتر التدايعات المرتبطة بالأشياء والفعاليات التي تظهر في الأحلام قد تكون مرتبطة بأفكار جنسية مدثورة، و بمواقف منسية، و برغبات مكبوتة. فإن فرويد خلص إلى القول بأن هذا النوع من الرمزية الجنسية شاملة من الناحية العملية. و هذا يعني أن بمقدور المحلل أن يتحدث و يخمن معنى الحلم قبل أن ترتبط به أي تدايعات و قبل أن تنسب إليه أي افتراضات. و أصر على أن ما يبديه الحالم المريض من تدايعات ترتبط بأن الحلم يراه، تعد ركنا أساسيا في التفسير النهائي للحلم. و هذا الأمر على هذا النحو لا لأن الارتباطات و التدايعات يمكن أن تؤدي إلى اكتشاف الكثير من الرموز الشخصية الخاصة فحسب بل لأنه حتى الرموز ذات الطبيعة الشمولية والموضوعات الناصعة كذلك يمكن أن تنطوي على معاني محددة مختلفة بالنسبة لكل حالم على حدى. (موسوعة علم النفس للتربية و التعليم : 107-109)

إن بعض الرموز في الأحلام كثيرا ما تحدث عادة، فالملوك و الملكات مثلا، هم تعبير رمزي عادة يعبر به عن أبي الحالم و أمه، و يعبر ببعض الحيوانات الصغيرة تعبيرا رمزيا عن الإخوة و الأخوات. و أن تكرار حدوث بعض الرموز المعينة تكرارا واسعا إنما يتجلى من الحقيقة القائلة أن بعض الأحلام تكاد تكون شاملة كحلم السقوط و حلم التحليق و حلم الظهور أمام الناس دون اكتساء على نحو لائق. و لما كانت هذه لا تمثل حقا خبرات واعية عامة، فتكرار حدوثها في الأحلام يوحي بشدة بأنها تتيح تعبيرا رمزيا عن الدوافع التي كثيرا ما راودت الفرد و غالبا ما كبتت. و إلى جانب الرموز العامة فلكل امرئ رمزيته الخاصة به، التي قد تتغير من يوم لآخر، و التي يتجلى معناها له وحده. و هذه الحقيقة تزيد من تعقيد تفسير الأحلام، طالما أننا لا نستطيع الرجوع في أي معنى خاص من معاني الرموز هذه إلى دليل معين. و غالبا ما يكشف المعنى عن نفسه بعد تحريات طويلة لحالة الحالم الانفعالية، و لتاريخه الماضي و الحاضر.

(الجسماني، 1993: 366)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

و الداعي إلى استخدام الرموز في الأحلام واضح، ألا و هو التعبير عن المقاصد الخفية و المعاني الأصلية تعبيرا مستترا ينطوي على الرقيب الشعوري، و متى نجح رمز معين في إخفاء معالم معنى معين، فإن الحلم يستأثر بهذا الرمز ويستخدمه دائما. و لكن هذا الرمز لا يحتكر التعبير عن هذا المعنى، فمن الممكن أن يستخدم الحلم رمزا آخر، فهناك نوع من المرونة في لغات الأحلام الرمزية، و هذه المرونة ترتبط إلى حد كبير بمزاج الحالم و بقية ظروف الحلم و في أحيان كثيرة يدل الرمز الواحد في الحلم على أكثر من معنى، مثلما تدل الكلمة الواحدة في اللغة أحيانا على أكثر من معنى. (نظمي لوقا، 2001: 89-90)

6- الحلم في التحليل النفسي :

معنى الحلم في التحليل النفسي هو نشاط نفسي إنساني يحكمه قانون أول ألا و هو (تحقيق رغبة) و الرغبة لها صفتين : إحداهما خيالية و الأخرى رغبة يصعب على صاحبها تحقيقها.

و بهذا يكون الإنسان محكوم بمبدأين :

- 1- الواقع و التعامل معه.
 - 2- الخيال و ما تحقق فيه من لذة، و هذا التحقق يؤدي إلى خفض التوتر و الاضطراب، و هنا تتضح فائدة الحلم في العمل على التوازن الصحيح بين الواقع و الخيال.
- و لم يقف التحليل النفسي عند هذا الحد من التفسير حول الحلم بل امتد إلى أكثر من ذلك إلى اعتبارات عديدة منها الآتي:

- الحلم إشارات لا يعبر عن المستقبل، بل دائما يعبر عن الماضي.
- الحلم لغة بصورة، و ليس لغة لفظية.
- الحلم ظاهرة كما يرويها صاحبه.
- الحلم يحفظ ماء الوجه في كثير من الأحيان.
- هو حماية النوم.
- في الحلم تتحقق الرغبة تحقيقا هلوسيا. (وهبي، أبو شهدة، 1997: 75-76)

6-1- الحلم عند فرويد :

يؤكد فرويد في نظريته حول الأحلام بأن هناك استمرارية للحياة النفسية بين نفسية الليل و نفسية النهار وأن لها عدة وظائف وصفها في مؤلفه سنة 1900 وهي :

- الحفاظ على النوم - تحقيق رغبة - الرقابة و عمل الحلم

و قد توصل إلى ذلك من خلال تحليله لسلسلة من الأحلام و أشهرها حلم "حقنة إرما". وهو يعتبر أن محتوى الحلم غير كامل و يعبر بطريق غامضة عن مجموعة من الأفكار الكامنة و التي إذا تمكنا من معرفتها يتوضح معنى الحلم و بالفعل فالحلم هو : " إعداد نفسي لديه معنى " ، و بذلك فعندما ينتهي المحلل من عمل التفسير يصبح الحلم " تحقيق أمنية."

و إن الأفكار الكامنة أو المحتوى الكامن يأتي من عدة مصادر، و قد أعطى فرويد أهمية كبيرة لبقايا النهار الشعورية المرتبطة بأحداث و مواقف حديثة ترجع أحيانا لنفس اليوم. و قد حاول أن يعرف إذا كانت كل الأحلام لديها نفس الخصائص المشتركة أم لا ، خاصة فيما يتعلق بنوع الرغبة التي هي بالنسبة له دائما جنسية، و هذه النقطة يختلف فيها مع يونغ. (لوشاخي ، 2010 : 34-35)

إذن حسب فرويد الأحلام نشاط نفسي يستمر أثناء النوم، لها دور في حماية النوم، و هي إشباع للرغبات المحرمة، حيث قام بتحليل العديد من الأحلام ليتوصل إلى أنها ناتجة عن رغبات جنسية محرمة. و هذا ما اختلف فيه مع أدلر و يونغ.

6-2- الحلم عند أدلر :

يعتبر من أول المنتميين إلى فرويد و أوائل المنشقين عنه و هو يؤمن بأنه عند كل البشر يوجد دافعا ذاتيا غرضه واضح و هو "حفظ الكيان الموحد للشخصية السوية". فحب الإنسان ليشعر باحترام ذاته و قيمته ومكانته هو القانون الأسمى الذي لا جدال فيه، و لن يرضى و لن ينبغي للكيان السوي أن يتزعزع، سواء في اليقظة أو في النوم. و الدافع هو نفسه عند كل بني البشر، أما كيف نطبقه أو كيف نسعى إلى تحقيق و صيانة الكيان الموحد فأمر فردي يختلف من شخص لآخر.

لذلك يركز أدلر على العلاقة بين الحلم و أحداث الحياة للإنسان خلال يقظته. و هو يختلف مع فرويد في كون أنه لا يؤمن بالفرق بين الشعور و اللاشعور، فهما ليسا ضدان و لكنهما تعبير واحد للنمط الحياتي الفردي. كما أنه لا يؤمن بأن الأحلام تقدم حلولاً للمعضلات، و أنها ليست مجرد تحقيق مقنن لرغبات غير محققة أثناء اليقظة، و هي ليست تحقيق لرغبات جنسية طفولية. و لكن الحلم هو وظيفة لنمط الحياة كلها، و مرتبط ديناميا بالمستقبل أكثر من الماضي ويقول: "الحلم هو تكرار عام يتمثل في التصور المسبق لخطوة نحو الأمام بالمعنى الخيالي، ينتج بطريقة آلية صورة لكيفية بلوغ النجاح، دون الأخذ بعين الاعتبار منطقية الموقف".

إن الهدف المنشود هو خاصة " التفوق " الذي هو تفوق تعويضي يسعى إليه كل الأفراد الذين اكتسبوا في الطفولة الشعور بدونيتهم. الحلم من هذا المنظور حسب أدلر هو تعبير عن معاش الفرد و عن الإشكالية الوجودية له ، هذه الأخيرة تعرف بأنها " الإرادة لتجاوز الدونية ". فالحلم إذن يعبر عن المعاش و بالأحرى عن نمط الحياة كلها، أي الطريقة الخاصة التي وجدها الفرد لتعويض عقدة الدونية لديه. نمط الحياة هذا يظهر بوضوح في الأحلام التي تتكرر غالبا، و التي بقيت محفورة في الذاكرة لسنوات عديدة. (لوشاخي ،

(2010: 37)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

و يقول أدلر أن حلم فرد ما يبين بأن هذا الأخير منشغل بمشكل ما من الحياة، و يبين الطريقة التي يتعامل بها معه أو كيف واجهه. و من هذا المنظور فالحلم يعبر عن " إشكالية فردية" و في الوقت الذي يعتبر فرويد الحلم تحقيق رغبة، فإن أدلر يرى أن الرغبة تعني " تعبير عن إشكالية وجودية" وإشكالية فرويد في حلم " إرما" مثلا هو تبرير الذات، و ذلك الحلم يطرح تلك الإشكالية أو الرغبة. و إن إشكالية كل إنسان (أو رغبته) هي تجاوز دونيته وبالتالي كل الأحلام تنتج تجاوز نحو التفوق.

نستنتج إذن من نظرية أدلر أن:

- الحلم هو إخفاق في التأقلم مع الحياة الواقعة حقا في اليقظة .

- تكثر الأحلام حين يشتد الصراع بين نمط حياة الفرد و متطلبات الحياة اليومية.

- الأحلام مفيدة لكشف النزاع الباطني من أجل الشفاء.

لقد اعتبر أدلر الأحلام تعبير عن الصراعات الداخلية للإنسان و مشكلات الحياة التي يعيشها، و الحلم يحمل حلول وطرق لمواجهة هذه المشكلات. و اعتبر بأن الأحلام تعوض الفرد عن إحساسه بالدونية .

6-3- الحلم عند يونغ :

بالنسبة ليونغ فإن الأحلام هي تعبير طبيعي و مباشر للحال القائم حاضرا في باطن الإنسان أو عامله الداخلي، لديها وظيفتين هما:

- التعويض و الذي يحكم العلاقة بين الشعور و اللاشعور، فالأحلام هي وسائل قوية تمهد للتوازن الذاتي لأنها تبين محتوى اللاشعور و تظهره بوضوح، بعد أن أهمله الشعور أو لم يقدره حق قدره . ولذلك فهي

تمهيد لنضج الفرد السوي. (لوشاحي ، 2010 :38)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

- تقديم نظرية أولية عن المستقبل، فالحلم يساعد صاحبه على التطلع إلى المستقبل و ما سيأتي به. و لم يعتمد يونغ القول بأن الأحلام كلها تحتم التنبؤ بالغيب، إنما كثيرا ما توحى بما قد يحدث و ما يخبئه القدر للإنسان.

نلاحظ أن يونغ يتقارب بعض الشيء مع فرويد لكنه يعارض نظريته حول الرغبة، حيث يقول: "الحلم هو تصور ذاتي، تلقائي و رمزي للوضع الحالية للاشعور و ذلك سنة 1970 في كتابه « L'homme à la découverte de son ame » و يضيف أن الصورة الظاهرة للحلم هي الحلم بمجد ذاته و تحت و يعلى كل المعنى. فالحلم من وجهة نظره ليس بواجهة خادعة أو مشوهة، الحلم هو مخطط بمعنى أنه شكل و سجل على علاقة بالفرد.

و من أجل الحصول على معنى الحلم يرفض يونغ طريقة التدايمات الحرة، حيث يرى أنها لا تقودنا إلى معنى الحلم ولكنها تكشف فقط عن العقد. هذه الملاحظة ذات أهمية كبيرة، و تبدو أقرب إلى الحقيقة. و يرى أن الدخول إلى رمزية الفرد يجب أن يأخذ بعين الاعتبار قناعاته الفلسفية و الدينية، و الأخلاقية. و أن الرموز ليست ذات معنى وخصائص ثابتة، ذلك أن رموز الحلم يجب أن تؤخذ تحت زاوية روابطها، و وفقا للوضع الشعورية المؤقتة.

و هذا يعتبر رفض و تنفيذ حازم و صريح لما يقال بأن الرموز ذات دلالة واحدة عند كل البشر، كما قال فرويد " مفاتيح الأحلام " كأن يفسر كل ظهور للألم بعقدة الأوديب، أو أن كل شيء مذنب يدل على رغبة جنسية..... و غيرها من التفسيرات.

لكن يونغ لم يلتزم بتلك التوصية، حيث أنه حاول من خلال " النماذج البدائية " أن يبحث عن رموز ذات دلالة ومعنى ثابت بالنسبة لكل بني البشر، و هنا يتكلم عن الرموز الأزلية . حيث أنه في ما قبل الاشعور توجد طبقة من الذكريات الأزلية الجماعية التي تربط الفرد بكل مراحل التطور البشري . ورثه الإنسان و تقرر أنماط الإدراك والإحساس و التجارب، وهي ليست تصورات محدودة بل قوالب تصاغ عليها كل التخيلات. (لوشاخي ، 2010 :39)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

يقسم يونغ الرموز الأزلية إلى أربع رموز هي:

الرمز الشخص : و هو ما يدفعنا إلى الظهور في المجتمع على أحسن صورة، و هو القناع الذي نختمي وراءه و نكفل الانسجام في المجتمع.

الرمز الظل : هي العناصر الدفينة للاشعور، التي لم تنسجم مع الشعور لكنها مازالت متعلقة به فترافق الإنسان في يقظته بصورة ملازمة كالظل و هو الناحية المظلمة و البدائية فينا.

الرمز النفس: يرمز إلى الأنوثة في ذات الرجل، و الذكورة في ذات المرأة. فكل إنسان يحمل العنصرين معا و الأحلام تساعد على حفظ التوازن و الانسجام بين النقيضين في كل فرد.

الرمز الذات : يمثل طاقة الإنسان و قدراته على توحيد الذات و التنسيق بين العناصر المتضاربة، ليقمى وحدة كاملة فاعلة. (لوشاخي ، 2010: 39 - 40)

يعتقد يونغ بأن الأحلام تعبير عن المعاش النفسي اللاشعوري للإنسان، و أنها تنبؤات لما يحمله المستقبل اختلف مع فرويد في تفسيره لمعنى الحلم و رمزيته و قال بأن الدخول في رمزية الفرد يجب أن تأخذ بعين الاعتبار قناعاته الفلسفية و الدينية و الأخلاقية، و أن الرموز ليست ثابتة مثلما اعتبرها فرويد. يقصد بذلك أن كل فرد له اعتبارات و مبادئ وراثتها عن جماعته.

