الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة يحي فارس بالمدية

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم علوم التربية

عنوان المذكرة

فعاليـــة تقنيـــة الاسترخـــاء للتخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي

دراسة ميدانية بثانوية ياحي ميلود بالعمارية

اعـــداد الطالبتين :

غوالي حسينة

وجواج أسماء

إشراف :

أ. د. أتشي عادل

السنة الجامعية : 2019/ 2020


بسم الله الرحمن الرحيم

شكـــر و عرفـــان

الحمد لله على تمام فضله و إحسانه، والشكر على سابغ أنعامه، والصلاة والسلام على سيدنا محمد نبيه ورسوله الداعي إلى سبيل ربه ورضوانه ، وعلى ألهو أصحابه الذين ساروا على هديه وتبيانه .

بعد أن منّ الله سبحانــه وتعالى علينــا بإتمـــام هذا البحث وإخراجه إلى حيز الوجود فإنــه لا يسعنــا إلاّ أن نتقدم بجزيل الشكر وعظيـم الإمتنـــان إلى أستاذنـــا الفاضل الأستـــاذ الدكتـور " أتشي عـادل " لتفضله بالإشراف على هذا البحث ولما بذلــه من جهد في متابعــة عملنا وإمدادنــا بالتوجيهات و الأراء السديدة التي كـــان لها عظيم الأثر في إكمـــال هذا البحث ، فلــه كــل الشكر و الإحترام و التقديـر وجزاه الله كل خير .

كما نتقدم بالشكر إلى كل أساتذتنا الكرام الذين ساعدونا ولو بكلمة بجامعــة يحي فارس بالمديـــة كليــة العلوم الإنسانيــة والإجتماعية قسم العلوم الإجتماعية ، فلهم منا أسمى عبارات الشكر و التقدير .

وفي الأخير أشكر كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث من قريب أو بعيد .

ملخص الدراسة :

تناولت الدراســة الحالية فعالية تقنيــة الاسترخـــاء في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ أولى ثانوي ـ دراسة ميدانية بثانوية ياحي ميلود بدائرة العمارية ولاية المدية ـ هدفت هذه الدراسة ـ إلى :

ـ تطبيق تقنية الاسترخاء و التعرف على فعاليتها .

ـ محاولة مساعدة التلاميذ في التخفيف من قلق الامتحان .

ـ معرفة هل يستمر الإحتفاظ على التحسن الناتج عن تطبيق تقنية الاسترخاء لدى عينة البحث .

تكونت عينــة الدراســة من 10 تلاميذ "4 ذكـور و 6 إناث" للسنة الدراسيــة "2019 - 2020 " وقد تم إختيـارهم من أفراد المجتمع الأصلي للدراســة الذين تحصلوا على درجــات مرتفعــة في مقياس قلــق الامتحان قبل تطبيق تقنيـــة الاسترخـــاء .

وقد تم تطبيق مقياس قلق الامتحان لـ " حامد زهران "، و تقنية الاسترخـاء ، و لفحص الفرضيات تم استخدام تطبيق spss .

وأسفرت هذه الدراسة على النتائج التالية :

ـ توجـد فروق دالـــة إحصائيـــا بين متوسطي درجات أفراد المجموعــة التجريبيــة في القايسين القبلي و البعدي على مقياس قلق الامتحان لصالح القياس البعدي .

ـ توجـد فروق دالـــة بين متوسطي درجـات أفراد المجموعـــة التجريبيــة في القياسين البعدي و التتبعي على مقياس قلق الامتحان .

ـ توجد فعالية لتقنية الاسترخاء في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ أولى ثانوي .

Resume de letude :

L'étude actuelle traite de l'efficacité de la technique de relaxation pour atténuer l'anxiété aux examens chez les élèves du premier secondaire . Une étude de terrain à l'école secondaire Yahi Miloud daïra d'el Ommaria, gouvernorat de Médée - Cette étude visait à:

- Appliquer la technique de relaxation et reconnaître son efficacité.
- Essayer d'aider les étudiants à soulager l'anxiété liée aux examens.
- Savoir si l'amélioration résultant de l'application de la technique de relaxation continue d'être maintenue dans l'échantillon de recherche.

