

رؤية مقترحة للحد من بعض مظاهر ومسببات الهلع في مدارس البنات

مقالة

الأستاذ/ محمد بن ناصر آل معتق الشهراني
مدير الأمن والسلامة المدرسية في تعليم محافظة رجال ألمع
مدرب برامج سلامة وإدارة طوارئ من المنظمة العالمية NASP/IASP
المملكة العربية السعودية

مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات - المجلد السادس -
العدد الثاني يونيو 2016

الملخص

الخوف هو حالة انفعالية طبيعية يشعر بها الطفل وكل الكائنات الحية في بعض المواقف التي يهدده فيها نوع من الخطر ، وهو حالة وجدانية يصاحبها انفعال نفسي وبدني ينتاب الطفل عندما يتعرض لمؤثر خارجي و يعتبر الخوف واحداً من أكثرها شيوعاً وتثيره موافق عديدة لا حصر لها، والتي تتباين تبايناً كبيراً في حياة مختلف الأفراد، كما تتنوع شدته من مجرد الحذر إلى الهلع والرعب، ويعتبر الخوف إحدى القوى التي قد تعمل على البناء أو على الهدم في تكوين الشخصية ونموها خصوصاً عن الأطفال.

هدف الدراسة : التعرف إلى مفهومي الخوف و الهلع وأنواعه والفرق بينها وبين القلق و طرق تجنبهم و التغرب عليهم لدى طالبات المدارس.

منهجية الدراسة : تم الاعتماد على المنهج الوصفي و تم تقسيم الدراسة إلى فصلين أساسيين ، بحيث تناول الفصل الأول الإطار المفاهيمي من خلال التعرف على المقصود بالخوف والفرق بينه وبين مصطلح القلق، وصولاً لمفهوم الهلع (الخوف المستمر) ، أما في الفصل الثاني فقد تم تحليل ظاهرة الخوف بالاستناد على الواقع الحالي الذي شهده المجتمع السعودي وتشخيص أسباب الخوف في المدارس وأهم مصادر المخاطر التعليمية وتحديد العوامل المؤثرة عليها، و تم تقديم توصيات و خطة إجرائية لعلاج تلك المشاكل.

الخلاصة : أن مصادر الخطر التي تؤدي إلى نشوب أو زيادة حالات الهلع والخوف لدي الطالبات في المدارس ترجع إلى أسباب لا دخل للإنسان فيها وهي أسباب طبيعية، وأسباب أخرى من صميم عمل الإنسان خاصة في حالة تعطل الكهرباء أو نشوب الحرائق وغيرها من الحوادث.

كلمات مفتاحية: الخوف، الهلع ، الأطفال ، المدارس، السعودية

مقدمة

يعتبر الخوف واحداً من بين الانفعالات التي يعيشها الإنسان في حياته والأكثر شيوعاً وتشير مواقف عديدة لا حصر لها، وتتنوع شدته من مجرد الحذر إلى مرحلة تصل للهلع والرعب، ويعتبر الخوف احدي القوى التي تعمل على البناء أو الهدم في تكوين الشخصية ونموها.

فالخوف قد يدفع الإنسان والحيوان إلى الهرب وذلك ما يحدث في معظم الأحيان ولكنه قد يدفعه إلى الاستكانة والتماوت بل قد يؤدي أحياناً إلى الموت فعلاً ويتوقف الأمر في هذا لا على طبيعة المخلوق فحسب بل وعلى طبيعة الموقف أيضاً فالأخطار المفاجئة العظيمة كثيراً ما تشل حركة الإنسان وتدفعه إلى سكون قريب من سكون الموت [1].

أما الهلع فهو فترة واضحة من الخوف الشديد، تظهر فيه بعض الأعراض التالية، بشكل مبالغ، وتصل ذروتها خلال دقائق خفقان لقلب أو تسارع في نبضاته، واهتزاز عضلة الصدر اليسرى من فرط شدة دقات القلب، أو غثيان واضطراب الجهاز الهضمي، تعرق، وارتجاف الأطراف أو إحساس بالارتجاف والرعدة، إحساس بالاختناق أو ضيق التنفس، الشعور بالدوار أو عدم التوازن أو الثقل بالرأس، والهلع ليس له أسباب محددة وعلى مستوى جميع الأعمار ولكنها تتزايد لدى الأطفال وطلاب المدارس كما سيتم توضيحه في الفصل الأول.

فالخوف والهلع من أهم المواقف الانفعالية التي تواجه الطلاب بغض النظر عن النوع إنثاء أو ذكور في المدارس بمختلف المراحل التعليمية ولكنها تزداد في الفئة العمرية الأقل من 13 عام خاصة في مدارس البنات لتعرضها للكثير من الحالات التي تزيد من فرص الخوف والخوف الشديد (الهلع) والتي من أهمها التدافع عند حالات الطوارئ والحوادث وعدم التمكن من السيطرة على حالات الخوف التي قد تؤدي إلى وفاة بعضهن، وغير ذلك من الحالات [2].

المشكلة و التساؤلات

هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى انتشار حالات الخوف والهلع المتزايد في مدارس البنات في المراحل التعليمية المختلفة ، وبالتالي لجأ الباحثون في المجال التربوي والنفسي إلى البحث عن أسباب هذه الحالات وكيفيه علاجها ووضع آليات لتنفيذ الحلول على أرض الواقع، ومن هنا يأتي التساؤل الرئيس ليكون:

ما هي أهم الأسباب التي تزيد من فرص حالات الخوف والهلع في مدارس البنات؟
وينبثق منه عدة تساؤلات فرعية وذلك على النحو الآتي:

● المقصود بالخوف وأنواعه؟

● متى يتحول الخوف إلى حالة هلع في المدارس؟

● ما هي مصادر المخاطر التي تؤدي إلى الخوف والهلع بمدارس البنات؟

● كيف يتم وضع حلول وسبل لعلاج مشاكل الخوف والهلع داخل مدارس البنات؟

الأهداف

تسعي الدراسة للتعرف على :

● مفهوم الخوف وأنواعه والفرق بينه وبين القلق.

● مفهوم الهلع وكيفيه تجنبه.

● سبل ومقترحات للتغلب على الخوف والهلع

الأهمية العملية

تسعي هذه الدراسة لتكون بمثابة آلية لصانع القرار في وزارة التربية والتعليم وغيرها من الوزارات متداخلة المهام معها وذلك من أجل وضع سبل لعلاج مشاكل الخوف والهلع في مدارس البنات، بحيث يمكن الاستفادة من توصيات الدراسة.

ولعل هنا اعتمد الباحث في جمع البيانات على بعض المواد الصحفية التي استنتج منها انتشار ظاهرة الخوف والهلع في مدارس البنات وارتفاع معدلات الإصابة نتيجة التدافع عند الطوارئ (تماس كهربائي، حرائق، العنف بين الطالبات..) في تلك المدارس.

مناهج واقتراحات الدراسة

تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي لملائمته للدراسة، حيث يعرف بأنه أسلوب من أساليب التحليل المركز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد، أو فترة أو فترات زمنية معينة، وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية، ثم تفسيرها بطريقة موضوعية، بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة.

كما يمكن تعريفه بأنه وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد على صورة نوعية أو كمية رقمية، فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجة ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى [3].