ثانيا: الأحلام المضطربة:

1- تعريف الأحلام المضطربة:

رغم أن الأحلام ليست من الظواهر المرضية و تعتبر من الظواهر المعتادة المرتبطة بالصحة النفسية إلا أن بعض المشكلات و الشكاوي التي تتعلق بالأحلام قد تكون ضمن الأعراض التي يذكرها المرضى في العيادات النفسية، و هناك بعض الحقائق حول الاضطرابات التي تتعلق بالأحلام :

- يتأثر محتوى الأحلام بالحالة النفسية للشخص، حيث يكون انعكاس لموضوع يشغل البال و التفكير قبل النوم.

- بعض الاضطرابات النفسية مثل القلق Anxiety، و الاكتئاب Depressio و الفصام Schizophrenia و الهستيريا Hysteria، لها علاقة مباشرة بالتأثير على محتوى و نمط الأحلام في المرضى النفسيين. (الشربيني: 2000: 39)

نستنتج أن الأحلام المضطربة ترتبط بمضمون و محتوى الأحلام التي يراها الفرد ، فالكوابيس مثلا يكون محتواها أحداث مرعبة و مواقف مزعجة يراها النائم، ليستيقظ في حالة نفسية سيئة، حيث تحدث الأحلام المضطربة نتيجة أمور تشغل بال الفرد و تفكيره، و قد يكون بسبب مشكلات نفسية كالقلق و الاكتئاب و الوسواس، و فيما يلي أهم المشكلات والاضطرابات المتعلقة بالأحلام .

2- أنواع الأحلام المضطربة:

1-2- الكوابيس :

سبق أن رأينا أن الحلم لا ينجح في وظيفته و هي المحافظة على النوم إلا حين ينجح النشاط الدفاعي في عمله التمويه الذي يجعل الدوافع المكبوتة متنكرة عند إشباعها. أما إذا فشل النشاط الدفاعي في عمله هذا معناه فشل الحلم. عندئذ تدخل الدوافع المكبوتة عارية صريحة فينبعث القلق في الحلم إشارة إنذار بهذا الخطر. و يشتد القلق إلى الحد الذي يقطع النوم بيقظة مفعمة بالقلق. و من هنا يكون تعريف الكابوس بأنه تحقيق صريح لرغبة شنيعة. (القطان ، 2013 :142)

الكابوس هو خبرة حلم محمل بالقلق و الخوف، و يليه استرجاع تفصيلي شديد لمحتوى الحلم. تعد تجربة الحلم هذه تجربة حية جدا، تتضمن عادة موضوعات تخص تهديدات البقاء أو موضوعات مشابهة لها. و أثناء النوبة النموذجية توجد درجة من النشاط العصبي اللاإرادي، و لكن لا توجد أصوات تذكر أو حركة جسمية. و عند الاستيقاظ يصبح الفرد منتبها و مهتديا بسرعة، و يستطيع التواصل مع الآخرين فيعطي عادة تقريرا تفصيليا لخبرة الحلم، إما في الفترة التالية على الاستيقاظ مباشرة أو في الصباح التالي. (عكاشة، 1996 :615)

أيضا يعرف الكابوس الليلي بأنه " حلم مزعج طويل يعقبه الاستيقاظ في فزع، و كشأن كل الأحلام تحدث الكوابيس بصورة رئيسية أثناء نوم الحركات السريعة للعين، و يكون توقيتها في العادة في وقت متأخر من الليل و يعاني بعض الناس من الكوابيس بصفة متكررة طول حياتهم بينما يرتبط حدوثها في البعض الآخر مع التعرض لمواقف و ضغوط خارجية أو حين يصابون بالاضطراب النفسي و يؤكد ما يقرب من 50 % من الناس أنهم تعرضوا لتجربة الكوابيس في نومهم مرة على الأقل في حياتهم. و محتوى الكوابيس عادة ما يضم تفاصيل مخيفة فيها تهديد لحياة الشخص أو ترويع لأمنه، أو خطر يهدد تقدير الذات، و ينشأ عن تكرار الكوابيس اضطراب في وظائف الشخص الاجتماعية و المهنية، و قد تحدث الكوابيس كأعراض لاضطراب عقلي مثل اضطراب الضغوط التالية للصدمة PTSD، أو مصاحبة لاستخدام بعض الأدوية و المواد المؤثرة على الحالة العقلية. (الشربيني، 2000 :68-69)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

و السمات السريرية التالية أساسية للتشخيص المؤكد :

أ- الاستيقاظ من النوم الليلي أو الاغفاءات النهارية باسترجاع تفصيلي و حيوي لأحلام مخيفة جدا، تتضمن في العادة تهديدا للحياة أو للأمان أو للثقة بالنفس و قد يحدث الاستيقاظ في أي وقت من فترة النوم، وإن كان يحدث عادة في النصف الثاني منه.

ب- عند الاستيقاظ من الأحلام المخيفة، ينتبه الفرد و يسترد وعيه بسرعة.

ج- تجربة الحلم نفسها و اضطراب النوم المترتب على مرات الاستيقاظ المصاحبة للنوبات، تسبب ضيقا

شديدا للفرد. (ICD/10، 1992: 202)

إذن فالكوابيس هي أحلام مزعجة تعبر عن الضغوط النفسية ، هذه الأحلام تجعل الحالم قلقا و خائفا حيالها نتيجة شعوره بالتهديد و الخطر. كما و قد تكون نتيجة اضطرابات نفسية يعاني منها الشخص، أو ناتجة بسبب تناول أدوية نفسية تؤثر في الوظائف العقلية لديه، و الشخص الذي يرى الكوابيس يسردها سردا تفصيليا بعد استيقاظه مباشرة أو في الصباح التالي.

2-2- أحلام الإمتحانات :

قد لا تعطى أهمية كبير للمرحلة الدراسية من قبل بعض الأفراد، إلا أن " حسب ما يتبين من عدد كبير من الأحلام، المرحلة المدرسية ترسخ بعمق في اللاشعور لدى الكثير من الأفراد ".
فتلاميذ المستوى النهائي يحملون بالمدرسة و الامتحان النهائي كثيرا، " كل الذين يمتحنون في البكالوريا يشكون من إلحاح هذا الكابوس أنهم يفشلون في هذا الامتحان، و يضطرون لإعادته من جديد ".
يذهب فرويد .س في تفسيره للفشل في الامتحانات لاسيما البكالوريا إلى " اعتبارها ذكريات ترمز للعقاب الذي تلقيناه في طفولتنا نتيجة سوء تصرفنا، ذكريات تبعث من جديد فينا أثناء أوقات هامة من دراستنا، عند الامتحانات العصبية وتأتي المخاوف الطفلية هذه لتعزز القلق و الخوف من الفشل في الامتحانات ".
تجدر الإشارة إلى ان أحلام الامتحانات لاسيما البكالوريا تراود الفرد حين تنتظره في المستقبل مسؤولية يخشى الإخفاق فيها إذ يرى فرويد أن " الحلم المزعج، الخوف من الامتحانات، يراودنا عندما نضطر إلى القيام مستقبلا بمهمة صعبة، نخشى الفشل فيها ". و يميل إلى ذلك أيضا كل من سول .ج (SAUL J) و جورج .ك (GEORGE .C) حسب فارما .أ (GARMA .A) إذ يقولان :

" إن الأحلام التي تتضمن وضعيات خطيرة كالحلم بالسقوط أو النزول، تتعلق بالتراجع عن بذل مجهودات والهروب من المسؤوليات المختلفة التي تنتظرنا (...). حدة السقوط في الحلم ذات علاقة بتراجع الفرد أمام مهام معينة ".
أحلام الامتحانات قد تشير إذن إلى الرغبة في عدم اجتياز العقبات، خوفا من تولي مسؤولية معينة بالنسبة لبعض التلاميذ. كما قد تشير إلى الرغبة في اجتياز العقبات و المرور من مرحلة أدنى إلى مرحلة أعلى.
فبعض الأفراد يجدون أنفسهم في الحلم يمتحنون للانتقال إلى مدرسة أعلى. هذه المدرسة العليا في أغلب الأحيان تقابل في الحلم مرحلة نهاية تكوين الشخصية ". (شراي، 2008: 51- 52)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

يعتبر أبيلي . إ (E . AEPPLI) أحلام المدرسة و الامتحانات متعلقة بالوضعية الحالية للحالم إذ يقول:"حلم المدرسة هو رمز للمدرسة و الحياة الحالية فيها، أين يوزع علينا فيه واجبات ". (شرادي،

(52 :2008)

و أحلام الامتحان التي هي من قبيل الأحلام النمطية فيها الجزع الشديد و القلق المبهظ و الخوف و توقع الفشل، و دائما ما يكون الامتحان في مادة لم يحدث أن رسب فيها الحالم، و لو كان الامتحان في مادة يخاف الحالم منها أو قد سبق له أن خاف منها كان للحلم ما يبرره، و لكن أحلام الامتحان النمطية ليس فيها ما يبرره في الظاهر. و كلما كانت هناك أحلام نمطية مرتبطة بالقلق و الخوف والتوقعات الباعثة على الجزع، فإنها تأتي الحالم حين تنتظره في الغد القريب أو البعيد مسؤولة يخشى أن يخفق فيها ". (الحفني،

(153 :1988)

نستخلص أن أحلام الامتحانات تراود أغلب التلاميذ و الطلبة ، ذلك نتيجة الخوف من الفشل و الرسوب فالحلم الذي يكون محتواه المدرسة و الامتحان هو تعبير عما يعيشه التلميذ و الطالب في مدرسته. حيث أن الأفكار المتعلقة بالدراسة تبقى راسخة لتظهر من جديد في الحلم.

2-3- أحلام القلق :

عندما لا تتمكن النفس من التحكم في الضغوطات الداخلية يظهر الحلم على شكل كابوس الذي يعد حلما مزعجا و هو مثال حي لفشل الدفاع ضد الضغوطات الداخلية، فينجم عن ذلك إحساس النائم بالقلق و الخوف. قد يكون سبب القلق في الحلم خوف من تجربة سابقة تعرض لها الفرد " فالطفل الذي تلقى عقابا بالضرب يخشى تكرار العقاب فيأتي حلمه مزعجا ".

قد يرجع القلق إلى مواقف صعبة معاشة في الماضي البعيد أثناء الطفولة " القلق محدد بمواقف عصبية من الحياة ترجع إلى زمن بعيد، ولا تلعب أي دور في الوعي، الشعور بالقلق محدد من قبل موقف حديث العهد يحول إلى حدث معاش سابقا قد يرجع إلى الطفولة ". (شرادي، 2008 :54)

الفصل الثاني : المقاربة النظرية للدراسة

كما قد ترجع أسباب أحلام القلق إلى عوامل فيزيولوجية بحتة " فأسباب أحلام القلق ترجع إلى عوامل فيزيولوجية بيولوجية. الكابوس قد يكون نتيجة لضيق التنفس أو نتيجة لأحاسيس عضوية متعبة " .

أما فرويد فلا يرى أن مصدر أحلام القلق تكمن في العوامل البيولوجية، إنما يرى أن مصدر أحلام الكوابيس هو فشل الرقابة في مواجهة الرغبات الشديدة التي فرضت نفسها على الأنا، فهو يقول: " إن الحلم هو تحقيق مقنع لرغبة مكبوتة، الكابوس لا يمكن أن يعرف إلا بكونه تحقيق مباشر و واضح لرغبة مرفوضة. القلق مؤشر يدل على أن الرغبة المرفوضة كانت أقوى من الرقابة، تحققت رغما عن هذه الأخيرة ". (شراي، 2008: 54).

إن بعض عمليات الحلم على أية حال تحقق أحيانا فالوساوس الناشطة، المكبوتة منها و الشعورية، تكون شديدة القوة و الإلحاح فلا يقوى نشاط الحلم على مواجهتها، فتفتح على النائم أفكاره فينشأ عنها حلم قلقي حاد، أو ينجم عنها جثام، يستيقظ النائم من جرائه مذعورا، و إذ نسمي أحلاما من هذا الضرب بأنها تحقيق للرغبة (كما أصر فرويد على ذلك، إنما هو من قبيل ضغط اللغة على حد فوق ما تحتمل و لكن يمكن أن توصف على الأقل بأنها محاولة لتحقيق الرغبات، بذل الحلم فيها جهدا صادقا فأخفق.

(الجسماني، 1993: 374 - 375)

إذن فأحلام القلق ناتجة عن العديد من الأسباب قد تكون فيسيولوجية مثل إحساسات الألم، و بعض الأمراض العضوية، كما قد تكون ناتجة عن أسباب نفسية أهمها القلق، و الضغو النفسية، فالشعور بالقلق يتولد عنه أحلام مزعجة و كوابيس تجعل الحالم في حالة توتر و قلق من تلك الأحلام المخيفة.

خلاصة :

نستنتج مما سبق أن الحلم ظاهرة نفسية معقدة و هو مفتاح الحياة النفسية عن طريقه نتوصل إلى التعرف وفهم النشاط النفسي والتنظيم العقلي للشخص الحالم، كما يعتبر وسيلة للتنفيس عن كل ما هو مكبوت وإخراجه بطريقة رمزية، و هذا ما يفسر ظهور الاضطرابات المتعلقة بالأحلام التي تعكس الضغوطات الداخلية التي تفرضها الرغبات.

الفصل الثالث : المقاربة الميدانية للدراسة

1- منهج الدراسة

2- مجتمع البحث و العينة

3- أدوات و أساليب الدراسة

4- عرض قراءة و تحليل النتائج

5- صياغة النتائج العامة للدراسة

خاتمة

توصيات

اقتراحات

1- منهج الدراسة :

إن طبيعة الموضوع هي التي تحدد المنهج المناسب للدراسة ، حيث يقوم الباحث باتباع منهج يلائم موضوع دراسته يسمح له باختبار الفرضيات التي وضعها، إذ يعرف المنهج على أنه " الطريق التي يتبعها العالم في دراسة ظاهرة و تفسيرها و وصفها والتحكم فيها و التنبؤ بها كما يتضمن المنهج ما يستخدمه من آلات و أدوات و معدات مختلفة " .(العيسوي،1997: 19).

و بما أن لكل دراسة منهج خاص بها فإن فريق البحث اعتمد في دراسته على منهج دراسة حالة التي تعرف بأنها : " دراسة متعمقة لجميع البيانات المجمعة عن وحدة سواء أكانت فردا أو مؤسسة أو فريقا. و منهج الحالة هو المنهج الذي يتجه إلى جمع البيانات العملية المتعلقة بأية وحدة و يستخدم من أجل الحصول على المعلومات و الحقائق التفصيلية بفرد ما أو موقف معين. (عبد المجيد ابراهيم، 2000:

(133

2- مجتمع البحث و العينة :

بعد أن يحدد الباحث المنهج الذي سيطبقه في الوصول إلى حل للمشكلة التي يدرسها و بعد أن يحدد الوسائل و الأدوات التي سيستخدمها في جمع المعلومات و البيانات التي ستوصله إلى حل المشكلة عليه أن يحدد نوع العينة أو العينات التي سيقوم بسحبها من المجتمع ليجمع بياناته منها. أي عليه أن يحدد طريقة لسحب جزء من المجتمع يمثله تمثيلا يكفي لضمان صدق تعميم النتائج على المجتمع الكلي و هذا ما يسمى بالمعينة. و الدراسة الحالية اعتمدت على العينة القصدية التي تعرف بأنها "العينة التي تختار اعتباطيا و بسبب وجود دليل قوي على أنها تمثل الأصل " (الداهري،2011: 206).