L'échantillon de l'étude était composé de 10 étudiants (4 hommes et 6 femmes) pour l'année scolaire 2019-2020, et ils ont été sélectionnés parmi les membres de la communauté d'origine pour l'étude qui ont obtenu des notes élevées dans l'échelle d'anxiété d'examen avant d'appliquer la technique de relaxation.

L'échelle d'anxiété de test de "Hamed Zahran" a été appliquée, et la technique de relaxation a été appliquée, et pour tester les hypothèses, l'application SPSS a été utilisée.

Cette étude a abouti aux résultats suivants:

- Il existe de différences statistiquement significatives entre les scores moyens des membres du groupe expérimental dans les échelles pré et post sur l'échelle d'anxiété test en faveur de la mesure post.
- Il existe des différences significatives entre les scores moyens des membres du groupe expérimental dans les mesures post et traceurs sur l'échelle d'anxiété test.

Il y a une efficacité de la technique de relaxation pour soulager l'anxiété aux examens chez les élèves du ^{1ere} année secondaire.

فهرس الموضوعات

فهرس المحتويات

الموضـــوع	الصفحة
شكر و عرفان .	
ملخص الدراسة .	
مقدمة .	أ
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
1- إشكالية الدراسة .	**2**
2- فرضيات الدراسة .	**5**
3- أهداف الدراسة .	**5**
4- أهمية الدراسة .	**5**
5- تحديد المفاهيم .	**6**
6- الدراسات السابقة .	**6**
7- التعقيب على الدراسات السابقة .	**13**
الفصل الثاني :قلق الامتحان	
تمهيد .	**16**
1- مفهوم القلق .	**17**
2- مفهوم الامتحان .	**17**
3- مفهوم قلق الامتحان .	**20**
4- أنواع قلق الامتحان .	**20**
5- أسباب قلق الامتحان .	**21**
6- أعراض و مظاهر قلق الامتحان .	**22**
7- سمات ذوي قلق الامتحان المرتفع .	**23**
8- النظريات والإتجاهات المفسرة لقلق الامتحان .	**25**
8-1- قلق الامتحان من وجهة نظر المعرفي .	**26**
8-2- قلق الامتحان من وجهة نظر السلوكية .	**26**
8-3- نظرية قلق الامتحان المعوق .	**27**
8-4- نظرية حالة و سمة قلق الامتحان .	**27**
8-5- قلق الامتحان من وجهة نظر معالجة المعلومات .	**28**
9- علاج و ترشيد قلق الامتحان .	**28**
خلاصة .	**30**
الفصل الثالث : تقنية الاسترخاء	
تمهيد	**32**
1- مفهوم الاسترخاء .	**33**
2- لمحة تاريخية عن الاسترخاء.	**34**
3- المبادئ العامة للاسترخاء .	**35**
4- أنواع الاسترخاء.	**36**

5- أهداف الاسترخاء .	**38**
6- فوائد الاسترخاء .	**39**
7- خطوات الاسترخاء .	**39**
8- الوسائل التي تعززبيئة الاسترخاء .	**42**
9- مجالات إستعمال تقنية الاسترخاء .	**43**
10- النظريات المفسرة للإسترخاء .	**45**
10-1- التفسير الفيزيولوجي للاسترخاء .	**45**
10-2- تفسير النظرية المعرفية .	**46**
10-3- تفسير النظرية السلوكية .	**46**
10-4- تفسير النظرية المعرفية السلوكية .	**46**
خلاصة .	**48**
الفصل الرابع : الإجراءات الميدانية للدراسة	
1- المنهج المستخدم في الدراسة .	**49**
2- الدراسة الإستطلاعية .	**49**
3- المجتمع الأصلي للدراسة .	**50**
4- عينة الدراسة .	**50**
5- أدوات الدراسة .	**51**
6-الأساليب الإحصائية .	**66**
الفصل الخامس : عرض نتائج الدراسة و مناقشتها	
1- عرض و تبويب النتائج .	**68**
2- مناقشة الفرضيات .	**71**
4- إقتراحات .	**74**
خاتمة .	**76**
المراجع .	**78**
الملاحق .	**83**