تقسيم الدراسة

تم تقسيم الدراسة إلى فصلين أساسيين ، بحيث يتناول الفصل الأول الإطار المفاهيمي من خلال التعرف على المقصود بالخوف والفرق بينه وبين مصطلح القلق، وصولا لمفهوم الهلع (الخوف المستمر) ، ثم نتناول في الفصل الثاني تحليل ظاهرة الخوف بالاستناد على الواقع الحالي الذي شهده المجتمع السعودي وتشخيص أسباب الخوف في المدارس وأهم مصادر المخاطر التعليمية وتحديد العوامل المؤثرة عليها، وختاما بأهم التوصيات وآليات لعلاج تلك المشاكل ، تحقيقا لأقصى درجة من الأمن والسلامة

المدرسية لطلاب المدارس خاصة في مدارس البنات، وتصميم خطة إجرائية لتنفيذ الدراسة ووضع جدول زمني لها

الإطار المفاهيمي

أولاً: مفهوم الخوف

الخوف: هو شعورٌ قويٌّ بالرَّهبة تجاه أمرٍ ما نواجهه، وقد يكون هذا الشعور واقعاً وحقيقاً، وقد يكون عبارةً عن تهيؤاتٍ أو خيال. ويعيق الخوف تقدّم الإنسان سواء في حياته الشخصية أو في علاقاته الاجتماعية أو حتّى على الصعيد العملي، وقد يكون الخوف مرضياً ويتطلب العلاج، أو أمراً عادياً محقّراً بحادثة معيّنة فالبعض قد ينجح في تخطّي الخوف ولكن قد يبقى الخوف عائقاً وحاجزاً في حياة الكثير من الناس. يحدث الخوف علمياً نتيجة تنبّه منطقة معيّنة في الدماغ تسمى اللوزة الدماغية إلى حالة الخوف، ممّا يؤدي إلى إفراز الهرمون المحقّز للغدة الكظرية من قبل الغدة النخامية، وهذا بدوره يؤدي إلى إفراز هرمون الأدرنالين والنورادرينالين اللذان يعملان على تحديد استجابة الجسم للمحقّز هنا وهو الخوف إمّا بالمواجهة أو بالهروب، ويتسبّب الخوف بتسارع في نبضات القلب والدّوار والتعب وفقدان الشهية والتوتّر وزيادة التعرّق وخاصةً في راحة اليدين

الخوف هو آلية دفاعه مهمة طالما تمتع بها الإنسان، ولذا فقد يشكل الأشخاص الذين لا يشعرون بالخوف خطراً على أنفسهم وعلى المحيطين بهم، واعتقد العلماء أن للخوف جذوراً مرتبطة بتطور البشر، فالإنسان مبرمج على بعض الأمور التي تجعله يخاف، ويشمل الخوف الفطري من بعض الحيوانات كالأفاعي والعناكب، فخلال تطور الإنسان كانت لدى الأشخاص الذين يخافون من هذه الحيوانات فرص أكبر للبقاء على قيد الحياة وإنجاب الأولاد وتمير جيناتهم إلى الأجيال التالية. وللخوف جانبان، جانب نفسي وجانب آخر جسدي، فالظروف التي نشعرنا بالخوف تسبب إفراز هرمونات ومواد كيميائية معيّنة في الجسم تؤدي إلى تغيير طريقة أداء الجسم لوظائفه[4].

يعمل الخوف بشكل جيد كردة فعل في الحالات قصيرة الأمد. فتركز أجسامنا تلك الحالات طاقتها على أمر واحد تفوق أهميته سائر الأمور التي علينا القيام بها. وعندما تنتقضي المشكلة تعود أجسامنا إلى طبيعتها ونواصل حياتنا اليومية، فوجد الخوف كردة فعل كي تتمكن أجسامنا من التعامل مع المشاكل الجسدية الحادة قصيرة الأمد التي يجب علينا مواجهتها[5].

أما مشكلة القلق فهي عبارة عن خوف أو قلق يستمر لفترة طويلة أو أنه أمر هائل مقارنة بالخطر ونتيجة ذلك فإنه يسبب لنا المشاكل في حياتنا اليومية، وعادة ما ينجم القلق والخوف من الحالات المحفوفة بالمخاطر التي تشكل تحدياً، وهذه ردة فعل

طبيعية وأساسية للاستمرار في هذه الحياة، ولكن إذا كان الخوف أو القلق شديدا ومتواصلا أو غير متناسب في ضخامته مع الخطر الذي نتعرض له أو أنه يؤثر في حياتك اليومية وعملك فحينئذ قد تكون مصابا باضطراب القلق [6].

فكلمتي الخوف والقلق غالبا ما يتم استخدامها بصورة تبادلية فردود الأفعال البدنية إزاء الخوف تتشابه إلى حد بعيد ويتأثر الجهاز العصبي اللاإرادي بهما ويؤثر على الجهاز المعدي المعوي ويزيد من إفراز الأدرينالين ويزيد من معدل نبض القلب، ويعتبران استجابة لموقف خطر ويحدثان حالة من التوتر وعدم الاستقرار يصاحبها تغيرات جسمية، وقد يكون الخوف بداية لوجود القلق، كما أن القلق والخوف يدعوان الفرد للدفاع عن الذات أما أوجه الاختلاف بينهما فتتحدد في أن سبب الخوف يكون معروفا دائما، وهذا ليتوفر في حالات القلق، ويهدد القلق الشخصية بدرجة كبيرة ويجعل الفرد يشعر بالعجز اتجاه الخطر

الخوف Fear هو نوع من أنواع الخوف غير المنطقي أو الذي لا مبرر منطقي له والواقع أنه لا يمكن حصر قائمة الأشياء أو المواقف التي تولد الخوف والانزعاج للأشخاص العصبيين، فالخوف انفعال وأنه على صلة بالعقل والجسد فأنت لا تخاف إلا إذا أدركت وجود خطر يتهدد بقاءك والذي لا يدرك وجود خطر يتهدد بقاءه أما عن جهل أو عن غفلة أو عن عدم انتباه لا يخاف [7].

أنواع الخوف:

المخاوف الموضوعية (العادية):

وهي الأكثر شيوعا عند الأطفال مثل الخوف من الرعد والبرق ورجال الشرطة والأطباء والحيوانات والأماكن العالية، فقد يخاف الطفل من مقابلة الغرباء، وقد يخاف من الظلام وقد يخاف من الظلام والكلاب والنار أو الحيوانات غير المستأنسة مثل الأسود والنمور الثعابين، كذلك يخاف من الأشياء الخيالية التي يتحدث عنها الكبار مثل الأشباح والقردة كذلك يخاف من المدرس والامتحان و يخشى الرسوب فيه، فالطفل بطبيعته يميل إلى المبالغة والتضخيم من هذه المخاوف سرعان ما يزول بنمو الطفل والتضخيم من هذه المخاوف. ولكن هذا النوع من المخاوف سرعان ما يزول بنمو الطفل وتعرضه لهذه الموضوعات الطبيعية.

المخاوف المرضية (الرهاب):

وهي مخاوف غامضة لا يعرف الفرد أسبابه لأنها أصبحت في دائرة اللا شعور، ولا يستند إلى أساس واقعي ولا يمكن التخلص منها أو السيطرة عليها، فقد تكون أسبابها خبرات مؤلمة أو حوادث مفزعة. مرت بالطفل خلال طفولته المبكرة، فتظهر أعراض عندما يتعرض الفرد لموقف مثير يشبه بالموقف الذي مر به. فيبدو على الفرد التوتر

والاضطراب دون أن يدري بسبب هذا الخوف وهناك فرق بين الخوف (العادي) وبين الخوف المرضي.