كما يقوم الباحث باختيار العينة القصدية عندما يرى " أنها تحقق أغراض الدراسة اختيارا حرا بيني على مسلمات أو معلومات مسبقة كافية و دقيقة تمكنه من الحصول على نتائج دقيقة يمكن تعميمها " (التل،قحل، 2007: 44).

طبقت الدراسة الحالية على (06) تلاميذ مقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا بثانوية بلهوارى بتيارت و انطلقت الدراسة الميدانية من 18 أفريل إلى غاية 11 ماي 2017.

3- أدوات و أساليب الدراسة :

تضمنت الدراسة الحالية مجموعة من الأدوات و الإختبارات و المقاييس هي كالتالي :

3-1-1- المقابلة :

يمكن تعريف المقابلة بأنها " عبارة عن محادثة موجهة بين الباحث و شخص أو أشخاص آخرين بهدف الوصول إلى حقيقة أو موقف معين يسعى الباحث لمعرفته من أجل تحقيق أهداف الدراسة. و من الأهداف الأساسية للمقابلة الحصول على البيانات التي يريدها الباحث بالإضافة إلى التعرف على ملامح أو مشاعر أو تصرفات المبحوثين في مواقف معينة. (عبيدات و آخرون، 1999: 55)

حيث كان الهدف من المقابلة الحصول على المعلومات الأولية الخاصة بالحالات، و بناء علاقة تتسم بالثقة معهم، بالإضافة إلى توضيح الهدف من إجراء هذه المقابلات، و قد اعتمدت الباحثين على المقابلة الموجهة لأنها تعطي للتلميذ الحرية في الإجابة عن الأسئلة الموجهة له، و قد اشتملت على أربع محاور و هي كالتالي :

1- التعرف على قدرات التلميذ و مستوى أدائه في الامتحانات السابقة .

2- التعرف على مشاعر التلميذ قبل الامتحان.

3- التعرف على دور الأسرة .

4- التعرف على طبيعة النوم و الأحلام عند التلميذ .

3-2- الملاحظة :

الملاحظة العلمية تلك التي يقوم فيها العقل بدور كبير من خلال ملاحظة الظواهر و تفسيرها و إيجاد ما بينها من علاقات ولهذا هي وسيلة هامة من وسائل جمع البيانات، كما أن الملاحظة كأسلوب للبحث يجب أن تكون منظمة و أن تسجل بدقة و حرص، شأنها في ذلك شأن أساليب البحث الأخرى التي يجب أن تخضع للضبط العلمي كالدقة و الصحة و الثقة. (فاطمة عوض صابر، 2002: 13)

3-3- الاستبيان :

هناك تعريفات عديدة للإستبانة من بينها :

هي أداة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق اتمارة معينة تحتوي على عدد من الأسئلة مرتبة بأسلوب منطقي مناسب يجري توزيعها على أشخاص معينين لتعبئتها. (عليان، غنيم، 2000:

(82)

يعرف الإستبيان أيضا بأنه " قائمة تتضمن مجموعة من الأسئلة المعدة بدقة ترسل إلى عدد من أفراد المجتمع الذين يكونون العينة الخاصة بالبحث " (عبد المجيد ابراهيم، 2000: 165)

و قد اعتمدت الدراسة الحالية على مقياسين هما :

1- مقياس قلق الامتحان:

مقياس أعده سارسون لقياس قلق الامتحان عند الطلبة، عدد الفقرات فيه (38) فقرة، العلامة الكلية للمقياس تتراوح بين (38 - 152) على اعتبار أن التقدير من (01) إلى (04)، و أوزانه كالتالي :

- أوافق بشدة (04) درجات.

- أوافق (03) درجات.

- لا أوافق (02) درجة.

- لا أوافق بشدة (01) درجة.

تجمع الدرجات على فقرات المقياس للحصول على الدرجة الكلية. تعتبر الدرجة (95) فما فوق تمثل

قلقا مرتفعا، و الدرجة ما دون (95) تمثل قلقا منخفضا. (الختاتنة ، 2013: 65)

2- مقياس اضطرابات النوم و الأحلام :

صمم هذا المقياس من قبل الباحثين بغرض الكشف عن وجود اضطرابات النوم و الأحلام، و التعرف على نوعية الأحلام لدى تلاميذ البكالوريا، حكم هذا الاستبيان من طرف خمس أساتذة محكمين من تخصص علم النفس العيادي.

إذ يتكون هذا الاستبيان من (30) فقرة، مقسمة على قسمين هما :

- قسم خاص باضطرابات النوم و يشتمل على (14) فقرة.
- قسم خاص بالأحلام و يشتمل على (16) فقرة.

حيث تكون الإجابة عنه بأحد البدائل التالية:

- دائما (04) درجات.
- أحيانا (03) درجات.
- نادرا (02) درجات.
- أبدا (01) درجة.

صدق المقياس :

بعد بناء مقياس اضطرابات النوم و الأحلام من قبل الباحثين، كأداة تساعد في الكشف عن اضطرابات النوم و نوعية الأحلام لدى تلاميذ البكالوريا، يحتوي على (30) عبارة، (16) عبارة خاصة باضطرابات النوم، و (14) عبارة خاصة بنوعية الأحلام، يتم الإجابة بأربع بدائل (دائما) تعطى أربع درجات (أحيانا) تعطى ثلاث درجات، (نادرا) تعطى درجتين، (أبدا) تعطى درجة واحدة. تتراوح الدرجة الكلية ما بين (30-120) درجة. تعتبر الدرجة (75) فما فوق تكشف عن وجود اضطرابات النوم والأحلام. حيث تم تحكيمه من طرف خمسة أساتذة محكمين و هم كالتالي :

- قندوز محمود. أستاذ مساعد أ ، تخصص أطفونيا.
- بلياد أحمد. أستاذ مساعد ، تخصص علم النفس العيادي.
- ابن الطيب فتيحة. أستاذ مساعد أ ، تخصص علم النفس العيادي.

- هدور سميرة. أستاذ مساعد ، تخصص علم النفس العيادي.

- قليل رضا. دكتور في علم النفس العيادي.

و بعد تحكيم المقياس تم تعديل مجموعة من الفقرات و تصحيح بعض الأخطاء اللغوية، حيث أصبح المقياس يحتوي على (30) عبارة تقيس اضطرابات النوم و تكشف عن نوعية الأحلام لدى تلاميذ البكالوريا.

4- عرض قراءة و تحليل النتائج :

التقرير السيكولوجي للحالات .

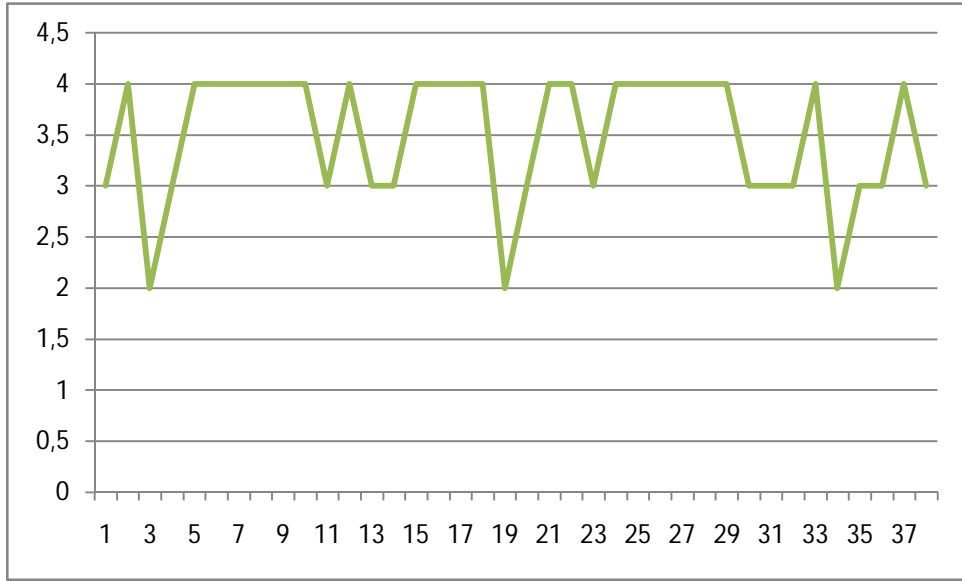
بعد تطبيق مقياس قلق الامتحان لسارسون على ثلاث أقسام من تلاميذ البكالوريا، قسم رياضيات، قسم علوم تجريبية وقسم آداب و فلسفة. تم اختيار 6 تلاميذ ظهر لديهم قلق الامتحان مرتفع. وإجراء عدة مقابلات معهم سيتم عرض فيما يلي:

- عرض برتوكول المقابلات مع الحالة الأولى "ب"

رقم المقابلة	تاريخ اجرائها	مكان إجرائها	الهدف من المقابلة	محتوى المقابلة
المقابلة الأولى	2017/04/18	القسم	التعرف على الحالة مع جمع البيانات الشخصية،بالإضافة إلى توضيح الهدف من المقابلة و تقديم شرح حول الغرض من هذه المقابلات و تطبيق الاستبيانات.	الإسم : ب السن : 17 سنة الجنس : أنثى الشعبة : رياضيات مرات اجتياز البكالوريا : المرة الأولى
المقابلة الثانية	2017/04/19	القسم	التعرف على قدرات التلميذ و مستوى أدائه في الامتحانات. التعرف على مدى استيعابه للدروس.	صرحت الحالة في قولها: "أنا الحمد الله ما عنديش خوف من قدراتي بصح المشكلة في الشعبة اللي اختريناها صاعبة بزاف، غلطة صغيرة يروح كل شيء، هذا الشيء اللي راه محوطني، مخليني مقلقة بزاف خايفة نفقد التركيز و لا نغلط في الحساب مالغري راني فاهمة مليح شارانا تقرأو". سألتها الباحثة عن أدائها في الاختبارات السابقة : تجيب الحالة " خدمت شوية بصح هذي الاختبارات هي و الباك مشي- كيف كيف،

<p>البك حاجة مصيرية و الأساتذة اللي يعسو بزاف و ما تعرفيمش، و هذا الشي- اللي يآثر علي مشي- كما ذررك مع أساتذتي و صحاباتي، نحسو اختبار عادي نجاب و أنا مريحة".</p> <p>سألته الباحثة عن مشاعرها قبل الامتحان : تقول الحالة : "أنا نحفظ و نراجع مريح، و كي يكون عندي اختبار نحس نروحي نسيت كلشي- تتقلق و نخاف بزاف من نوع الأسئلة، كي يعطوني السوجي ما نعرفش مين نبدأ".</p>				
<p>سألته الباحثة : هل تحفزك أستاذك على الدراسة ؟</p> <p>تقول الحالة : "أنا من أسرة مثقفة حاجة باينة يحوسوني نرج بمعدل شباب، باه نقرا حاجة مليحة، بصح هذا الشي ولا يقلقني و يحسني بالمسؤولية لدرجة نخاف نروحي قاع ما نرجش، و هذا الشي صاعب بزاف، و انشاء الله ما نققدش تركيزي و نرج كما راهم باغيين".</p>	<p>محاولة التعرف على دور الأســـــرة كمحفز للتلميذ.</p> <p>محاولة التعرف على دور الأســـــرة كمصدر ضغط للتلميذ.</p>	<p>مكتب مستشارة التوجيه</p>	<p>2017/04/20</p>	<p>المقابلة الثالثة</p>
<p>تقول الحالة : " هذا العام قليل وين نرقد آلز، خاطر راني نخم بزاف في البك تاعي، سورتو كي تتفكر بلي الوقت راه يفوت و الحالة قريت، نبات قاعدة خطرات، و لا رقدت نصيب روجي غي تتقلب في بلاصتي، توجور الباك و الحفيظ وقوانين المات في راسي".</p> <p>سألته الباحثة عن طبيعة أحلامها : تجيب الحالة : " تالمو وليت نشوف المنامات و ما نرقدش غاية كون نصيب قاع ما نرقدش. نشوف روجي غلظت في التوقيت، و رحت روتار، و ما خلاونيش ندخل و ضاعلي الباك. و خطرات نشوف روجي تقرا في لا ليست و مكاش اسمي. و اللي نشوفها بزاف خسرت الباك".</p>	<p>التعرف على طبيعة النوم و الأحلام.</p> <p>تطبيق مقياس اضطرابات النوم و الأحلام.</p>	<p>القسم</p>	<p>2017/04/23</p>	<p>المقابلة الرابعة</p>

1- عرض سيكوجراف مقياس قلق الامتحان للحالة " ب "



شكل رقم (01) يوضح نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة " ب "

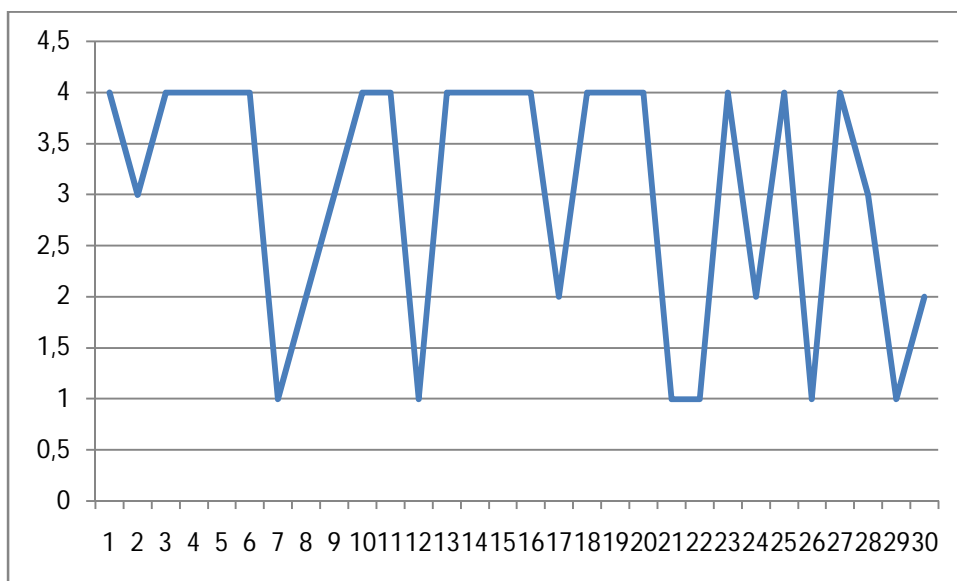
- تحليل نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة " ب "

من خلال تطبيق مقياس قلق الامتحان على الحالة "ب" و التمثيل البياني لنتائجه تبين أن لديها قلق امتحان مرتفع بنسبة (87 %) حيث أنها سجلت (133) درجة على المقياس من بين (152) درجة، و هذا ما أكدته الحالة في قولها: " غلطة صغيرة يروح كل شي، هاذ الشي اللي راه مخوفني، مخليني مقلقة ". و في قولها أيضا: " الباك حاجة مصيرية "، " كي يكون عندي اختبار نحس روحي نسيت كل شي نتقلق و نحاف بزاف من نوع الأسئلة كي يعطوني السوجي ".