فهرس الجداول

الرقم	عنـــوان الجدول	الصفحة
1	التصميم التجريبي للدراسة	49
2	أفراد المجتمع الأصلي للدراسة	50
3	عدد البنود حسب المحاور و الحدود الفاصلة	51
4	زمن تطبيق جلسات تقنية الاسترخاء	55
5	نتائج أفراد العينة على مقياس قلق الامتحان قبل التعرض لجلسات تقنية الاسترخاء	68
6	نتائج أفراد العينة على مقياس قلق الامتحان مباشرة بعد تطبيق جلسات تقنية الاسترخاء	69
7	نتائج أفراد العينة على مقياس قلق الامتحان بعد مدة من تطبيق جلسات تقنية الاسترخاء	69
8	دلالة الفروق المشاهدة بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي ، والإختبار القبلي و الإختبار التتبعي بإستخدام إختبار " ت " للفروق	70

فهرس الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
1	أسماء الأساتذة المحكمين لجلسات تقنية الاسترخاء	83
2	مقياس قلق الامتحان	85
3	جلسات تقنية الاسترخاء	87
4	التقييم النهائي لجلسات تقنية الاسترخاء	91

مقدمـــة

مقدمــة :

يعتبر قلــق الامتحـــان من إحدى المشاكــل التي يواجههــا التلاميــذ ، والتي تظهر في أي وقت من أوقات العام الدراسي أي كلما أعلن المدرس عن الامتحان .

و يشير عبد الخالـق سنة " 1987 " إلى أن قلق الامتحـــان هو : نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان ، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف و الهم العظيم عند مواجهة الامتحــانات .

حيث أكدت الكثير من الدراســات بأن القلــق يؤثر على الفرد في مواقف الامتحــان ويتمثل ذلـــك في شعوره بالتوتر و الارتباك أثنــاء الاستجابة لمهام الامتحــان .

ولأن الصحة النفسية للتلميذ ركيزة أساسية في الإنتاج و أّنّ أية ضغوط يتعرض لها التلميذ بالمرحلة الثانوية ستؤثر على نجاحه وتقدمه في حياته الدراسية .

فقد إرتأت الباحثتان الخوض في فاعلية تقنية الاسترخاء في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانويـــة ، وعليه سيتم تناول الموضوع في خطــة بحث تتضمن جانبين الأول نظري و الثاني ميداني .

فالجانب النظري يشتمل على الفصل الأول الذي يعتبر كفصل تمهيدي و يمثل الإطار العام للدراسة وفيه تعرض إشكالية الدراســة و فرضياتها كحلول مؤقتة للتساؤلات المقترحــة بالإضافــة إلى أهميتهــا وأهدافها ، تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة وصولا إلى الدراسات السابقة ذات العلاقة ، وسيخصص الفصل الثاني لقلق الامتحـــان و سيتم الإشارة إلى مفهوم القلق عامــة ،ومفهوم قلق الامتحـان ، أسبابــه أنواعــه و أعراضه وكذلك النظريـــات المفسرة له ، و في الأخير كيفيـــة علاجـــه وترشيده ، في حين سيخصص الفصل الثالث لتقنيـــة الاسترخـــاء من خلال التطرق إلى مفهوم الاسترخـــاء وكذلك لمحــة تاريخيــة عنه ، المبادئ العامة له ، أنواعــه ، أهدافــه ، فوائده ، و الوسائل التي تعز بيئته ، و مجالات استعمال تقنية الاسترخاء وفي آخر الفصل التطرق إلى النظريات المفسرة له .