الفرق بين الخوف العادي والمرضي [8] :

الخوف المرضي	الخوف العادي
- فهو شاذ ودائم ومتكرر، ومتضخم مما لا يخيف في العادة، ولا يعرف المريض له سببا مثال: الخوف المرضي من الموت أو العفاريات.	- غريزة وهو حالة يحسها كل إنسان في حياته العادية حين يخاف مما يخيف (حيوان مفترس).
- وينشأ الخوف المرضي من التجارب القاسية المؤلمة التي يتعرض لها ولا يقوى على احتمالها، فعندما يفزع الطفل الصغير من الكلب فزعا شديدا فيعني ذلك أن الكلب ارتبط في عقل الطفل بذكرى مؤلمة.	- فحين يشعر الإنسان باقترابه يفعل ويخاف ويقلق ويسلك سلوكا ضروريا للمحافظة على الحياة هو الهرب.
	- فالخوف العادي هو خوف موضوعي .

أعراض الخوف وخصائصه الإكلينيكية

- التغيرات الجسمية و الفسيولوجية :

تتراوح بين تغيرات خارجية يمكن ملاحظتها كالتغير في ملامح الوجه، كاتساع عيني الخائف، تشتت نظراته و كذلك اصطكاك الأسنان ويقف الشعر، كذلك تغير لون البشرة و الوجه و الجسم إلى اللون الأصفر ، وإذا اشتد الخوف و استمرت حالته لفترة طويلة فإن لون البشرة و الأطراف يتحول إلى اللون الأزرق المشوب بالصفرة ، كذلك الأطراف تصبح لا إرادية أحيانا و قد تنهار قوى الخائف فلا تستطيع رجليه حمله فيرتمي على الأرض، و يحدث تغيير في الصوت فيعجز عن السيطرة على أجهزة النطق [9] .

-التغيرات داخلية مصاحبة للخوف منها :

تغيرات في سرعة القلب و الدورة الدموية فيزداد ضغط الدم في الحالات الحادة من الخوف يعمل القلب بسرعة تفوق طاقته. يشتد التنفس و تضطرب سرعة الشهيق و الزفير في بغض الحالات قد ينعكس الوضع فيكاد يتوقف التنفس .

يتدفق هرمون الأدرينالين الذي تفرزه الغدتان فوق الكليتان بشدة في الدم.

حدوث نشاط كبير في الجهاز العصبي و في الحالات التي يصل فيها الخوف إلى حد تضعف قدرة و ذكاء المخ بحيث قد يصل الأمر إلى حدوث شلل مؤقت أو مستمر.

تحدث تقلصات عضلية في ردود الفعل الانعكاسية .

- التغيرات المعرفية :

تضعف عدة عمليات معرفية عدة مثل الإدراك و الذاكرةو حتى يحدث التغيير على مستوى الأفكار فلا يستطيع تقديم فكر مترابط يعول عليه و ربما إلى تفكير طفلي ،بل تأتي غير منسقة و ربما يقول الخائف كلاما يعطي المعنى العكسي لما يقصده من معاني .

- التغيرات الوجدانية :

تتميز الحالة الوجدانية للإنسان عند الخوف بالتقلب و عدم الثبات الانفعالي فيكون متقلب بين العواطف المتعارضة ،كذلك الشخص الخائف يتذبذب بين مشاعر الخوف و الغضب وإن كان إلى الخوف أكثر و يفسر بأن هناك تداخلا بين انفعالين بحيث يظهر أحدهما في وجود الآخر متلازمين و إذا ما اشتد الخوف فإنه ينخرط في سلسلة من الانفعالات الشديدة و قد يصيبه الإغماء و فقدان الوعي و قد تظهر أعراض هستيرية في أثناء سيطرة الخوف عليه.و قد يصاب ببعض الهلوسات البصرية و السمعية في صورة أشباح مخيفة تتربص به أو تهديدات يسمعها ،وتكثر لدى الخائف الأحلام المزجة المرتبطة بموضوعات خوف لا نهاية لها.

- السلوك :

يتميز الخائف بضعف الإرادة و عدم فهم الأهداف فيظهر ذلك بعجزه عن النهوض بالأعمال المنوطة به أو حتى الإرادة المشلولة التي تظهر في العجز عن مجرد البدء في أي عمل . ، و يظهر لديه ضعف الأداء و الإنجاز ،فالخوف لا يحفز على الإبداع كما تصبح علاقاته الاجتماعية ضعيفة فيكون في حالة توجس و ترقب و الحرص لدى التعامل مع الغير.

علاج الخوف عند الاطفال:

يعتمد مستوى خوف الطفل على درجة القلق الذي يُعاني منه، وعلى تجاربه الماضية، وعلى مدى خياله. عندما تظهر إحدى المخاوف على الطفل يجب على الوالدين: إعطاء الطفل المزيد من الوقت، وأن يُحاولا تجنب الأحداث والمواقف التي يُمكن أن تُثيرَ هذه المخاوف. قد يُصبح الطفلُ مُستعداً بشكلٍ أفضلٍ للتعامل مع مخاوفه بعدَ مرور عدّة أشهر. تجنّب إلقاء المحاضرات على الطفل. كما لا يختفي خوفُ الطفل عندما يسخر منه الآخرون، أو يجبرونه على فعل أو تجاهل شيءٍ ما، أو على استخدام طريقة الإقناع بالمنطق.

تقبل حقيقة مخاوف الطفل على أنها شيء منطقي، كما يجب عليهما تقديم الدعم له عندما يكون خائفاً. يجب عليهما أيضاً إتباع سياسة تحليل الموقف وأن يستخدموا الكلمات المطمئنة للطفل.

تعليم الطفل كيفية مواجهة المخاوف، حيث يستطيع الأطفال تعلم مهارات سلوكية تجعلهم يشعرون أنهم يستطيعون التحكم بشكل أكبر بمخاوفهم. يمكن تعليم الطفل أن يأخذ نفساً عميقاً أو أن يستخدم خياله لتحويل الشبح المخيف إلى شبح مضحك، أو أن يضع الطفل كشافاً بجانب سريره ويشعله عندما تطفأ الأنوار [10-11].

تقليل الحساسية والإشراك المضاد نحو مصدر الخوف، والقاعدة العامة هي أن الأطفال تقل حساسيتهم من الخوف عندما يتم إقران موضوع الخوف أو الفكرة المثيرة له بأي شيء سار، فمثلاً لو وضعنا شيئاً يحبه الطفل في حجرة شبه مظلمة (كالشيكولاته)، ونقول له اذهب واحصل على تلك القطعة من الشيكولاته بداخل الحجرة... وهكذا

يجب أن يعلم الوالدان أن بعض المخاوف جيدة، حيث يجب أن يكون لدى الطفل حذرٌ صحي، فقد يكون الناس الغرباء خطيرين. وكلما زاد عمرُ الطفل زاد فهمه لمبدأ السبب والنتيجة ومبدأ الحقيقة والخيال

هناك أساليب أخرى مفيدة مثل قراءة كتب قصص الأطفال التي تتحدث عن المواقف المخيفة أو عن إجراء عملية جراحية في المستشفى. يجب عدم تعريض الطفل لموقفٍ مخيف أبداً بشكلٍ مفاجئ، فغالباً ما يؤدي إتباع أسلوب " الصدمة" إلى ظهور نتائج عكسية و سيزيد من خوف الطفل. يجب تعريض الطفل للمواقف المخيفة بشكلٍ تدريجي لكي يستطيع التغلب على مخاوفه. وفي نهاية المطاف، ستختفي معظم المخاوف، أو سيستطيع الطفل التغلب عليها على الأقل.