و بما أنه قد يكون للوالدين دور في قلق الامتحان، فإنه من خلال المقابلات يتضح أن الحالة تعاني من توتر شديد، و قلق من اجتياز شهادة البكالوريا بسبب مسؤوليتها اتجاه ذلك كون أسرتها مثقفة، و هذا ما يؤثر عليها سلبا و يزيد من قلقها في قولها: " يحوسوني نريح، بصح هاذ الشي ولا يقلقني و يحسني بالمسؤولية "، بالإضافة إلى قولها: " انشاء الله نريح كيما راهم باغيين ". و هذا يؤكد صدق الفرضية الفرعية الأولى القائلة بأن:

- مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا مرتفع .

2- عرض سيكوجراف مقياس اضطرابات النوم و الأحلام للحالة " ب "



شكل رقم (02) يوضح نتائج مقياس اضطرابات النوم و الأحلام للحالة " ب "

- تحليل نتائج مقياس اضطرابات النوم و الأحلام للحالة " ب "

تبين من التمثيل البياني لنتائج مقياس اضطرابات النوم و الأحلام أن الحالة "ب" تحصلت على (75%) حيث تحصلت على (91) درجة على المقياس من بين (120) درجة. هذا ما أكدده قولها " هذا العام قليل وين نرقد ألاز، خاطر راني نخمم بزاف في الباك تاعي"، أيضا قولها " سورتو كي نتفكر بلي الوقت راه يفوت و الحالة قربت نبات قاعدة".

أما فيما يتعلق بنوعية الأحلام لديها، فإن الحالة "ب" تعاني من الكوابيس و الأحلام المزعجة في قولها: "تالمو وليت نشوف المنامات و ما نرقدش غاية، كون نصيب قاع ما نرقدش". فهذه الأحلام تكشف عن قلقها من الامتحانات في قولها: "نشوف روحي غلطت في التوقيت، و رحنت روتار" أيضا في قولها: "خطرات نشوف روحي نقرا في لا ليست و مكاش اسمي"، و الحلم التكرار لديها في ما قالتها: "اللي نشوفها بزاف خسرت الباك".

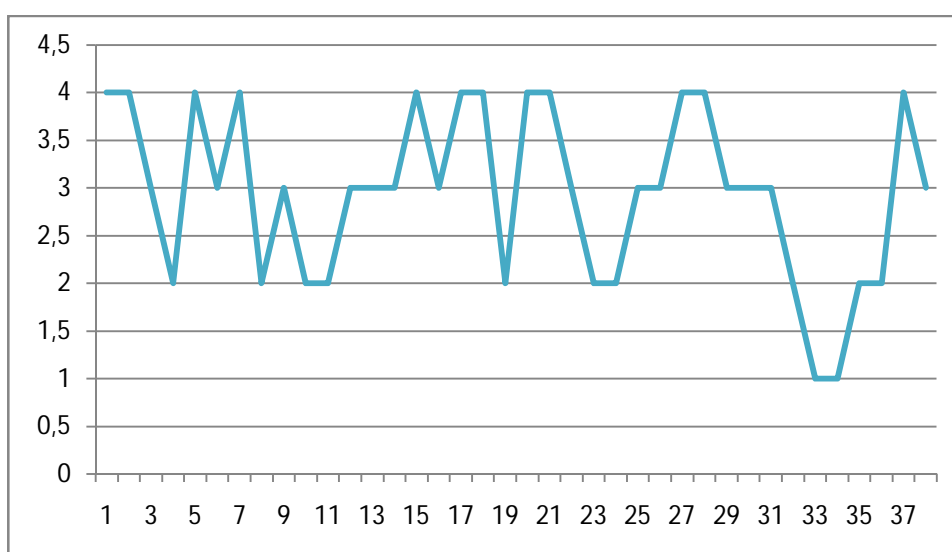
اتضح أن هذه النتائج تؤكد صحة الفرضيتين الفرعيتين الثانية و الثالثة القائلتين :

- يؤدي قلق الامتحان الى ظهور اضطرابات النوم لدى تلاميذ شهادة البكالوريا.
- يؤثر قلق الامتحان على نوعية الأحلام وطبيعة رموزها لدى تلاميذ شهادة البكالوريا
- عرض برتوكول المقابلات مع الحالة الثانية "ر"

رقم المقابلة	تاريخ اجرائها	مكان إجرائها	الهدف من المقابلة	محتوى المقابلة
المقابلة الأولى	2017/04/19	القسم	التعرف على الحالة مع جمع البيانات الشخصية بالإضافة إلى توضيح الهدف من المقابلة و تقديم شرح حول الغرض من هذه المقابلات و تطبيق الاستبيانات.	الإسم : ر السن : 17 سنة الجنس : ذكر الشعبة : رياضيات مرات اجتياز البكالوريا : المرة الأولى
المقابلة الثانية	2017/04/20	القسم	التعرف على قدرات التلميذ و مستوى أدائه في الامتحانات. التعرف على مدى استيعابه للدروس.	يصرح الحالة : " كما علا بالك الشعبة تاغنا صاعبة ، نفهم الدروس بصح لازم نراجع و غي نرجع للدار نعاود واش قرينا، باش نفهم غاية و نعقل عليهم، سورتو المعادلات تاغ المات و الفزيك، ما نقدرش نعقل عليهم من خطرة واحدة ". سألته الباحثة عن أدائه في الاختبارات السابقة : يقول الحالة: " ما خدمتش غاية، علا هذاك راني خايف " سألته الباحثة عن مشاعره قبل الامتحان :

يقول الحالة : " نورمال، بصح المشكلة الأسئلة غير مباشرة، لازم تخدم راسك تاع الصح و تخاف من الوقت لا ما يقدكش، خاطر غلطة صغيرة تلقا روحك تعاود في كلشي "				
سألته الباحثة : هل تحفزك أسرتك على الدراسة؟ يقول الحالة : " في ميزك حاجة باينة بحوسوني نرجح، هوما اللي راهم مزيريني بزاف، انشا الله نديه و تنهني "	محاولة التعرف على دور الأسرة كمحفز للتلميذ. محاولة التعرف على دور الأسرة كمصدر ضغط للتلميذ.	القسم	2017/04/23	المقابلة الثالثة
يصرح الحالة : " أنا ما نرقدش بكري نسهر نريفيزي و يجيني الرقاد صاعب، سورتو هاذ ليامات كي قرب الباك، الدار راهم غي يوصو " سألته الباحثة عن طبيعة أعلامه : يقول الحالة : " نحلم روجي خسرت الباك، و خطرات نحلم الوقت كمل و أنا ما كملتش الإجابة "	التعرف على طبيعة النوم و الأحلام. تطبيق مقياس اضطرابات النوم و الأحلام.	مكتب مستشارة التوجيه	2017/04/24	المقابلة الرابعة

1- عرض سيكوجراف مقياس قلق الامتحان للحالة " ر "



شكل رقم (03) يوضح نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة " ر "

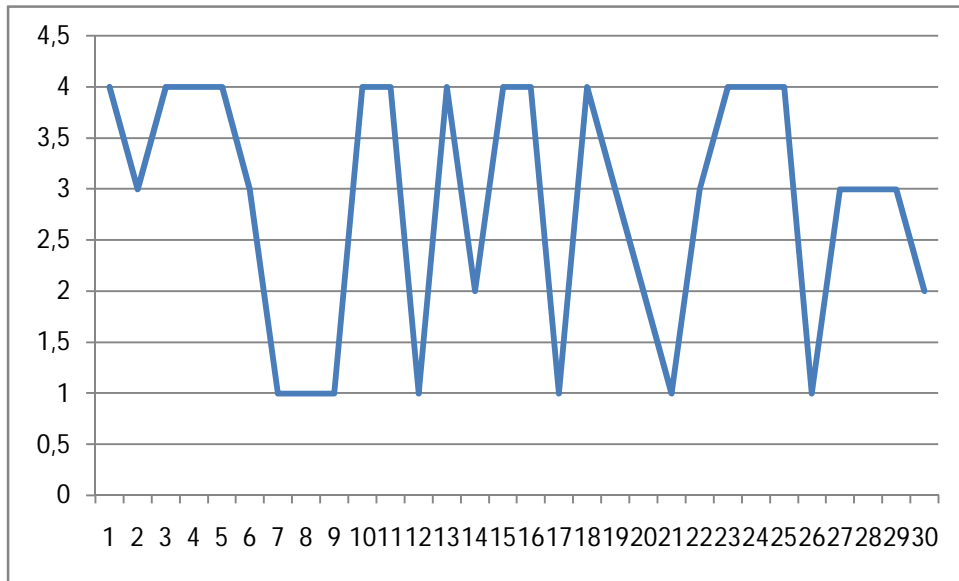
- تحليل نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة " ر "

اتضح من خلال تطبيق مقياس قلق الامتحان على الحالة " ر " أن لديه قلق امتحان مرتفع بنسبة (73%)، حيث تحصلت على (112) درجة على المقياس من بين (152) درجة، و هذا ما يؤكد قوله:"الشعبة تاغنا صاعبة بزاف"، "علا هذاك راني خايف"، بالإضافة إلى قوله: " المشكلة الأسئلة غير مباشرة، لازم تخدم راسك تاغ الصبح"، و قوله: " غلطة صغيرة تلقا روحك تعاود في كل شي".

و بما أن للأسرة دور في زيادة قلق الامتحان فإنه ظهر ذلك عند الحالة " ر " في قوله: " هوما اللي راهم مزيريني بزاف"، " انشاء الله نزيح و تنتهي"، و كذلك قوله: " الدار راهم غي يوصو". و هذا يؤكد صدق الفرضية الفرعية الأولى القائلة بأن:

- مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا مرتفع.

2- عرض سيكوجراف مقياس اضطرابات النوم و الأحلام للحالة " ر "



شكل رقم (04) يوضح نتائج مقياس اضطرابات النوم و الأحلام للحالة " ر "

- تحليل نتائج مقياس اضطرابات النوم و الأحلام للحالة " ر "

من خلال تطبيق مقياس اضطرابات النوم و الأحلام على الحالة " ر " إتضح أنها يعاني من اضطرابات النوم و الأحلام بنسبة (71 %) حيث تحصل (86) درجة من بين (120) درجة، و هذا ما يؤكد في قوله: " أنا ما نرقدش نسهر نريفيزي "، و قوله: " يجيني الرقاد صاعب سورتو هاذ ليامات كي قرب الباك " أما فيما يخص نوعية الأحلام لديه فإن الحالة " ر " يعاني من أحلام الامتحانات التي تترجم قلقه من الامتحانات حيث يقول : " نحلّم روحي خسرت الباك، خطرات نحلّم الوقت كمل و أنا ما كملتش الإجابة ". و هذه النتائج تؤكد صحة الفرضيتين الفرعيتين الثانية و الثالثة القائلتين :

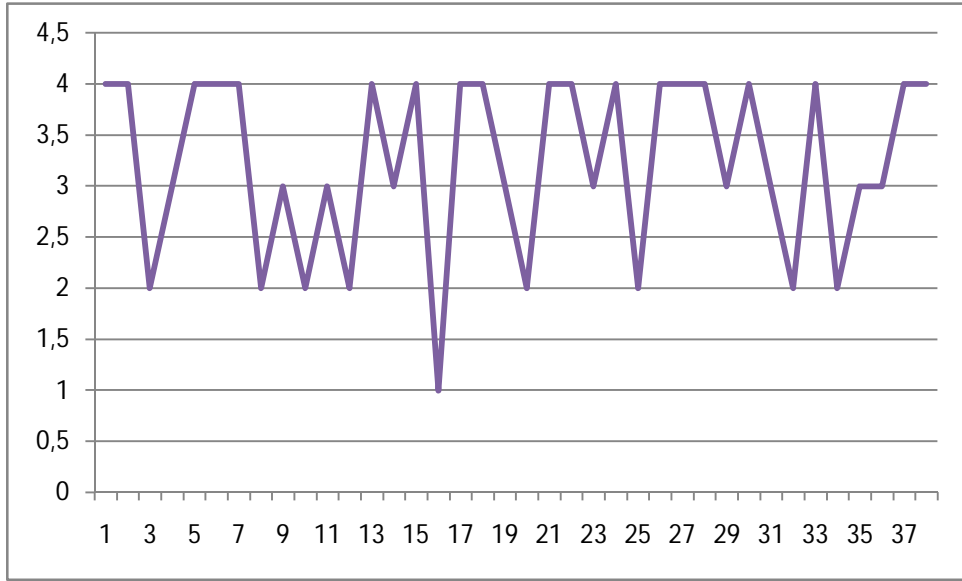
- يؤدي قلق الامتحان الى ظهور اضطرابات النوم لدى تلاميذ شهادة البكالوريا.
- يؤثر قلق الامتحان على نوعية الأحلام وطبيعة رموزها لدى تلاميذ شهادة البكالوريا

- عرض برتوكول المقابلات مع الحالة الثالثة " ح "

رقم المقابلة	تاريخ اجرائها	مكان إجرائها	الهدف من المقابلة	محتوى المقابلة
المقابلة الأولى	2017/04/20	القسم	التعرف على الحالة مع جمع البيانات الشخصية، بالإضافة إلى توضيح الهدف من المقابلة و تقديم شرح حول الغرض من هذه المقابلات و تطبيق الاستبيانات.	الإسم : ح السن : 19 سنة الجنس : أنثى الشعبة : رياضيات مرات اجتياز البكالوريا : المرة الثانية
المقابلة الثانية	2017/04/25	مكتب مستشارة	التعرف على قدرات التلميذ و	تصرح الحالة : " أنا عندي مشكلة في الحسابات نتخلط فيهم، و بسباب هاذ الشي- عاودت الباك، راني خايفة يصرللي

<p>نفس الشيء، ندمت اللي درت هاذ الشعبة " سألتها الباحثة عن أدائها في الاختبارات السابقة : تجيب الحالة : " ما يهمنى، خاطر العام اللي فات خدمت في الفترات، وكي جات في الصح تقلت و غلظت في الحساب، الصح في الباك، ما هاذو نورمال " : سألتها الباحثة عن مشاعرها قبل الامتحان : تقول الحالة: " تنقلق بزاف قبل لي كومبو خاطر نعرف بلي الباك راه غي يقرب، و مصيري قرب معاه، و لا خسرت هاذ المرة تقعد في الدار، كي يولو لي كومبو نخاف و تضايق و تتخيل نهار الباك "</p>	<p>مستوى أدائه في الامتحانات. التعرف على مدى استيعابه للدروس.</p>	<p>التوجيه</p>		
<p>ألتها الباحثة : هل تحفزك أسرتك على الدراسة؟ تجيب الحالة : " أي عايلة تبغي تفرح بولادها، سورتو الفرحة تاع الباك، على هذا يبوسوني و يقولولي ماتخافيش و ما تفشليش، بصح عادي ماهمش ضاغطين علي، خاطر شاييني دايرة اللي عليا "</p>	<p>محاولة التعرف على دور الأسرة كمحفز للتلميذ. محاولة التعرف على دور الأسرة كمصدر ضغط للتلميذ.</p>	<p>لقسم</p>	<p>2017/4/26</p>	<p>المقابلة الثالثة</p>
<p>تقول الحالة : " تتحرك بزاف و لا فطنت موحال نعاود نرقد " سألتها الباحثة عن طبيعة أحلامها : تجيب الحالة : " نشوف منامان قلبي يتزير منهم ، و نطقن مفزوعة، و خطرات كي نخمم بزاف في الباك، نوم روحي لحقت روتار، و خطرات نوم بلي السوجي فيه زوج وراقي و أنا جاوبت غي على ورقة واحدة "</p>	<p>التعرف على طبيعة النوم و الأحلام. تطبيق مقياس اضطرابات النوم و الأحلام.</p>	<p>مكتب مستشارة التوجيه</p>	<p>2017/04/27</p>	<p>المقابلة الرابعة</p>