أمـا الجانب الميداني فيشتمل على الفصل الرابــع الذي سيتناول منهجيــة الدراســة و الإجراءات الميدانية من خلال التطرق إلى المنهج المستخدم ، مجتمع و عينة الدراســة بالإضافــة إلى أدوات الدراســة و الأساليب الإحصائيــة المستخدمــة في الدراســة ، فيما سيخصص الفصل الخامس لعرض النتائج وتحليلها في ضوء فرضيات الدراسة .

الفصل الأول

الاطـــار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة .

2- فرضيات الدراسة .

3- أهداف الدراسة .

4- أهمية الدراسة .

5- تحديد المفاهيم .

6- الدراسات السابقة .

7- التعقيب على الدراسات السابقة .

1- إشكالية الدراسة :

لقد إهتم العديد من الفلاسفة بمشكلة القلق أمثال الفيلسوف العربي إبن حزم حين أكد عمومية القلق بوصفه حالة أساسية من حالات الوجود الإنساني ، ورأى أن غاية الأفعال الإنسانية هي الهروب من القلق ، و أن كل أفعالنا تهدف الى إطلاق القلق وتصريفه ، وللقلق في علم النفس مكانة بارزة ، كما يعد من المواد الأساسية للصحة النفسية حيث يعد من الإنفعالات الأساسية التي تصيب الإنسان ويشكل المفهوم الأساسي في علم الأمراض النفسية و الفعلية والعرض الجوهري في الإضطرابات النفسية وفي أمراض عضوية كثيرة (أحمد عبد الخالق ، 1998 ، ص 111) .

ويعد القلق ظاهرة قائمة تعرض لها الكثير من الباحثين بالبحث و التحليل للكشف عن ماهيته و أسبابه و أعراضه ، فقد بين فريد مؤسس المدرسة التحليلية أن القلق يظهر في الأصل كرد فعل لحالة خطر ويعود للظهور كلما حدثت حالة الخطر، أما أصحاب المدرسة التحليلية الجدد "سولفان و فروم و هورني " فقد إهتموا بالعلاقة بين الفرد وبيئته و تؤكد " هورني " أن أشكال الحياة الأسرية هي التي تمد الفرد بعناصر أساسية لتكوين القلق (عبد الكريمقريشي ، 2013 ، ص 58) .

في حين يرى أصحاب الإتجاه الإنساني أن القلق هو نتيجة شيء ينتج عنه تهديد لمفهوم الذات ويعتقدون أن القلق ينتج عندما نعيق أسباب الحالات النفسية الأساسية للفرد ، من جهة أخرى ينظر السلوكيون للقلق على أنه سلوك معاش من البيئة التي يعيش فيها الفرد ، ويفسرون القلق في ظل الإشتراط الكلاسيكي ، حيث ينشأ القلق كلما ظهرت المثيرات المحايدة .

كما أن هذا العصر الذي نعيشه بما يصاحبه من تغيرات وضغوط جعل الإنسان يشعر بأن القلق يلازمه في كل جانب من جوانب حياته ، غير أن جانبا من جوانبه يمكن أن يكون دافعا إيجابيا ، و هذه نظرة أصحاب نظرية قلق الدافع الذين إعتبروا أن القلق في بداية الأمر دافعا للإنسان من أجل النجاح.

أما الجانب الأكبر فهو القلق الذي يعصف بمواهب الإنسان وإبداعاته حين يظهر الطلبة في مواقف الامتحان دوافع القلق فيتدنى أداؤهم ويعود هذا إلى أن الطلبة ذوي الإستعدادات العالية للقلق تتولد لديهم دوافع قلق عالية ينشغلون بها أكثرمن إنشغالهم بالأداء (عائدة عبد الله ، 1995 ،ص131).

لقد تعدد النظريات العلمية التي تناولت مفهوم القلق ، لكن ما يمكن إستخلاصه من تفسيرات للقلق التي قدمتها تلك النظريات أنه عملية تتعلق بشعور الفرد بنوع من عدم الإرتياح ، وقد درس الباحثون تأثير القلق و مدى إنتشاره بين الأفراد و الفروق بينهم .