ويستنتج مما سبق أن الخوف هو شعور قوي ومزعج تجاه خطر، إما حقيقي أو خيالي. الخوف هو العدو الأعظم للإنسان، فالخوف هو السبب وراء الفشل والمرض وخلل العلاقات الإنسانية. ويخاف ملايين الناس من الماضي، والمستقبل، والشيوخوخة، والجنون، والموت. ولكن الخوف ما هو إلا فكره في العقل الباطن.

ثانياً : مفهوم الهلع

الهلع كـ (اسم) تم تعريفه في المعاجم العربية على أنه الْجَزَعُ وَالْخَوْفُ الشَّدِيدُ الهَلَعُ وفقاً لعلم النفس عبارة عن خوف مرضيٍ مبالغ فيه أنواعه كثيرة، ومن أمثلته الخوف من الفأر والخوف من الأمكنة العالية وغيرهما، وهو في كل الأحوال خوف غير معقول وغير مبرر [12].

الهلع كاضطراب وفقاً لتعريف الأطباء النفسيين عبارة عن حالة نفسية مُضَعِفة ومزمنة، تتميز بنوبات خوف شديدة ومفاجئة متكررة، مقرونة بشعور غامر بالخطر

حتى بدون وجود مصدر خطر حقيقي في معظم الحالات، ترافقها أعراض مثل خفقان القلب، والتعرق، وسرعة التنفس. ويشعر المريض بأنه يفقد السيطرة على جسمه أو بأنه يمر بذبحة صدرية أو أنه على وشك الوفاة. عادة ما تلاحظ الحالة في فترة المراهقة المتأخرة، و يكثر ملاحظتها عند النساء أكثر من الرجال تستمر كل نوبة لثواني أو لبضعة دقائق فقط، ولكن الشخص الذي يعاني منها قد يكون عرضة لنوبات متكررة من الذعر (على الأقل لعدة أشهر)، كما يمكن أن تحصل النوبة في أي وقت أو زمن لذا يشعر المريض بقلق شديد إزاء حدوث نوبة أخرى قادمة، ومع تقدم وتعمق هذه الحالة يبدأ الشخص بتجنب المواقف التي أحاطت بنوبات سابقة و تبدأ الحالة بالتأثير على حياته اليومية، وفي الحالات الوخيمة المريض قد يرفض الخروج من البيت، وإذا لم يعالج قد يتطور إلى حالة اكتئاب، أو إلى معاقر (للمخدرات)، وقد يقدم على الانتحار. يعد الهلع أو الذعر حالة مرضية شائعة، لكن معظم المرضى يراجعون الأطباء العاميين أو الباطنيين لان الأعراض تختلط مع الحالات الطبية المختلفة.

فاضطراب الهلع هو نوع من اضطرابات القلق. وهو يجعل الشخص يعاني من نوبات من الخوف والرعب. أما نوبة الهلع فهي شعور مفاجئ بالرعب دون سبب واضح. غالباً ما يعيش الناس الذين يعانون من اضطراب الهلع في خوف دائم من حدوث هذه النوبات من الهلع. ومن الممكن أن يُربك هذا الخوف حياة الشخص وقد يعيش المريض في خوف من حدوث نوبة أخرى، وربما يتجنب الأماكن التي حدثت فيها النوبة. وبالنسبة لبعض الناس، يُسيطر الخوف على حياتهم بحيث يصبحون عاجزين عن مغادرة منازلهم أحياناً. تحدث نوبات الهلع عند النساء أكثر مما تحدث عند الرجال. وهي تبدأ عادةً عندما يكون الشخص في سنّ الشباب. تحدث نوبات الهلع أحياناً عندما يكون الشخص تحت تأثير ضغوط نفسية كبيرة. وبالمعالجة، تتحسن حالة معظم الناس [13].

أسباب وتفسيرات الهلع: عوامل بيولوجية:

وهذه خصوصاً في اضطراب الهلع غير المصاحب لأي نوع من أنواع الرهاب المحدد، حيث لوحظ تبدل في استجابة هرمون النمو عند تنشيطه وكذلك هرمون منشط الغدة الدرقية ونقص في هرمون البرولاكتين، ولوحظ في مرضى القلق أن لديهم ضعفاً في القدرة على القيام بالنشاط الرياضي مما يزيد عندهم حمض اللاكتيك أكثر من الأسوياء وعند حقنهم بلاكتات الصوديوم يحدث نوبات هلع في 70% من مرضى الهلع و 5% فقط لدى الأسوياء.

ويلاحظ وجود بروز في الصمام التاجي الميترالي في 50% من مرضى اضطراب الهلع بينما لدى عامة الناس 5% فقط.

الوراثة: لوحظ أن ما بين 15-75% من الأقارب الدرجة الأولى يصابون به. وفي التوائم المتطابقة 80%.

النظريات النفسية:

في التحليلية تفسرها بان نوبات الهلع هي دفاع غير ناجح ضد القلق والخبرات فقط وقلق الانفصال في الطفولة.

النظرية السلوكية :

تعزى القلق واضطرابات الهلع إلى تعلم استجابي من نماذج كما الوالدين وكذلك الارتباطات من مثيرات واستجابات نتج عنها هذا السلوك أو الهلع.

النظرية الموقفية :

والتي تعزى اضطراب الهلع إلى أنه مجموعة من الخبرات التراكمية والتي تم إدراكها بصورة مشوهة وغير صحيحة والتي كونت معتقدات مشوهة وسلبية حول موضوع أو موقف تسبب في حدوث اضطراب الهلع.

أن تكون أسباب نوبات الهلع ناتجة من اضطرابات نفسية أخرى مثل رهاب الخلاء - رهاب المرض - رهاب اجتماعي أي رهاب محدد، وهنا يكون التشخيص رهابا [14] ويتضح مما سبق أن الهلع عبارة عن فترة واضحة من الخوف الشديد، أما اضطراب الهلع فهو نوبات فزع متكررة وغير متوقعة، ويتبعها خوف مستمر من حدوث نوبات أخرى، أو من مضاعفات النوبات.

الخوف والهلع في مدارس البنات بالمملكة العربية السعودية

أصابته الكثير من المدارس في المملكة العربية السعودية مؤخرا حالات من الذعر والخوف والهلع لعدة أسباب سواء كانت نتيجة الحرائق أو الحوادث، أو نزاعات بين الطلاب، وأخطاء بشرية غير مقصودة، وعند الحديث عن مدارس البنات تلاحظ أن عنصري الخوف والهلع اللذان يصيبان الطالبات والمعلمات بشكل خاص يعرقل أعمال الأمن والسلامة المدرسية في السيطرة على مجريات الأمور. لقد اهتم الباحثون التربويون في البحث عن سبل التغلب على عنصري الخوف والهلع داخل المدارس و ذلك حرصا على الأرواح والممتلكات لما تسببه من تأثيرات سلبية، ومن هنا يأتي أهمية هذا الفصل حيث يتناول أسباب ومصادر المخاطر في مدارس البنات، ثم كيفية التغلب وتجنب تلك المخاطر.