1- عرض سيكوجراف مقياس قلق الامتحان للحالة " ح "



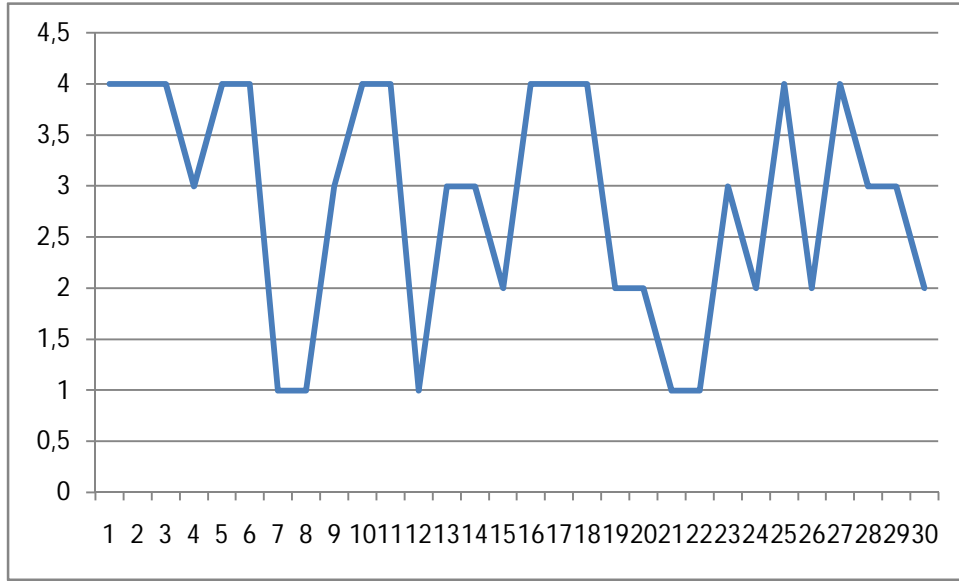
شكل رقم (05) يوضح نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة " ح "

- تحليل نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة " ح "

من خلال تطبيق مقياس قلق الامتحان على الحالة " ح " تبين أن لديها قلق امتحان مرتفع بنسبة (80%) حيث أنها سجلت (123) درجة من بين (152) درجة على المقياس، هذا ما أكدته قولها: "عاودت الباك و راني خايفة يسرالي نفس الشبي، ندمت اللي درت هاذ الشعبة"، كذلك قولها: "نتقلق بزاف قبل لي كومبو"، " كي يولو لي كومبو نخاف و نضايق و نتخيل نهار الباك ". و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الفرعية الأولى :

- مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا مرتفع.

2- عرض سيكوجراف مقياس اضطرابات النوم و الأحلام للحالة " ح "



شكل رقم (06) يوضح نتائج مقياس اضطرابات النوم و الأحلام للحالة " ح "

- تحليل نتائج مقياس اضطرابات النوم و الأحلام للحالة " ح "

تبين من خلال التمثيل البياني لنتائج مقياس اضطرابات النوم و الأحلام للحالة " ح " أنها تعاني من اضطرابات النوم و الأحلام بنسبة (71 %) حيث تحصلت على (86) درجة من بين (120) درجة و هذا ما أكدته في قولها: " نتحرك بزاف و لا فطنت موحال نرجع نرقد"، و هذا ما يشير إلى أنها تعاني من الأرق، أما نوعية الأحلام لديها فهي تعاني من الأحلام المزعجة حيث تقول: " نشوف منامات قلبي يتزير منهم و نفطن مفزوعة"، كذلك قولها: " نوم روحي لحقت روتار و خطرات نشوف السوجي فيه زوج وراقي و أنا جاوبت غي على ورقة". حيث أن هذه الأحلام تدل عن قلق الامتحان. و هذه النتائج تؤكد صدق الفرضيتين الفرعيتين الثانية و الثالثة :

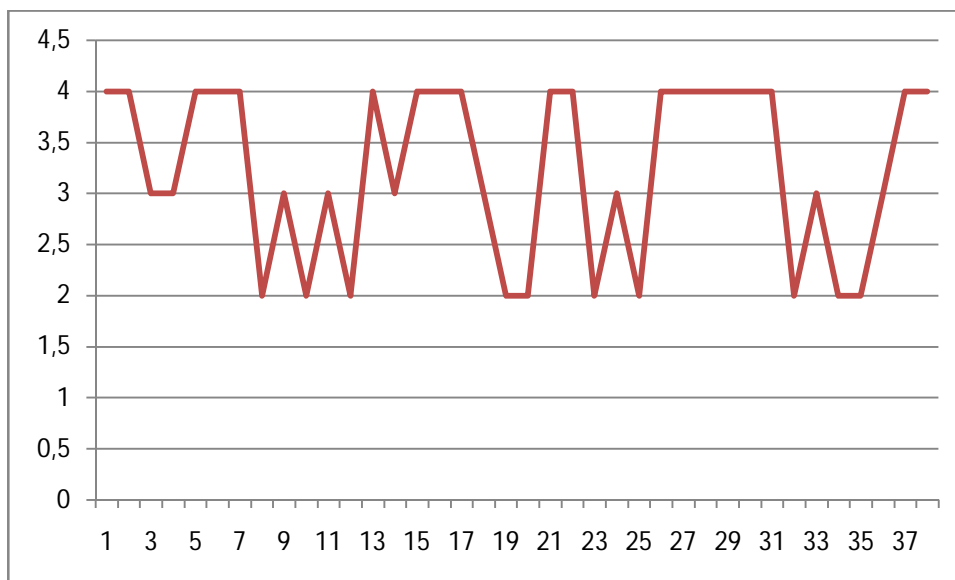
- يؤدي قلق الامتحان الى ظهور اضطرابات النوم لدى تلاميذ شهادة البكالوريا.
- يؤثر قلق الامتحان على نوعية الأحلام وطبيعة رموزها لدى تلاميذ شهادة البكالوريا.

- عرض برتوكول المقابلات مع الحالة الرابعة "ك"

رقم المقابلة	تاريخ اجرائها	مكان إجرائها	الهدف من المقابلة	محتوى المقابلة
المقابلة الأولى	2017/04/19	القسم	التعرف على الحالة مع جمع البيانات الشخصية، بالإضافة إلى توضيح الهدف من المقابلة و تقديم شرح حول الغرض من هذه المقابلات و تطبيق الاستبيانات.	الإسم : ك السن : 17 سنة الجنس : أنثى الشعبة : علوم تجريبية مرات اجتياز البكالوريا : المرة الأولى
المقابلة الثانية	2017/04/24	مكتب مستشارة التوجيه	التعرف على قدرات التلميذ و مستوى أدائه في الامتحانات. التعرف على مدى استيعابه للدروس.	تقول الحالة: "أنا مليحة في القرية، مانيش فابل، الحمد لله" سألته الباحثة عن أدائها في الاختبارات السابقة : تجيب الحالة: " المعدلات مقبولة، بصح دايم دايرة في بالي بلي لي سوجي صاعين بزاف، على هذا ما نديرش على هاذ المعدلات" سألته الباحثة عن مشاعرها قبل الامتحان: تقول الحالة : " حاجة باينة تتقلق، سورتو قبل ما ندخل الكلاسة، نولي غي نخم في الأسئلة، نخاف ننسى شا راجعت "
المقابلة الثالثة	2017/04/25	مكتب مستشارة التوجيه	محاولة التعرف على دور الأسرة كمحفز للتلميذ. محاولة التعرف على دور الأسرة	سألته الباحثة : هل تحفزك أسرته على الدراسة ؟ تقول الحالة : " أنا دارنا يشجعوني باش تقرا و نربح، و موفرينلي كل شي باه تقرا، صح يزيرو علي خطرات، بصح هاذ الشيء- لمصلحتي، مسؤولية كبيرة كي يقولوك رانا

تأكلين عليك فرحينا	كمصدر ضغط للتلميذ.			
توضح الحالة في قولها: " نبات نهدر، حتى يجو ينوضوني، و مين ما نرقدش الأزكي نوض نحس روحي عيانة " سألتها الباحثة عن طبيعة أحلامها : تجيب الحالة : " نوم روحي مرضت، و ما فوتش الباك، خطرات منامات نوض مفروعة منهم "	التعرف على طبيعة النوم و الأحلام. تطبيق مقياس اضطرابات النوم و الأحلام.	مكتب مستشارة التوجيه	2017/04/30	المقابلة الرابعة

1- عرض سيكوجراف مقياس قلق الامتحان للحالة " ك "



شكل رقم (07) يوضح نتائج مقياس قلق
الامتحان للحالة " ك "

- تحليل نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة " ك "

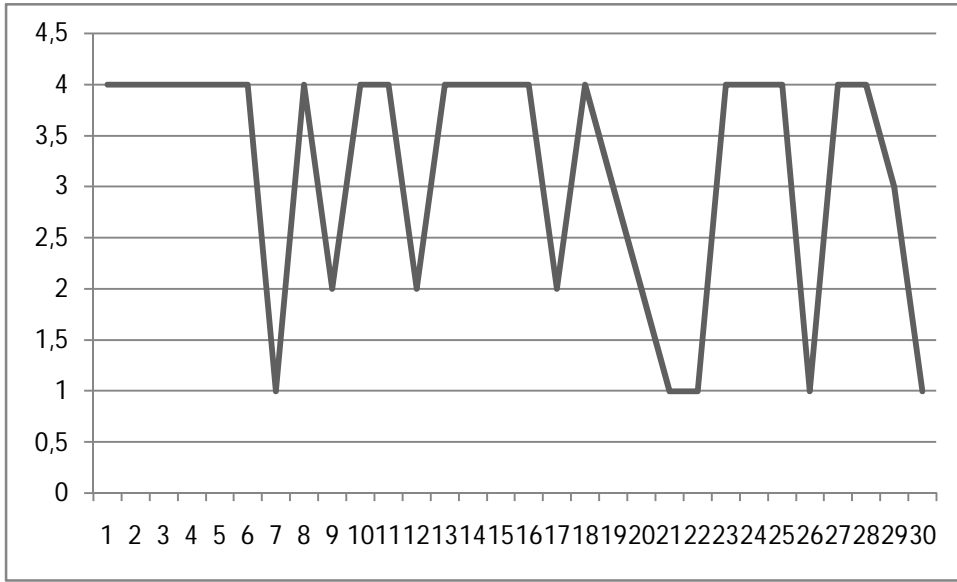
بعد تطبيق مقياس قلق الامتحان على الحالة " ك " و تحليل نتائجه اتضح أن لديها قلق امتحان مرتفع بنسبة (80 %) فهي تحصلت على (123) درجة من بين (152) درجة على المقياس وهذا

ما أكدده قولها: " نتقلق سورتو قبل ما ندخل الكلاسة" و في قولها: " نولي غي نخمم في الأسئلة، نخاف ننسى شتا راجعت "

و بما أن للأسرة دور في رفع قلق الامتحان فإن ذلك يظهر عند الحالة " ك" في قولها: " موفريني كل شي باه نقرا، صح يزيرو عليا بصح هاذ الشي لمصلحتي"، و قولها: " مسؤولية كبيرة كي يقولوك رانا تاكلين عليك، فرحيننا". و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الفرعية الأولى :

- قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا مرتفع .

2- عرض سيكوجراف مقياس اضطرابات النوم و الأحلام للحالة " ك"



شكل رقم (08) يوضح نتائج مقياس اضطرابات النوم و الأحلام للحالة " ك"

- تحليل نتائج مقياس اضطرابات النوم و الأحلام للحالة " ك"

من خلال تطبيق مقياس اضطرابات النوم و الأحلام على الحالة " ك" و من التمثيل البياني لنتائجه ظهر أن الحالة تعاني من اضطرابات النوم و الأحلام بنسبة (79 %) حيث تحصلت على (95) درجة من بين (120) درجة. و هذا يؤكد قولها: " نبات نهدر حتى يجو ينوضوني"، و هذا ما يشير إلى معاناتها من اضطراب الكلام أثناء النوم، كما أنها تصرح في قولها: " كي نوض نحس روجي عيانة"، في حين أنها

الفصل الثالث : المقاربة الميدانية للدراسة

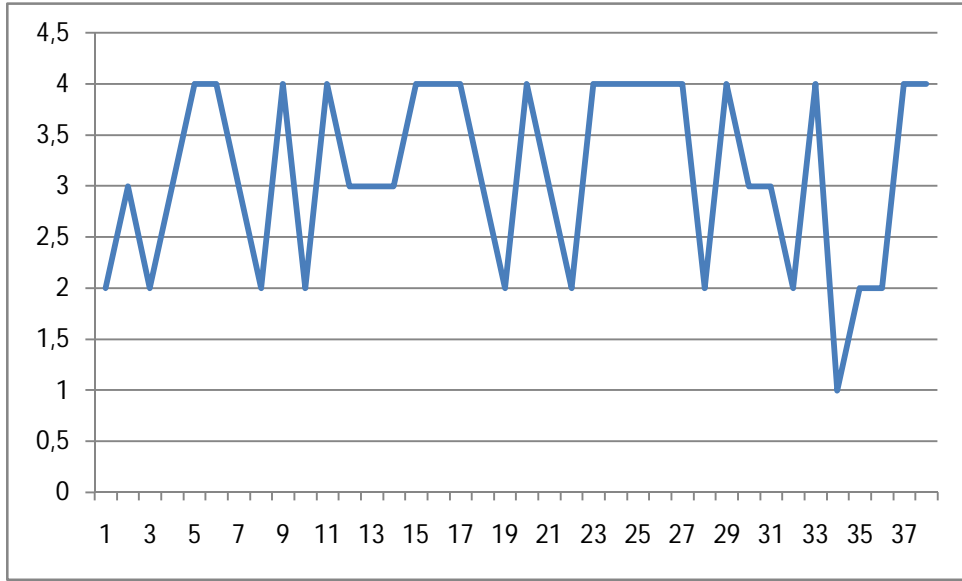
تعاني من أحلام المزعجة، حيث تقول: "نوم روحي مرضت، و ما فوتش الباك، خطرات منامات نوض مفروعة منهم". و هذه الأحلام تشير إلى قلقها من الامتحانات. و هذه النتائج تؤكد صدق الفرضيتين الفرعيتين الثانية و الثالثة :

- يؤدي قلق الامتحان الى ظهور اضطرابات النوم لدى تلاميذ شهادة البكالوريا.
- يؤثر قلق الامتحان على نوعية الأحلام وطبيعة رموزها لدى تلاميذ شهادة البكالوريا
- عرض برتوكول المقابلات مع الحالة الخامسة "ج"