أنواع المخاطر التعليمية في المدارس

انتشرت أحداث الحرائق في مدارس البنات والتي أصابت الكثير بالهلع والخوف نتيجة عدم التعامل مع مثل هذه الحوادث بشكل مناسب، و واستنتج ذلك كثيرا من الباحثين

في الصحف الرسمية حول أسباب غالبية حوادث الحريق في مدارس البنات جاء بسبب خلل كهربائي في المبنى، أو ما يسمى "تماس" والتي أسفرت عن وفيات الكثير من الطالبات وإصابة أخريات بحالات اختناق وغيرها، ولعل هذا المبحث يوضح أهم المخاطر التعليمية في المدارس التربوية خاصة مدارس البنات.

وقبل تحليل الأحداث الطارئة في مدارس البنات ينبغي الإشارة إلى الأخطار التي تهدد أمن والسلامة التعليمية والطالبات (بشكل عام) إلى أخطار طبيعية وبشرية [15] :

أولا : الأخطار الطبيعية :

وهي التي تحدث بفعل الطبيعة ولا دخل للبشر فيها (كالحرارة، الرياح، الأمطار، والعواصف، الفيضانات، السيول، الزلازل، الانهيارات) وغيرها من الظواهر الطبيعية غير العادية.

واهم الإجراءات الفعالة التي يمكن أن تتخذ إزاء هذه الأخطار هي إعداد الإجراءات والخطط اللازمة مسبقا لمواجهةها بحيث تتكامل مع إجراءات التأمين في الظروف العادية.

ثانيا: الأخطار البشرية (الصناعية) :

وهي التي تتدخل فيها إرادة البشر بالتخريب -عمدا أو إهمالا وعدم الاحتياط- وينتج عنها تهديد لأمن المنشأة، (أشخاص، ومبنى).

ومن أهم الأخطار البشرية يرجع مصدرها إلى مصادر ذاتية أو شخصية وهي التي تحدث بسبب مشاجرات الطالبات واستخدام العنف أو مصادر تحدث بسبب عدم إتباع الأسلوب الأمثل لقواعد الأمن والسلامة في المدرسة، هذا وبالإضافة إلى أنه قد تكون المعلمات ذاتهن من ضمن مصادر الخوف والهلع لدى الطالبات نتيجة سوء المعاملة أو نتيجة عدم إتباع التعليمات الإدارية والتعليمية الصحيحة في أمر تعليم الطالبات بالمدارس أو في مجال الأمن والسلامة المدرسية، وبشكل أكثر تفصيلا :

الأسباب التي تعود للمعلمة: أن تكون المعلمة بصحة نفسية سيئة فالمعلمة صاحبة النفسية السيئة السبب الأول في خوف الطالبة منها من خلال تأثير اضطرابات المعلمة على التلميذات بشكل مباشر أو غير مباشر وبعض هذه الاستجابات عنيفة وغير متعلقة بالتصرفات التي تصدر من الطالبات، إضافة إلى عدم قيام المعلمة بعملية التوجيه والإرشاد للطالبات حتى ينمو شخصياتهم وإنما هدفها هو إعطاء المادة التعليمية المخصصة لذلك اليوم ومن ثم مغادرة الفصل ، واستخدام أسلوب الضرب ولأتفه الأسباب وبصورة همجية وعشوائية ودون ضوابط.

وهناك مخاطر صحية مثل الأمراض المعدية أو الأوبئة والتي تنتج بسبب عدم الالتزام بالسلامة الصحية والتوعوية أو الإهمال بالنظافة العامة أو الشخصية

واهم هذه الأخطار المخاطر الصناعية (الكهرباء، الحرائق، السرقة، حوادث الطرق، المواد والأجسام المشبوهة، الصحة العامة، السلامة الشخصية) فالتخريب: وهو أي أمر أو فعل يعرقل أو يمنع المنشأة وعمالها من مباشرة نشاطها وأعمالها. ويعتبر التخريب من أهم المشكلات التي تواجه القائمين على حراسة المنشآت.. ومن التخريب:

التخريب المادي:

التخريب بالسرقة: خطر السرقة.. وهي جريمة شائعة الحدوث في كثير من المنشآت، وتقع السرقة على شي مملوك للمنشأة (كالات والأدوات أو الوثائق وغيرها) وتتم عملية السرقة بتحريك دافع ذاتي، أو عبر تحريض خارجي.

التخريب بالحريق: الحريق يعتبر من اكبر الأخطار التي تهدد المنشأة بالكامل – المقصود، وغير مقصود- فعدم الإسراع في السيطرة عليه، قد يؤدي إلي تخريب المنشأة بالكامل.. والحريق من أكثر الطرق التي يلجأ إليها البعض عن قصد نظرا لسهولة استعماله وصعوبة ضبط الفاعل فيه، لأن الحريق يأتي على جميع الأدلة التي قد ترشد إلى الفاعل.. ومما يزيد من مخاطرة، انه بمجرد ظهور الحريق، يقصد إلى مكانه عدد كبير من الأفراد يتجمعوا حوله مما يعرقل عمليات الإنقاذ.

التخريب الميكانيكي: ويحدث هذا التخريب ضد الأدوات والمعدات الفنية والآلات والألعاب وغيرها، عن طريق إتلافها أو كسرها أو تحطيمها.. وهذا النوع من التخريب يمكن تأخير اكتشاف وقوعه بعد أن تحدث الآثار الضارة التي يقصد المخرب وقوعها، كما يتشابه مع حالات الإتلاف بإهمال ويصعب إقامة الدليل على فاعله. ولعل تخريب الكهرباء ينتج عن عدم الاهتمام بالكشف الدوري على وصلات الكهرباء أو بسبب عدم الكشف الدوري لها.

التخريب المعنوي : ويقصد التخريب المعنوي عمليات التأثير الضارة المقصود منها النيل من معنويات العاملين بالمنشأة، عن طريق نشر السخط واليأس بينهم، أو إثارة الخلافات وتحريك العداوات بينهم.. كما تخيف رواد الموقع أو المنشأة عبر بث الإشاعات حول الأنشطة التي تمارس فيها.

ومما سبق يتضح أن مصادر الخطر التي تؤدي إلى نشوب أو زيادة حالات الهلع والخوف لدي الطالبات في المدارس ترجع إلى أسباب لا دخل للإنسان فيها وهي أسباب طبيعية، وأسباب أخرى من صميم عمل الإنسان خاصة في حالة تعطل الكهرباء أو حدوث ماس كهربائي أو نشوب الحرائق وغيرها من الحوادث التي تزيد فرص انتشار حالات الخوف والهلع في المدارس بازدياد الأخطار البشرية عنها من الأخطار الطبيعية

وبالتطبيق على مدارس البنات في المملكة العربية السعودية ، نجد أن الأخطار المسببة لزيادة ظاهرة الخوف يمكن تحليلها على النحو التالي :

انتشار بعض الكهوف والجحور بجوار مدارس البنات في القرى والهجر والتي تعتبر ملجأً للثعابين والزواحف الأخرى السامة وبالتالي ستكون المدارس بمثابة المكان سهل الوصول إليه والفصول الدراسية أيضاً.

تماس كهربائي أدى إلى تدافع الطالبات مما تسبب في حالات إغماء واختناق من ذلك التدافع ويزيد هذا الأمر في مدارس البنات الصغار نتيجة عدم التدريب على كيفية التعامل في حالات الطوارئ، إضافة إلى التعامل مع جهاز إطلاق الإنذار بدون ادني معايير، حيث شهدت احدي المدارس بتصاعد أدخنة من المعامل فتم الضغط على الإنذار بدون استعداد وترتيب عليه إصابات بالغة الخطورة في أوساط المعلمات والطالبات.

الكوارث الطبيعية من زلزال وأمطار ورعد تزيد من الخوف والهلع في المدارس والتي أثرت على جودة المباني..

مرض بعض الطالبات قد يؤدي إلى زيادة خوف وهلع الأخريات نتيجة الإغماء لانخفاض السكري لديها أو لأسباب أخرى . و السلوك العدواني بين الطالبات بعضهم البعض أو بين المعلمات والطالبات يزيد من ظاهرة الخوف نتيجة عدم السيطرة على مجريات الأمور وعلاجها.

وهذا يدل على عدم متابعة الفحص الدوري لأمن وسلامة المنشآت التعليمية بالمدارس أو هناك تقصيرا ملحوظا في الجوانب الإدارية لبعض المدارس وأيضا إغفال أمر التدريب والتوعية والإرشاد لكيفية التعامل مع الطوارئ وتجنب الخوف، وهنا ينبغي الإشارة إلى كيفية علاج مثل هذه المشاكل وذلك سيكون مهمة المبحث التالي.

علاج الخوف والهلع

نوبات الخوف أو الهلع عبارة عن اضطراب نفسي كما تم الإشارة إليها من قبل مرتبط بصورة كبيرة بالتعرض للقلق والاكتئاب كما يرتبط بنسبة 100% بالإصابة بالخوف المرضي أو ما يُعرف بالفوبيا. غالباً ما تظهر نوبات الخوف عند مواجهة العوامل المحفزة لظهورها والتي تختلف من شخص لآخر، فكثيراً ما نسمع عن أن أحدهم يخاف المرتفعات أو الأماكن المظلمة أو المغلقة أو المصاعد أو التجمعات وغيرها من المحفزات.

ومن البديهي أن علاج نوبات الخوف أو الهلع يتطلب من المريض الكثير من الصبر والعزيمة، كما أن المساعدة الخارجية ضرورية بل ربما هي أهم من مساعدة الشخص لنفسه، إذ أن أكبر صعوبات علاج نوبات الخوف تتمثل في أنه كلما فكّرت بها أكثر

ازدادت احتمالية التعرض لها، ولذا من الضروري طلب المساعدة سواء من المختصين أو حتى ممن هم حولك ويهتمون لأمرك ونظراً لأن هذه الورقة تتحدث عن الطالبات في المدارس، فينبغي ابتكار سبل جديدة في التعامل مع مظاهر الخوف والهلع لديهم عند التعرض لحالات الحوادث أو التدافع عند الطوارئ وتجنباً من الإصابات أو الوفيات.

فالأطفال على سبيل المثال في المدارس، عند حدوث حالة طارئة ومفاجئة يجب التعامل بهدوء من قبل المعلمات أو الموظفات في المدارس للأطفال حتى لا تنتشب حالة الذعر والهلع، ويمكن التغلب على هذا الأمر من خلال:

خلق مصادر للإلهاء مساعده كثيراً في علاج الخوف بدءاً من البيت ثم المدرسة، فعلى الرغم من أن التكنولوجيا من أسوأ محفزات القلق والاضطرابات النفسية فهي تنبه الدماغ إلى حد كبير ولفترات طويلة. ولكن بالنسبة لمن يعانون من نوبات الخوف فإن درجة معينة من التعامل مع التكنولوجيا قد تفيد إلى حد كبير، ومن شأنه أن لا يجعلك عالقاً فيما يدور بداخل ذهنك ويمنح وسيلة للإلهاء أو تشتيت الانتباه. [16]

التوصيات

برنامج تدريبي:

قيام إدارة السلامة بوزارة التعليم بتكثيف البرامج والإجراءات للحد من انتشار الخوف والهلع بالمدارس وذلك من خلال رفع مستوى الوعي والتدريب وإعداد برنامج التدريب على الطوارئ والإخلاء، خاصة وأن الهلع يتسبب أيضاً في إعاقة عمل رجال الإنقاذ والإطفاء في الدفاع المدني، عند وقوع أية حادثة.

وتدريب الطالبات والمعلمات على عمليات الإخلاء الوهمي (الإخلاء السريع) وأن تكون على الأقل مرتين كل فصل دراسي بحيث إذا انطلقت صفارة الإنذار انتظمت الطالبات بهدوء في صفوف نحو مخارج الطوارئ دون هلع أو خوف تاركات الحقائق وغيرها في مكانها.

التدريب على استخدام وسائل السلامة في المباني المدرسية، فإذا دربت الطالبات أو العاملات على المبادرة لاستخدام طفاية الحريق الموجودة في المكان لتمت السيطرة عليه في لحظاته الأولى، باعتبار أنه يوجد في كل ممر طفاية حريق، ورافقتها المعرفة السريعة باستخدامها

تدريب الطالبات على خطة الإخلاء وحالات الطوارئ و على مخارج الطوارئ ووسائل السلامة الموجودة في المدرسة وكيفية استخدامها.

التدريب داخل المنشآت التعليمية على الإسعافات الأولية مثل الإنعاش القلبي والرئوي والتعامل الأمثل مع مرض السكر والضغط لحين وصول الإسعاف لأن هذه التدريبات

ولو كانت بسيطة ستمكن الطالبات والمعلمات من التصرف بشكل سريع وسليم لإنقاذ أنفسهم أو غيرهم وبالتالي سيقفل من المخاطر إلى أن تصل وسائل المساعدة مثل الإسعاف أو الدفاع المدني

نشاط مدرسي:

إعداد نشاط مدرسي يتضمن :

إنشاء حصة نشاط مدرسي تتولى مهمة تدريب الطالبات المستجدات في المدرسة على كيفية التعامل عند حدوث حالات طوارئ أو حوادث، وتعريف الطالبات بأسباب الحوادث وكيفية تلافيتها الإحساس بالأخطار المختلفة والعمل على منع حدوثها ومواجهتها.

التوعية الإرشادية والنفسية بعقد الاجتماعات بطالبات المدارس لاستعادة الثقة في نفوسهم وطمأنتهم بأن الأزمات والحوادث التي قد تقع يمكن معالجتها والحد من أضرارها ، وذلك من أجل نزع هاجس الخوف من نفوسهم، حتى لا يتحول ذلك الهاجس إلى مرض نفسي يبعدهم عن المؤسسات التربوية ، مع إلقاء محاضرات من قبل المشرفات في مجال الأمن والسلامة المدرسية ومسؤولين من الدفاع المدني ووزارة الداخلية لتكون بمثابة محاضرات توعوية لتجنب الخوف والهلع.