رقم المقابلة	تاريخ اجرائها	مكان إجرائها	الهدف من المقابلة	محتوى المقابلة
المقابلة الأولى	2017/04/23	القسم	التعرف على الحالة مع جمع البيانات الشخصية، بالإضافة إلى توضيح الهدف من المقابلة و تقديم شرح حول الغرض من هذه المقابلات و تطبيق الاستبيانات.	الإسم : ج السن : 17 سنة الجنس : ذكر الشعبة : علوم تجريبية مرات اجتياز البكالوريا : المرة الأولى
المقابلة الثانية	2017/04/24	القسم	التعرف على قدرات التلميذ و مستوى أدائه في الامتحانات. التعرف على مدى استيعابه للدروس.	يصرح الحالة : "أنا مانيش باغي تقرا، وصلت للباك غي دمير، مالغري كل شي متوفر، بصرح الله غالب الشعبة اللي سيفوها عليا دارنا ما طقتلهاش، قتلهم توما تحملو المسؤولية" سألته الباحثة عن أدائه في الاختبارات السابقة : يجيب الحالة : " صافا بصرح المواد العلمية فابل فيها، هي اللي راهي مكرهتني في القرابة، ما نفوتش 10 و لا 11 في المعدل" سألته الباحثة عن مشاعره قبل

<p>الامتحان : يجيب الحالة : " ما نكذبش عليك، يجوني نورمال، بصح والديا هوما اللي راهم مقلقيني، يظلو يوصو غي كلي أنا راني باغي روجي الحسارة "</p>				
<p>سألته الباحثة : هل تحفزك أسرتك على الدراسة ؟ يجيب الحالة في قوله : "أنا مقلقيني مشي محفزيني، بي صاعب، يجوسني نكون كادر في الدولة كيا هو، بصح كل واحد وقدراته و شتا بيغي، و غي هاذي اللي مادخلتش راسو و يقولولي و يقولي جيب المعدل 15 و لا 16 باه دير ميدسبن و لا فارماسي و لا دوتتيس، بصح أنا نموت على سبور، خاطيني قاع السيونس "</p>	<p>محاولة التعرف على دور الأسرة كمحفز للتلميذ. محاولة التعرف على دور الأسرة كمصدر ضغط للتلميذ.</p>	<p>مكتب مستشارة التوجيه</p>	<p>2017/04/25</p>	<p>المقابلة الثالثة</p>
<p>يجيب الحالة : " نرقد عادي، بصح كي ما نكونش مليح في المورال نرقد مقلق و نفظن و نقعد نخمم منقدرش نرجع نرقد " سألته الباحثة عن طبيعة أحلامها : يجيب الحالة : "نشوف روجي بزاف مدابز مع لأب تاغي و خطرات نشوف روحي هربت مدار و كي قرب لباك راني نشوف روجي خسرت "</p>	<p>التعرف على طبيعة النوم و الأحلام. تطبيق مقياس اضطرابات النوم و الأحلام.</p>	<p>مكتب مستشارة التوجيه</p>	<p>2017/04/27</p>	<p>المقابلة الرابعة</p>

1- عرض سيكوجراف مقياس قلق الامتحان للحالة " ج "



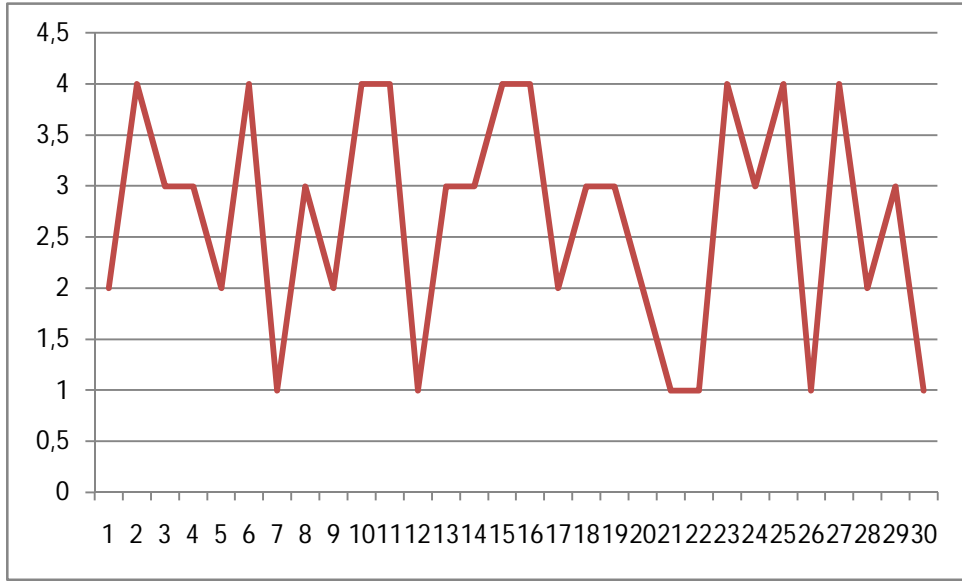
شكل رقم (09) يوضح نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة " ج "

- تحليل نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة " ج "

من خلال النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس قلق الامتحان على الحالة " ج " ظهر لديه قلق امتحان مرتفع بنسبة (78 %) حيث تحصل على (119) درجة من بين (152) درجة، و هذا ما يؤكد قولها في المقابلات : " راني مقلق بزاف "، كما ظهر أن للوالدين دور في رفع مستوى قلق الامتحان لديه حيث يصرح الحالة في قوله: " سورتو مين الدار راهم مقلقيني، يظلو يوصو فيا، كلي أنا راني باغي لروحي الخسارة"، أيضا في قوله: " أنا مقلقيني مشي محفزيني ". و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الفرعية الأولى :

- قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا مرتفع.

2- عرض سيكوجراف مقياس اضطرابات النوم و الأحلام للحالة " ج "



شكل رقم (10) يوضح نتائج مقياس اضطرابات النوم و الأحلام للحالة " ج "

- تحليل نتائج مقياس اضطرابات النوم و الأحلام للحالة " ج " :

من خلال تطبيق مقياس اضطرابات النوم و الأحلام على الحالة " ج " إتضح أنه يعاني من اضطرابات النوم بنسبة (67.5 %) حيث أنه تحصل على (81) درجة من بين (120) درجة، و ما يؤكد ذلك قوله: " نرقد مقلق و نفظن و نقعد نخمم ما نقدرش نرجع نرقد"، أما فيما يتعاق بنوعية الأحلام لديه فهو يرى أحلام مرتبطة بالامتحانات أحيانا و أحيانا تكون مرتبطة بعائلته، ذلك في قوله: " نشوف روجي بزاف مدايز مع الأب تاعي، و خطرات نشوف روجي هربت من الدار، و هاذ ليامات كي قرب الباك راني نشوف نسيت لكارت". و هذه النتائج تؤكد صدق الفرضيتين الفرعيتين الثانية و الثالثة :

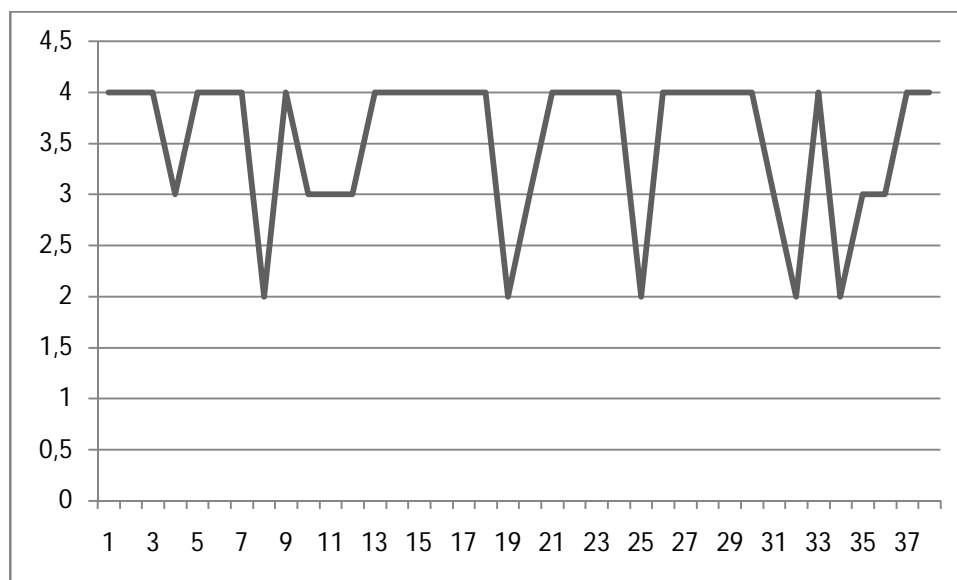
- يؤدي قلق الامتحان الى ظهور اضطرابات النوم لدى تلاميذ شهادة البكالوريا.
- يؤثر قلق الامتحان على نوعية الأحلام وطبيعة رموزها لدى تلاميذ شهادة البكالوريا

- عرض برتوكول المقابلات مع الحالة السادسة "م"

رقم المقابلة	تاريخ اجرائها	مكان إجرائها	الهدف من المقابلة	محتوى المقابلة
المقابلة الأولى	2017/04/30	القسم	التعرف على الحالة مع جمع البيانات الشخصية، بالإضافة إلى توضيح الهدف من المقابلة و تقديم شرح حول الغرض من هذه المقابلات و تطبيق الاستبيانات.	الإسم : م السن : 19 سنة الجنس : أنثى الشعبة : آداب و فلسفة مرات اجتياز البكالوريا : المرة الثانية
المقابلة الثانية	2017/05/02	مكتب مستشارة التوجيه	التعرف على قدرات التلميذ و مستوى أدائه في الامتحانات . التعرف على مدى استيعابه للدروس.	تقول الحالة : "صافا مليح، خير من العام اللي فات" سألته الباحثة عن أدائها في الاختبارات السابقة : "خدمت و ديت لموايان مليحة خير من العام اللي يفات انشا الله نخدم ثاني في لباك" سألته الباحثة عن مشاعرها قبل الامتحان : تقول الحالة : " العام اللي فات كنت بخاف و تتقلق بزاف و مازلت هكذا، بصح التجربة تعاون شوية أنا نحفظ و نراجع مليح، بصح كي تتقلق يروحلي كلش ، تأمني خطرات لإجابة نكون عارقتها و متقلق نكتب إجابة خطأ أنا التقلق هو اللي دارها بيا و راني خايفة بزاف خاطر هذ العام فرصتي التالية "
المقابلة الثالثة	2017/05/07	القسم	محاولة التعرف على دور الأسرة كمحفز للتلميذ. محاولة التعرف على دور	سألته الباحثة : هل تحفزك أسرته على الدراسة ؟ تصرح الحالة : " حنا نسكنو في ليزونفير، و معدناش ليسى راني قاعدة

<p>عند خالتي مروحش بزاف على جال القراية بصح دايمن يواسوني و يقولولي زيري روحك ،يجوسوني ندير حاجة في حياتي ماشي نقعد في دار كجا خوتاتي على هذا لازم هذ لخطرة نرجح و نفرهم.</p>	<p>الأسرة كمصدر ضغط للتلميذ.</p>			
<p>تصرح الحالة : "خطرات نرقد غاية و خطرات نبات قاعدة ماجينيش الرقاد سورتو هاذ ليامات كي قرب لباك راني نبات نخم خاطر هذي فرصتي تالية " سألتها الباحثة عن طبيعة أحلامها : تجيب الحالة : "هاذ ليامات مناماتي قاع على الباك، نشوف بزاف لالست معلقة و أنا نحوس على اسمي و منلقاهش ،و لا نوم وصلت رطار بزاف و مخلونيش ندخل و لا نسيت مكنتش اسمي فورقة لاجابة "</p>	<p>التعرف على طبيعة النوم و الأحلام. تطبيق مقياس اضطرابات النوم و الأحلام.</p>	<p>مكتب مستشارة التوجيه</p>	<p>2017/05/09</p>	<p>المقابلة الرابعة</p>

1- عرض سيكوغراف مقياس قلق الامتحان للحالة " م "



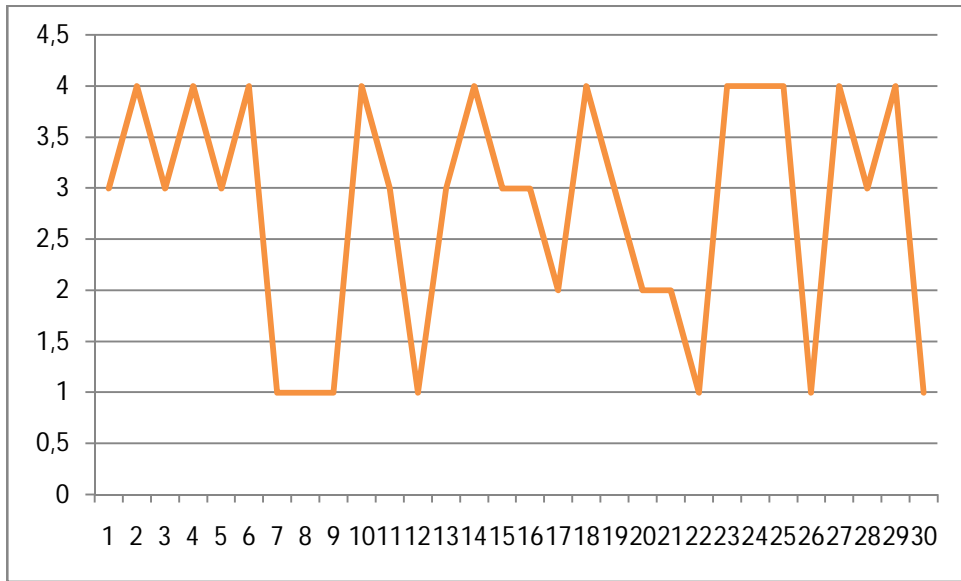
شكل رقم (11) يوضح نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة " م "

- تحليل نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة " م "

بعد تطبيق مقياس قلق الامتحان على الحالة " م " تبين أنها تعاني من قلق امتحان مرتفع بنسبة (88%) حيث تحصلت على (134) درجة من (152) درجة، و هذا ما تؤكد في قولها: "العام اللي فات كنت نخاف و نتقلق بزاف و ما زلت هاكاك" و قولها: " أنا التقلق دارها بيا و راني خايفة بزاف خاطر هاذ العام فرصتي التالية ". و بما أن للأسرة دور في زيادة مستوى قلق الامتحان فإن الحالة تصرح في قولها: " دايمن يواسوني و يقولولي زيري روحك، و علا هذا لازم هاذ الخطرة نريح ". و قولها أيضا: "مانيش باغيا نقعد في الدار كيما خواتاتي ". و هذه النتيجة تؤكد صدق الفرضية الفرعية الأولى:

- مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا مرتفع.