ضرورة عقد المرشدات الطلابيات المحاضرات داخل المدارس لطمأنة الطالبات وتوجيههن نحو التصرف الحكيم في حال حدوث أي طارئ داخل المدرسة، ولابد من إشراك الطالبات ذاتهم في وضع إرشادات الأمن والسلامة وتوزيع النشرات على زميلاتهن لإبراز أهميتها والتي تتمحور حول هذا الجانب.

الإشادة في المحاضرات بالمواقف البطولية والتضحيات الجسيمة التي قدمتها بعض المعلمات أو الطالبات في المدارس لإنقاذ بعضهن أثناء حدوث الحرائق أو حالات الطوارئ وإتباع الأساليب العلمية لمبادئ السلامة المدرسية.

خطوات و إجراءات السلامة

تعزيز إجراءات السلامة في مدارس البنات من أبرزها فتح أبواب الطوارئ خلال اليوم الدراسي وإغلاقه في نهاية اليوم إلى جانب إزالة جميع العوائق في أسطح المدارس وفنائها إن وجد شيء من ذلك ، وكذا سلامة تصريف مياه الأمطار وإزالة التوصيلات الكهربائية الرديئة مع الحرص على عدم استخدام التالف منها. حيث يجب أن يكون في كل مدرسة عدة مخارج طوارئ خارجية في كل جهات المدرسة، وأن يكون ذلك معروفاً لكل الطالبات بحيث يتجهن عند الخطر إلى أقرب مخرج، وأن يكون فتح المخارج سهلاً بحيث يفتح إلى الخارج، وتكون السلالم محاطة بسياج أو مانع السقوط.

أن يكون هناك جماعة بالمدرسة باسم (جماعة الأمن و السلامة) تتكون من عدد من الطالبات باختلاف المراحل، ويكون:

لهم اجتماع كل شهر و يعطون خلال الاجتماع بعض الإرشادات و الدورات في الأمن بالمدارس طريقة أخلاء المدرسة جراء الحرائق و الأمطار و الاختناقات.

تكون طالبات الجماعة هم المساعد للجنة الأمن و السلامة المدرسية التي توجد بكل مدرسة في تلك المواقع.

أن يكون هناك تنويه عن هذه الجماعة في وسائل الإعلام لترسيخ مفهوم الأمن و السلامة و كيفية التعامل مع ظاهرة الخوف و الهلع في المدارس.

أن يكون هناك استفادة من شبكة المعلومات الدولية من خلال إنشاء صفحة لنشاط جماعات الأمن و السلامة على مستوى الوزارة في التخفيف من حالات الخوف و الهلع

بمدارس البنات بشكل خاص و عرض نماذج نجاح لزيادة تحفيز الجماعات الأخرى .

تكثيف من أعداد الفرق الطبية المكونة من أخصائيات نفسيات و اجتماعيات، لمباشرة أعمالهن للتعامل مع حالات الطالبات بالمدارس للتخفيف من هول صدمة الخوف التي

تعرضن لهن داخل المدرسة و تقديم كل المساعدة للخروج من حالة الذعر و الخوف.

دور الإعلام في أهمية رفع درجة الانتباه و الوعي و حسن التصرف في مواجهة الأحداث الطارئة بالمدارس و للطالبات و وعي مديرات المدارس في كيفية مواجهة

السريعة لأي طارئ.

سرعة إزالة المتكدس من الأثاث الرجيع بالتنسيق مع الجهة المختصة و تنفيذ خطط الإخلاء الافتراضية بالتنسيق مع إدارة الأمن و السلامة ، مع التأكيد على حراس

المدارس على إغلاق التيار الكهربائي بعد مغادرة مشرفات المدرسة ، لافتاً إلى أن تلك الاحتياطات الاحترازية تهدف إلى رفع مستوى السلامة العامة في المرافق

التعليمية ، و تطبيقاً لاشتراطات الدفاع المدني ، و تجنب الطالبات المخاطر المحتمل وقوعها.

تعيين مسعفات يقدمن الخدمات الإسعافية في مدارس البنات ، من قبل بعض مديرات المدارس، و إنقاذ أرواح الطالبات.

متابعة دورية

أهمية المتابعة الإدارية من أقسام الصيانة في وزارة التعليم من أجل الوقوف على الكثير من أعطال الكهرباء المتكررة في بعض مدارس البنات و التقييم الفعلي لهذا الأمر، و تكثيف زيارات المتابعة من قبل فريق الإدارة العامة للأمن و السلامة المدرسية.

التعامل مع الصراعات:

في حالة نشوب صراع بالقرب من: المدرسة أو في الطريق المؤدي إليها، وحتى لا يزيد من نشوب الهلع و الخوف بين الطالبات، فتقوم مديرة ، و مشرفات المدرسة بما يلي :

قبل مغادرة الطالبات بيوتهم للتوجه إلى المدرسة: يتم إبلاغ المعلمات للاتصال فوراً بأسر الطالبات لإبلاغهم عدم إرسال بناتهن إلى المدرسة.
أثناء وصول الطالبات إلى المدرسة: يتم بإدخال الطالبات إلى المدرسة وطلب البقاء فيها حتى ينتهي الصراع. إن كانوا بحاجة إلى الماء والغذاء في غضون ذلك استخدم مخزون المياه وما يتوافر في المقصف من أغذية. حيث لا يجوز منع الطلبة من الدخول إلى المدرسة إلا إذا كان التواجد فيها يشكل خطراً عليهم.
أثناء الدوام المدرسي: يطلب من الطالبات البقاء في المدرسة حتى ينتهي الصراع. إن كانوا بحاجة للماء والغذاء في غضون ذلك استخدم مخزون المياه وما يتوافر في المقصف من أغذية. وتبلغ أهالي الطالبات بهذا الإجراء واطلب منهن عدم التسرع بالحضور إلى المدرسة لأخذ بناتهن إلا عندما تبلغهم المدرسة ذلك.

توصيات منظمة الأمم المتحدة في شعبة الأمن والسلامة

وفقاً لما وضعته منظمة الأمم المتحدة في شعبة الأمن والسلامة المدرسية بشأن جاهزية الطوارئ ، ينبغي على كل مدير المدرسة أن [16] :

- تحتفظ بقائمة بأسماء المعلمات وعناوين منازلهم وأرقام هواتفهم.
- تحتفظ بقائمة اتصال للطالبات تبين عناوين منازلهم وأرقام هواتف أولياء أمورهم وعناوين عملهم وأرقام هواتف عملهم إن كانوا يعملون.
- تحتفظ بقائمة اتصال لخدمات الطوارئ وعناوين وأرقام هواتف قادة المجتمع المحلي.
- تحتفظ بتجهيزات الإسعافات الأولية في مكان يسهل الوصول إليه.
- التأكد من أنّ الموظف الذي تم اختياره كنقطة مرجعية للإسعافات الأولية معروف لدى جميع المعلمات.
- إنشاء واختيار شجرة اتصالات تضمن أن يتوافر في الهاتف المحمول لكل معلمة قائمة اتصال بأولياء أمور جميع طالبات صفوفهم والمشرفات المسئولات عنهم.
- التأكد من أن خزانات وقود المولدات الكهربائية وخزانات مياه الشرب ممتلئ نصفها على الأقل في كافة الأوقات لضمان توافر مخزون احتياطي لحالات الطوارئ.

ويقترح لتنفيذ هذه التوصيات الالتزام بالخطة الإجرائية التالية كما موضح بالجدول الآتي:

جدول (1) خطة إجرائية لكيفية التقليل من ظاهرة الخوف والهلع في مدارس البنات

الصعوبات والبدائل المقترحة	الزمن المقترح للتنفيذ	المصادر	الإجراء
عدم التعاون الكامل بين المسؤولين في الوزارة ومدراء المدارس، وتعالج من خلال التأكيد على أهمية حفظ سلامة أرواح طالبتنا عدم الشعور بالجدية أثناء الدورات التدريبية، وتعالج من خلال وضع نظام للتحفيز والعقوبات.	تنقسم على مجموعات ومناطق تعليمية: (تدريب مديرين ومسئولي الأمن والسلامة في المدارس والمعلمات في منطقة ما على التعامل مع الأحداث الطارئة (شهر) تدريب الطالبات والأخصائيات النفسية والاجتماعية (شهرين) تعميم بعد ذلك على باقي المناطق وتكرر دوريا طوال العام.	مصادر بشرية: إدارة السلامة بوزارة التربية والتعليم والجهات المعنية كل فيما يخصه (الدفاع المدني ، الهلال الأحمر، المرور، الصحة، الإعلام، الكهرباء..). مصادر مادية: يتم زيادة المخصص بالبرامج التدريبية بالوزارة لتكفي كافة الأنشطة.	البرامج التدريبية (التدريب) التدريب على عملية الإخلاء السريع، والإسعافات الأولية. وسائل السلامة فيالمباني المدرسية (نقطة التجمع - لوحات إرشادية - أجهزة إطفاء وإنذار - إسعافات أولية)
الرغبة من قبل المديرين من التغيير نتيجة الأخذ بالنظام التقليدي فترات كثيرة، ويتم علاج ذلك من خلال عرض الآثار السلبية التي تحدث عند التدافع والطوارئ وأهمية النظر فيأساليب جديدة لتقليل حجم الوفيات والإصاباتالتي تنجم عن ذلك	يتم الانتظام فيإقامة الحصص المدرسية الخاصة بمهمة التدريب والوعي شهريا طوال العام، وزيادة عددها في المعسكرات الصيفية بالمدارس. يعقد الاجتماع مرتين في العام الدراسي، مع أهمية الإشادة بالمواقف البطولية	مصادر بشرية، يتولي المشرف التربوي ومشرفي الأمن والسلامة مع الأخصائيات الاجتماعية والنفسية إقامة هذه الحصص لزيادة وعي الطالبات بالسبل المثلى للتغلب على حالة الخوف عند الطوارئ. المصادر البشرية يتولي أمر الاجتماعات	أنشطة مدرسية حصة نشاط مدرسي تتولي مهمة تدريب التلميذات المستجدات في المدرسة على كيفية التعامل عند حدوث حالات طوارئ أو حوادث عقد اجتماع لطالبات المدارس يمكن تقسيم على دفعات في حالة كبر حجم المدرسة

الصعوبات والبدائل المقترحة	الزمن المقترح للتنفيذ	المصادر	الإجراء
	والتضحيات الجسيمة التي قدمتها بعض المعلمات أو الطالبات في المدارس لإنقاذ بعضها أثناء الحوادث	المشرفين في مجال الأمن والسلامة المدرسية ومسؤولين من الدفاع المدني ووزارة الداخلية والهلال الأحمر	للتوعية الإرشادية والنفسية للتعامل مع الخوف على اعتباره حالة عرضية والتعامل مع الطوارئ بشكل فعال
	طوال اليوم الدراسي. اجتماع شهري بصفة دورية.	المصادر البشرية: امن المنشآت المدرسية وحراس البوابات المصادر البشرية : اختيار طالبات يشهد لهم التعامل بايجابية أثناء الطوارئ وتقليل حالة الهلع مع بعضهم البعض، ومشرف الأمن والسلامة بالمدرسة ، ووسائل الإعلام، ورجال الدفاع المدني والهلال الأحمر. المصادر البشرية، فتح باب التعيين في الإسعاف للإناث منعا للإحراج في مدارس البنات	إجراءات السلامة فتح باب الطوارئ خلال اليوم الدراسي وزيادة عدد المخارج طبقا لحجم الطلاب بالمدارس. تأسيس جماعة تحت مسمى جماعة الأمن والسلامة داخل كل مدرسة تتكون من الطالبات (المعروف عنهن الكاريزما والتأثير) مهامهم كما هي موضحة بالتوصيات السابقة النظر في الاسعافيين المقدمين للخدمة من خلال تعيين مسعفات نساء في مدارس البنات
	المتابعة كل شهرين في المدارس، أما بشأن المدارس التي حدث بها طوارئ ووفيات نتيجة الهلع والخوف يتم تكثيف المتابعة	المصادر البشرية : المسؤولين في وزارة التربية والتعليم بالتنسيق مع مسنولي الكهرباء والصيانة وفريق الإدارة العامة	المتابعة تكثيف الحملات التفتيشية على المدارس بالمراقبة على أدوات المكافحة

الصعوبات والبدائل المقترحة	الزمن المقترح للتنفيذ	المصادر	الإجراء
	لنكون كل شهر طوال العام.	للأمن والسلامة المدرسية	

الخلاصة

أن مصادر الخطر التي تؤدي إلى نشوب أو زيادة حالات الهلع والخوف لدي الطالبات في المدارس ترجع إلى أسباب لا دخل للإنسان فيها وهي أسباب طبيعية، وأسباب أخرى من صميم عمل الإنسان خاصة في حالة تعطل الكهرباء أو حدوث ماس كهربائي أو نشوب الحرائق وغيرها من الحوادث التي تزيد فرص انتشار حالات الخوف والهلع في المدارس بازدياد الأخطار البشرية عنها من الأخطار الطبيعية بالإضافة الى عوامل بيئية و اجتماعية أخرى.

المراجع

1. أسعد يوسف (1990) سيكولوجية الخوف دار النهضة القاهرة ص 34
2. جمعة، أحمد وآخرون (1999) أساسيات البحث العلمي في العلوم الإقتصادية والمالية والإدارية دار الصفا عمان ص 42
3. الدسوقي، كمال (1999) الطب العقلي والنفسي، بيروت دار النهضة العربية للطباعة والنشر ص 53
4. القوال، محمد (2006) ثقافة الخوف كلية التربية، جامعة دمشق سوريا
5. مولى، محمد (2006) الخوف ومفهومه السيكلولوجي وأنواعه ودور الأسرة والثقافة في انشائه مؤتمر الدولي الحادي عشر عن الأمن والديمقراطية الأردن عمان
6. الأمين، عادل (2005) المخاوف المرضية قياسها تصنيفها وتشخيصها، دار المعرفة الإسكندرية ص 31
7. ربيع، مبارك (1991) مخاوف الأطفال وعلاقته بالوسط الإجتماعي ، كلية الآداب والعلوم المغرب
8. مبارك، أحمد (2005) سيكولوجية المخاوف دار الحنين الأردن

-
9. الشرفاوي، مصطفى (1992) علم الصحة النفسية دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت
10. رزق أسعد (1977) موسوعة علم النفس، المؤسسة العربية للدراسات للنشر ، بيروت
11. السوريجي، نبيلة (2002) المشكلات النفسية للأطفال أسبابها وعلاجها دار النهضة العربية القاهرة
12. الشهيمي، محمد (1994) مشاكل الأطفال كيف نفهمها دار الفكر اللبناني، بيروت