2- عرض سيكوجراف مقياس اضطرابات النوم و الأحلام للحالة " م "



شكل رقم (12) يوضح نتائج مقياس اضطرابات النوم و الأحلام للحالة " م "

- تحليل نتائج مقياس اضطرابات النوم و الأحلام للحالة " م "

يتضح من نتائج مقياس اضطرابات النوم و الأحلام للحالة " م " أنها تعاني من اضطرابات النوم و الأحلام بنسبة (70 %) حيث أنها تحصلت على (84) درجة من بين (120) درجة، و هذا ما يؤكد قولها: "خطرات نبات قاعده، سورتو هاذ ليامات كي قرب الباك"، و هذا ما يشير إلى أنها تعاني من الأرق، و فيما يخص نوعية الأحلام لديها فالحالة تعاني من أحلام الامتحاناتن هذا ما جاء في قولها: "مناماتي قاع على الباك، و نشوف بلي لا ليست معلقة و أنا نحوس على اسمي و ما نلقاهش". أيضا قولها: "نوم وصلت روتار بزاف، و ما خلاونيش ندخل، و لا نسيت ما كتبتش اسمي في ورقة الإجابة". و هذه الأحلام رموز تدل على قلق الامتحان لديها. و هذه النتائج تؤكد صدق الفرضيتين الفرعيتين الثانية و الثالثة :

- يؤدي قلق الامتحان الى ظهور اضطرابات النوم لدى تلاميذ شهادة البكالوريا.
- يؤثر قلق الامتحان على نوعية الأحلام وطبيعتها رموزها لدى تلاميذ شهادة البكالوريا

5- صياغة النتائج العامة للدراسة

- التقييم العام للحالة الأولى "ب"

بعد عرض و تحليل نتائج مقياس قلق الامتحان و مقياس اضطرابات النوم و الأحلام، و المقابلات تبين أن قلق الامتحان للحالة "ب" مرتفع استنادا على النسبة التي تحصلت عليها في المقياس و هي (87 %)، كما تبين أيضا من خلال تحصيله على نسبة (75 %) في مقياس اضطرابات النوم و الأحلام و اعتمادا على المقابلة العيادية أن الحالة "ب" تعاني من اضطراب الأرق، و فيما يخص نوعية الأحلام لديها وجد أنها تعاني من أحلام الامتحانات التي تترجم قلقها من الامتحان، فحسب نادية شرادي "إن أحلام الامتحانات قد تشير إلى الرغبة في عدم اجتياز العقبات، خوفا من تولي مسؤولية معينة بالنسبة لبعض التلاميذ". و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الرئيسية القائلة :

- يؤثر قلق الامتحان على نوعية النوم و الأحلام لدى تلاميذ البكالوريا.

- التقييم العام للحالة الثانية "ر"

بعد عرض و تحليل نتائج مقياس قلق الامتحان و مقياس اضطرابات النوم و من خلال المقابلات، ظهر أن قلق الامتحان لديه مرتفع بنسبة (73 %) بالإضافة إلى أن الحالة يعاني من اضطراب الأرق، أما نوعية الأحلام لديه هي أحلام الامتحانات و أحلام القلق، و ذلك من خلال تحصيله على (71 %) في مقياس اضطرابات النوم و الأحلام حيث أن الحلم بالفشل كثيرا فسرتة نادية شرادي على أنه "رفض لاشعوري في مغادرة مرحلة معينة و التي توافق المراهقة بالنسبة لتلاميذ الثالثة ثانوي، للإنتقال إلى مرحلة أخرى أكثر نموا، تتطلب سلوكا يتماشى والإنسان الراشد. و كأن التلميذ يرغب لاشعوريا البقاء طفلا بعيدا عن المسؤولية و بذل الجهود في عالم الراشدين" و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الرئيسية القائلة :

- يؤثر قلق الامتحان على نوعية النوم و الأحلام لدى تلاميذ البكالوريا.

- التقييم العام للحالة الثالثة " ح "

من خلال عرض و تحليل نتائج مقياس قلق الامتحان و مقياس اضطرابات النوم و المقابلات ظهر أن قلق الامتحان لدى الحالة " ر " مرتفع بنسبة (80 %) بالإضافة إلى أن الحالة تعاني من اضطراب الأرق و اهتزاز الأرجل، أما نوعية الأحلام لديها هي أحلام الامتحانات و الأحلام المزعجة و ذلك من خلال تحصلها على (71 %) في مقياس اضطرابات النوم و الأحلام، إذ يرى فرويد أن: الحلم المزعج، الخوف من الامتحانات، يراودنا عندما نضطر إلى القيام مستقبلا إلى مهمة صعبة، نخشى الفشل فيها ". و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الرئيسية القائلة :

- يؤثر قلق الامتحان على نوعية النوم و الأحلام لدى تلاميذ البكالوريا.

- التقييم العام للحالة الرابعة " ك "

من خلال عرض و تحليل نتائج مقياس قلق الامتحان و مقياس اضطرابات النوم و المقابلات ظهر أن قلق الامتحان لدى الحالة " ك " مرتفع بنسبة (80 %) بالإضافة إلى أن الحالة تعاني من اضطراب الكلام أثناء النوم، أما نوعية الأحلام لديها هي الكوابيس، و ذلك من خلال تحصلها على (79 %) في مقياس اضطرابات النوم و الأحلام، بحيث تقول نادية شرادي أن: " الكوابيس تعكس الضغوطات الداخلية التي تفرضها الرغبات المكبوتة على رقابة الأنا التي تخفق في ردعها و قمعها، فيتم تحققها دون تعرضها إلى تشويه يحافظ على توازن الأنا، مما يزعج هذا الأخير فيضطر إلى إيقاظ النائم بحلم يدعى الكابوس ". و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الرئيسية القائلة :

- يؤثر قلق الامتحان على نوعية النوم و الأحلام لدى تلاميذ البكالوريا.

التقييم العام للحالة الخامسة "ج":

بعد عرض و تحليل نتائج مقياس قلق الامتحان و مقياس اضطرابات النوم و الأحلام و المقابلات تبين أن قلق الامتحان للحالة "ج" مرتفع استنادا على النسبة التي تحصل عليها في المقياس و هي (78%)، كما تبين أيضا من خلال تحصيله على نسبة (67.5%) في مقياس اضطرابات النوم و الأحلام و اعتمادا على المقابلة العيادية فإن الحالة "ج" يعاني من الأحلام المزعجة حيث اعتبرت نادية شرادي أن : " عندما لا تتمكن النفس من التحكم في الضغوطات الداخلية يظهر على شكل كابوس الذي يعد حلما مزعجا، و هو مثال حي لفشل الدفاع ضد الضغوطات الداخلية، فينجم عن ذلك إحساس النائم بالقلق و الخوف " .

و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الرئيسية القائلة :

- يؤثر قلق الامتحان على نوعية النوم و الأحلام لدى تلاميذ البكالوريا.

التقييم العام للحالة السادسة "م"

بعد عرض و تحليل نتائج مقياس قلق الامتحان و مقياس اضطرابات النوم و الأحلام المقابلات تبين أن قلق الامتحان للحالة "م" مرتفع استنادا على النسبة التي تحصلت عليها في المقياس و هي (88%)، كما تبين أيضا من خلال تحصيلها على نسبة (70%) في مقياس اضطرابات النوم و الأحلام و اعتمادا على المقابلة العيادية فإن الحالة "م" تعاني في بعض الأحيان من الأرق، أما ما يتعلق بنوعية الأحلام فإنها تعاني من أحلام الامتحانات التي تدور حول الفشل و الرسوب. حيث أشارت نادية شرادي إلى أن: " أحلام الامتحانات لا سيما البكالوريا تراود الفرد حين تنتظره في المستقبل مسؤولية يخشى الإخفاق فيها " .

و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الرئيسية القائلة :

- يؤثر قلق الامتحان على نوعية النوم و الأحلام لدى تلاميذ البكالوريا.

الاستنتاج العام للدراسة :

كان الهدف من الدراسة الحالية التعرف على مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا، و معرفة دور هذا الأخير في ظهور اضطرابات النوم و الأحلام. حيث شملت الدراسة الحالية على عينة مكونة من (06) تلاميذ من ثلاث شعب مقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا، بثانوية بلهوراي محمد بولاية تيارت و قد تم تطبيق مقياس قلق الامتحان لسارسون، و مقياس اضطرابات النوم و الأحلام.

و بعد جمع البيانات و تحليلها، تم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول الآتي :

نوعية الأحلام	اضطرابات النوم	مستوى قلق الامتحان	المتغيرات الحالات
أحلام الامتحانات	الأرق	مرتفع (87%)	الحالة الأولى " ب "
أحلام الامتحانات و أحلام القلق	الأرق	مرتفع (73%)	الحالة الثانية " ر "
أحلام الامتحانات و الأحلام المزعجة	الأرق و اهتزاز الأرجل	مرتفع (80%)	الحالة الثالثة " ح "
أحلام الامتحانات و الأحلام المزعجة	الكلام أثناء النوم	مرتفع (80%)	الحالة الرابعة " ك "
الكوابيس	الأرق أحيانا	مرتفع (78%)	الحالة الخامسة " ج "
أحلام الامتحانات	الأرق أحيانا	مرتفع (88%)	الحالة السادسة " م "

**جدول رقم (07) يوضح النتائج العامة للحالات
المدرسة**

خاتمة

يعتبر القلق من أهم المشكلات النفسية الذي له انعكاسات على مسارات الحياة المختلفة في المجتمع و في كل مجالات الحياة قل شأها أو عظم، إذ يعد قلق الامتحان من بين أنواع القلق التي تناولها علماء النفس، كون الامتحان خبرة تحدد الذات و تحدد مصير التلميذ و مستقبله الدراسي. فإن التلاميذ الذين يمتلكون درجة عالية في سمة القلق يكونون أكثر ضرراً في مواقف الامتحانات، فإذا أخذ قلق الامتحان أعراضاً غير طبيعية كعدم النوم و عدم التركيز، التشتت و التفكير الدائم في الامتحان و الانشغال في النتائج يجعل التلميذ أقل قدرة و يفقده السيطرة و المرونة و التلقائية و يؤثر على استجاباته، مما يعيق أدائه في الامتحان و يسبب له مشكلات نفسية و فسيولوجية حددتها الدراسة الحالية في اضطرابات النوم و نوعية الأحلام. لذا يجب الأخذ بعين الاعتبار الجانب النفسي لهذه الفئة من التلاميذ و التكفل بها و مساعدتها في التغلب على القلق و تعويض مشاعر الخوف و التوتر من خلال تعزيز نقاط القوة و التركيز على توكيد الذات و التفكير الإيجابي نحو الامتحانات.

التوصيات :

توصلت الدراسة الحالية إلى مجموعة من التوصيات و الاقتراحات المرتبطة بقلق الامتحان من جوانب أخرى لم يتطرق إليها فريق البحث في الدراسة الحالية، و تتلخص التوصيات في النقاط التالية :

- الاهتمام بالجانب النفسي لتلاميذ الأقسام النهائية كون ذلك يخفف من القلق إزاء الامتحانات و يسهم في رفع مستوى أداء التلميذ.
- توعية الأسرة بدورها الفعال في تحفيز التلميذ و أن لا تكون مصدر ضغط يزيد من شدة قلقه و يؤثر على أدائه في الامتحانات.
- وضع برامج إرشادية و علاجية للتخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا.
- تدريب تلاميذ البكالوريا على مهارات الامتحان منها مهارة المراجعة و الاستعداد للإمتحان و مهارة أداء الامتحان.
- مساعدة و مساندة تلاميذ البكالوريا من قبل الأسرة الفعلية و الأسرة التعليمية، و ذلك من خلال تقوية و تعزيز جوانب القوة، و زرع الثقة في النفس و المرونة و التلقائية لديهم.
- تعويد التلاميذ على المواقف التقويمية، و التكيف معها بدون خوف و توتر.
- تهيئة التلاميذ نفسيا و فكريا للاختبارات و ذلك بتقديم صورة واضحة و مبسطة خالية من المخاوف.
- تشجيع التلاميذ على التعبير و التفريغ الانفعالي و مساعدتهم على الشعور بالأمن و تقدير الذات الجيد و تحسين عادات الدراسة كون كل هذا يساعدهم على مواجهة القلق و التخفيف منه.

الاقتراحات :

تقترح الدراسة الحالية إجراء دراسة قلق الامتحان مع متغيرات أخرى غير متغيرات هذه الدراسة تمثلت في ما يلي:

- المساندة الأسرية و دورها في التخفيف من مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ الأقسام النهائية.
- إجراء دراسة مقارنة بين الذكور و الإناث في مستوى قلق الامتحان.
- القيام بدراسة تهدف إلى خفض قلق الامتحان لدى الأقسام النهائية.
- دراسة تأثير قلق الامتحان على الصحة النفسية لدى تلاميذ شهادة البكالوريا.
- دراسة سمات الشخصية و علاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا.
- دراسة تأثير قلق الامتحان على صحة تلاميذ الأقسام النهائية الذين يعانون من الأمراض المزمنة كالقلب والسكري.
- دراسة الصلابة النفسية و دورها في خفض قلق الامتحان.
- تطبيق برنامج إرشادي للتخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.
- دراسة علاقة قلق الامتحان بظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ البكالوريا.
- دراسة علاقة قلق الامتحان بقلق المستقبل.

قائمة المصادر و المراجع :

أ- الكتب :

- 01- إبراهيم مروان عبد المجيد (2000)، أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ط1، مؤسسة الوراق، عمان، الأردن.
- 02- أحمد عكاشة (1996)، الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية.
- 03- التل وائل عبد الرحمان، قحل عيسى غمد (2007)، البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ط2، دار الخامد، عمان، الأردن.
- 04- الجسماني عبد العلي (1993)، المدخل إلى علم النفس الحديث، ط2، المؤسسة العربية، بيروت، لبنان.
- 05- الحديدي سيد (2009)، باختصار عن الأحلام، دار شعاع، حلب، سوريا.
- 06- الحفني عبد المنعم (1988)، التحليل النفسي للأحلام، ط1، الدار الفنية ، القاهرة، مصر.
- 07- الخالدي عطا الله فؤاد، سعد الدين العلمي دلال (2009)، الصحة النفسية و علاقتها بالتكيف و التوافق، ط1، دار صفا، عمان ، الأردن.
- 08- الختاتنة سامي محسن (2013) ، دليل المقاييس و الاختبارات النفسية و التربوية، ط1 دار الحامد، عمان، الأردن.
- 09- الخليدي عبد المجيد، وهي كمال حسن (1997)، الأمراض النفسية و العقلية والاضطرابات السلوكية عند الأطفال، ط1، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان
- 10- العيسوي محمد عبد الرحمان (1997)، أصول البحث السيكولوجي علميا و مهنيا، دار الرتب الجامعية، بيروت، لبنان.
- 11- العيسوي عبد الرحمان (2008)، التفسير العلمي للأحلام و اضطرابات النوم، ط1، منشورات الحلبي، الإسكندرية، مصر
- 12- الشرييني لطفي (2000)، اضطرابات النوم، كيف تحدث، و ما هو العلاج؟، دار الشعب، القاهرة، مصر.
- 13- القطان سامية (2013)، كيف نقوم بالدراسة الإكلينيكية، مكتبة لأنجلو مصرية، ج1.

- 14- القوصي عبد العزيز (1952)، أسس الصحة النفسية، ط14، مكتبة النهضة المصرية
القاهرة، مصر.
- 15- المراجعة العاشرة للتصنيف الدولي للأمراض، تصنيف الاضطرابات النفسية والسلوكية، الأوصاف
السريية (الإكلينيكية)، و الدلائل الإرشادية التشخيصية، منظمة الصحة العالمية، المكتب
الإقليمي، لشرق المتوسط.
- 16- صابر فاطمة عوض، خفاجة ميرفت علي (2002)، أسس و مبادئ البحث العلمي، ط1
مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر.
- 17- عبد الرسول هند ابراهيم (2013)، اضطراب قلق الانفصال أم - طفل، دار الجامعة
الجديدة، الإسكندرية، مصر.
- 18- عبيدات محمد، أبو نصار محمد، مبيضين عقلة (1999)، منهجية البحث العلمي و القواعد
والمراحل و التطبيقات، ط2، دار وائل، عمان، الأردن.
- 19- عليان ربحي مصطفى، غنيم محمد عثمان (2000)، مناهج و أساليب البحث
العلمي، النظرية و التطبيق، ط1، دار صفاء، عمان، الأردن.
- 20- فاروق السيد عثمان (2008)، القلق و إدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة،
مصر.
- 21- شرادي نادية (2008)، الحلم تجربة نفسية خاصة، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 22- كانوري آدم أحمد عبد القادر (2013)، دليل إستراتيجيات خفض قلق الاختبار، المركز
الوطني في القياس و التقويم في التعليم العالي.
- 23- لوقا نظمي (2001)، تفسير الأحلام، دار الهلال، الإسكندرية، مصر.
- 24- موسوعة علم النفس و التربية، تفسير الأحلام، الجزء السابع.
- 25- وهي كمال، أبو شهدة كمال (1997)، مقدمة في التحليل النفسي، ط1، دار الفكر العربي،
بيروت، لبنان.

ب- الرسائل :

- 26- أبو عزب نائل ابراهيم (2008)، فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، عمادة الدراسات العليا، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
- 27- المنوري عيسى بن محمد بن سالم (2013)، فعالية استراتيجية التنويم الإيحائي لدى الطلاب الذين يعانون من الأرق، رسالة ماجستير، جامعة نزوى.
- 28- سايجي سليمة (2012)، الكشف عن بعض خصائص اليد لدى التلاميذ ذوي مستوى قلق الامتحان مرتفع، رسالة دكتوراه، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- 29- لوشاحي فريدة (2010)، دراسة أحلام الأطفال في ظل الحرمان الوالدي، رسالة دكتوراه، جامعة منتوري، قسنطينة.
- 30- محاسيس ميرفت موسى (2010)، فاعلية برنامج إرشادي جمعي مشتق من نظرية وولي في تخفيض قلق الامتحان لدى الطالبات الإناث، رسالة ماجستير، عمادة الدراسات العليا جامعة مؤتة.
- 31- ساعد وردية (2003)، علاقة امتحان البكالوريا بالتحصيل الدراسي للتلميذ ، جامعة الجزائر.
- 32- سليمان هند سعيد (د. س)، قلق الاختبارات و أثره في التحصيل الدراسي على طالبات المرحلة المتوسطة، المشكلات و الحلول.

ت- المجالات :

- 33- ابراهيم علي ابراهيم، النيال مایسة أحمد (1993)، مشكلات النوم و علاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية ، مجلة مركز البحوث العلمية، العدد 4، جامعة قطر.
- 34- البنا أنور حموده (2007)، المواقف الحياتية الضاغطة و علاقتها باضطرابات النوم واليقظة لدى طلبة جامعة الأقصى من الجنسين المتزوجين و غير المتزوجين، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد 16، العدد 2.
- 35- عبد الكريم أضواء (2007)، أثر استخدام أسئلة التحضير في التحصيل و قلق الامتحان لدى طلبة كلية التربية الأساسية، مجلة التربية و العلم، المجلد 14، العدد 3، جامعة الموصل.

- 36- عطا الله مصطفى خليل محمود (2011)، الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات إدارة قلق الامتحان لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة البحث في التربية و علم النفس، العدد 4 كلية التربية، جامعة المنيا.
- 37- قدوري خليفة، عمروني حورية تارزولت (2015)، ظاهرة قلق الامتحان بالمرحلة الثانوية، أسبابها، تناولتها النظرية، الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، العدد 18، الجزائر.
- 38- كاظم علي محمود (2014)، قياس اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية الأساسية، العدد 15، جامعة بابل.

الملاحق

الملحق الأول : مقياس قلق الامتحان (سارسون)

أخي / أختي التلميذة:

نحن في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر علم النفس العيادي بعنوان دور قلق الامتحان في ظهور اضطرابات النوم و الأحلام لدى تلاميذ البكالوريا، ذلك ما يستدعي تطبيق هذا الاستبيان الذي يتضمن مجموعة من العبارات حول ما تفكر أو تشعر به في مواقف معينة خاصة بالامتحان، علما بأن مشاعر كل تلميذ تختلف عن مشاعر الآخر، لذا فإنه ليس هناك إجابات صحيحة و إجابات خاطئة لأن كل إجابة تعبر عن مشاعرك وأحاسيسك الخاصة بك.

و من المؤكد أن المعلومات التي تجمع من استجابتك لهذا الاستبيان ما هي إلا لأغراض البحث العلمي فقط لا يطلع عليها أحد غير الباحثين.

اقرأ / اقرئي كل عبارة من العبارات وضع / و ضعني إشارة (x) في المكان الذي تشعر أنه يمثل مشاعرك وأحاسيسك الحقيقية.

الرقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أشعر بالضيق عند كل سؤال تطرحه المعلمة علي لتتأكد من مدى استفادتي و تعلمي للدرس				
2	أشعر بالقلق حول ما إذا كنت سأرفع من صفي الحالي إلى الصف الذي يليه في نهاية العام.				
3	أشعر بالتوتر إذا ما طلبت مني المعلمة الوقوف و القراءة بصوت مرتفع.				
4	عندما تطلب المعلمة حل بعض المسائل على اللوح فإنني أتمنى بيني و بين نفسي أن تطلب ذلك من غيري و ليس مني.				
5	أثناء نومي أحلم كثيرا بالامتحانات.				
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات.				
7	أشعر بالقلق الشديد عند استعدادي للنوم نتيجة تفكيري بما سيكون عليه أدائي في الامتحان غدا.				
8	ترتجف يدي التي أكتب بها عندما تطلب مني المعلمة الكتابة على اللوح أمام طالبات صفي.				
9	أشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زميلاتي الطالبات.				
10	عندما أكون في البيت و أفكر في دروس الغد أشعر بالخوف من أنني سوف أعطي إجابات خاطئة.				

				11	إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة مرض أشعر بأن أدائي للواجبات المدرسية سوف يكون أقل درجة من الطالبات الأخريات.
				12	عندما أفكر بدروس اليوم التالي أشعر بالقلق بأن أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولاً.
				13	أشعر بالغبثان و الارتخاف أو الدوار عندما تسأل المعلمة سؤالاً بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس.
				14	أشعر بالارتباك و التوتر إذا وجهت المعلمة إلي سؤالاً و أجبت إجابة خاطئة.
				15	أشعر بخوف من كل موقف فيه امتحان.
				16	أشعر بضيق شديد قبل دخولي الامتحان.
				17	بعد الانتهاء من الامتحان أشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان.
				18	أشعر أحياناً أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئاً مهما كنت قد درست و تحضرت له.
				19	أشعر أن يدي التي أكتب بها أثناء الامتحان ترتجف بعض الشيء.
				20	أخاف من الفشل في أدائي إذا ما علمت أن المعلمة ستعطينا امتحاناً.
				21	أشعر أنني أنسى في الامتحان كثيراً من المعلومات التي كنت أتذكرها قبل بدئه.

				أتمنى لو أنني لا أشعر بضيق من الامتحان بهذه الدرجة.	22
				أشعر بالقلق إذا أخبرتنا المعلمة أنها تريد أن تعطينا امتحانا.	23
				أشعر بأن أدائي سوف يكون سيئا أثناء الإجابة على الامتحان.	24
				أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي إلى المدرسة أن تعطينا المعلمة امتحانا فجائيا.	25
				أشعر بصداع شديد قبل و أثناء الامتحان.	26
				خوفي من الرسوب يعيق أدائي و تقديمي في الامتحان.	27
				أشعر بالقلق أثناء إعلان المعلمة كم تبقى من الوقت لانتهاء الامتحان.	28
				أشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان.	29
				أشعر بالقلق أثناء الامتحان بأن لا يكفي الوقت للإجابة.	30
				أشعر بالقلق أثناء الانتظار بدخول قاعة الامتحان.	31
				أشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات.	32
				أشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطالبات في الساحة عن امتحان قادم.	33
				يزداد إفراز العرق في يدي أو وجهي أثناء الامتحان.	34
				أشعر بالتوتر و الإرتباك أثناء استعدادي	35

				لإمتحان يومي.	
				غالباً ما أشعر بالقلق عند استعدادي للإمتحان قبل موعده بيوم.	36
				أشعر دائماً بالتوتر و الارتباك عند استعدادي للإمتحان النهائي.	37
				أشعر بالقلق عند استماعي للمعلمة و هي تعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة.	38

الملحق الثاني : مقياس اضطرابات النوم و الأحلام

التعليمة :

في إطار إنجاز دراسة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، حول دور قلق الامتحان في ظهور اضطرابات النوم والأحلام عند تلاميذ البكالوريا، فإن مساهمتك باعتبارك من التلاميذ الذي يمسه قلق الامتحان و يسبب لهم مشاكل في النوم و الأحلام ستكون جد مهمة، و لهذا نرجو منك أن تقدم لنا يد المساعدة و هذا من خلال إجابتك الموضوعية على كل بنود الاستبيان، علما بأن إجابتك عن هذه الفقرات لن تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة، و لن يطلع عليها غير الباحثين. و لك جزيل الشكر مسبقا على مساهمتك في إثراء هذه الدراسة.

ضع أو ضع علامة (x) أمام العبارة التي تتناسب مع إجابتك حسب البدائل التالية : (دائما - أحيانا - نادرا - أبدا)

الإسم :

الجنس :

السن :

الشعبة :

مرات اجتياز البكالوريا :

المقياس قبل التحكيم

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا
01	أجد صعوبة للدخول في النوم.				
02	أعاني من توتر شديد قبل الدخول في النوم.				
03	أتقلب في فراشي كثيرا قبل النوم.				
04	ينشغل تفكيري بأمور كثيرة قبل النوم.				
05	نومي مضطرب و غير منظم.				
06	أعاني من نوم خفيف و أستيقظ لأبسط المنبهات.				
07	هل أخبرك أفراد أسرتك أنك تصك أسنانك أثناء النوم.				
08	هل أخبرك أفراد أسرتك أنك تتكلم بصوت مرتفع و أنت نائم.				
09	هل أخبرك أفراد أسرتك أنك تقوم بحركات عشوائية بيديك أو رجليك أو بكلاهما لدرجة إزعاجهم.				
10	هل حدث معك أن استيقظت بعد النوم و لم تستطع العودة مرة ثانية أن تنام.				
11	هل أنت من النوع الذي يعاني من نوم متقطع بحيث تشعر في الصباح أنك بحاجة إلى المزيد من النوم.				
12	هل أخبرك أفراد أسرتك أنك تمشي أحيانا و أنت نائم.				
13	أعاني من قلة ساعات النوم و اضطرابه.				
14	أعاني من اليقظة المبكرة من النوم و عدم القدرة على العودة إليه ثانية رغم حاجتي إلى المزيد منه.				
15	أرى أحلام مزعجة.				
16	تراودني كوابيس مخيفة في أحلامي.				
17	أرى في منامي أي مشلول و لا أستطيع الحركة.				

				أرى في منامي أي وصلت متأخرا في الامتحانات.	18
				أرى في منامي أي نسيت بطاقة الاستدعاء لإجراء الامتحان.	19
				أرى في منامي أي سقطت أو وقعت من مكان مرتفع.	20
				أرى في منامي أي ذهبت إلى المدرسة بدون حذاء.	21
				أرى في منامي أي بملابس غير لائقة في الطريق.	22
				أرى في منامي أي رسبت في الامتحان.	23
				أرى في منامي أن ورقة الإجابة أمامي و أنا عاجز عن الكتابة.	24
				أرى في منامي أن الوقت انتهى و أنا لم أحب بعد	25
				أرى في منامي أي لم أستطع اللحاق بالقطار.	26
				أرى في أحلامي أي لم أستطع التركيز في الأسئلة و الأجوبة.	27
				أرى نفسي في الأحلام أعاني من آلام و صداع شديد يوم الامتحان.	28
				أرى نفسي في المنام أنني نسيت كتابة اسمي على ورقة الإجابة.	29
				أرى نفسي في الحلم تهاجمني كلاب عندما كنت ذاهبا إلى الامتحان.	30

الصورة النهائية للمقياس

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا
01	أجد صعوبة في النوم.				
02	أعاني من توتر شديد قبل النوم.				
03	أثقلب في فراشي كثيرا قبل النوم.				
04	ينشغل تفكيري بأمور كثيرة قبل النوم.				
05	نومي متقطع و غير منظم.				
06	أعاني من نوم خفيف و أستيقظ لأبسط المنبهات.				
07	أخبرني أفراد أسرتي بأني أصك أسناني أثناء النوم.				
08	أخبرني أفراد أسرتي بأني أتكلم بصوت مرتفع أثناء النوم.				
09	أخبرني أفراد أسرتي بأني أقوم بحركات عشوائية بيدي أو رجلي أو بكلاهما لدرجة إزعاجهم.				
10	أجد صعوبة في العودة إلى النوم بعد الاستيقاظ ليلا.				
11	أعاني من نوم متقطع بحيث أشعر في الصباح أنني بحاجة إلى المزيد من النوم.				
12	أخبرني أفراد أسرتي أنني أمشي أحيانا و أنا نائم.				
13	أعاني من قلة ساعات النوم و اضطرابه.				
14	أعاني من اليقظة المبكرة من النوم.				
15	أرى أحلام مزعجة.				
16	تراودني كوابيس مخيفة في أحلامي.				
17	أرى في منامي أنني مشلول و لا أستطيع الحركة.				
18	أحلم أنني وصلت متأخرا في الامتحانات.				
19	أرى في منامي أنني نسيت بطاقة الاستدعاء لإجراء الامتحان.				
20	أحلم أنني سقطت أو وقعت من مكان مرتفع.				
21	أرى في أحلامي أنني ذهبت إلى المدرسة بدون حذاء.				
22	أرى في منامي أنني بملابس غير لائقة في الطريق.				

				أحلم أني رسبت في الامتحان.	23
				أرى في منامي أن ورقة الإجابة أمامي و أنا عاجز عن الكتابة.	24
				أرى في منامي أن الوقت انتهى و أنا لم أحب بعد	25
				أحلم أني لم أستطع اللحاق بالقطار.	26
				أرى في أحلامي أني لم أستطع التركيز في الأسئلة و الأجوبة.	27
				أحلم أنني مرضت و أعاني من آلام و صداع شديد يوم الامتحان.	28
				أحلم أنني نسيت كتابة اسمي على ورقة الإجابة.	29
				أحلم أن كلابا تهاجمني عندما كنت ذاهبا إلى الامتحان.	30