حيث تركزت أبحـاث القلق و دراساتـه حول القلق العام إلا أنـه بالرغم من الإهتمـام الكبير الذي أبداه الباحثـون بالقلق العـام ظهر أيضا الإهتمـام النسبي بدراسـة أنـواع أخرى للقلـق مثل : قلق الامتحـان الذي يعد حالة من الضيق و التوتر التي يشعر بها التلميذ في مواقف الامتحانـات أو قبلها أو حتى بعدها فهو شكل من أشكال سمـات الشخصية و أن الحالـة الإنفعالية هي المسؤولة عنه ، فقد أشار علماء النفس إلى أن الامتحانات و خاصة الصعبة منها تثير القلق لدى بعض الطلبة ، فيقومون بإستجابات غيرمناسبة مثل التوتر و الإنزعاج والخوف من الفشل ، أو الإحساس بعدم الكفاءة ، وتوقع العقاب .

ولقد هدفت دراسة عبد الفتاح غريب " 1993 " الى مدى إنتشارالقلق بين الطلبـة وعلاقتـه بالعمر و الجنس ومرحلـة التعليـم ، حيث بينت النتائـج أن القلـق لا يعتبر مشكلـة لـدى شبـاب الإمـارات و أن وجوده في الحدود العاديـة ، كمـا أسفرت النتائـج عن وجـود فروق في سمـة القلـق بيـن الجنسين " الإنـاث أعلى قلقا من الذكـور"، وبين طلبـة التعليم الجامعي و طلبـة ما قبـل التعليم الجامعي "طلبـة التعليم ما قبل الجامعي أعلى قلقا من طلبة التعليم الجامعي " .

وهدفت كذلك دراسـة أحمد محمد الزعبي "1997 " على معرفـة مستوى القلق لدى طلبـة الجامعة والفروق بين الجنسين وبين التخصصات ، وبينت النتائج وجود فروق دالة إحصائيـا بين الذكورو الإناث في درجـات مقياس القلق كحالة ، في حين لم تكتشف النتائج عن وجود فروق بين الجنسين في درجـات مقياس القلق كسمة .

وقد توصل هشام أحمد محمود غراب"2000" في دراسته حول القلـق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبـة الثانويـة إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في قلق الحالـة ، إلا أن الفروق كانت دالة في قلق السمة لصالح الطالبـات ، كما بينت الدراسة وجود فروق دالـة إحصائيـا بين التخصص العلمي و الأدبي لصالح الأدبي في قلق الحالة و السمة .

من خلال ماسبق يمكن القول أن الدراسـات السابقـة هدفت في تناولهـا إلى معرفـة مدى إنتشار القلق عامة و قلق الامتحـان خاصة وقد تباينت في نتائجها بين معدلات مرتفعـة في القلق وأخرى منخفضة فيه كما تشابهت دراسات في نتائجها وإختلفت دراسات أخرى في النتائج ، وهذا يعني أن القلق ظاهرة مهمة وجديرة بالدراسة .

ويأتي هـذا البحث لدراسـة قلق الامتحـان لدى تلاميذ التعليـم الثانوي في محاولـة إلقـاء الضوء على مدى إنتشار قلـق الامتحـان بين تلاميذ سنـة أولى ثانوي لغرض الإهتمـام بهـم من الجانب النفسي وهـذا عن طريق عمليـات الإرشـاد النفسي وخصوصا مهـارتي الاسترخـاء و التصور العقلي ومـدى نجاعتها في معالجة ظاهرة قلق الامتحان و التخفيف منه .

فالاسترخـاء يعتبر أحـد الوسائل العلاجيـة الأكثر نجاعـة في الوقت الحالي و يحتل مكانة هامـة في علاج القلق و الضغط النفسي ، حيث يعتمد على فكرة إحداث إستراتيجيـة نفسيـة ـ جسديـة ، كمـا أن الإسترخـاء ليس وسيلة علاجيـة فحسب بل وسيلة تربيـة و إعادة تربيـة .

وتعتبرمهارة الاسترخاء إحدى تقنيات الضبط النفسي فهي تهدف إلى تحقيق التوافق الذهني للفرد والتحكـم في التغيـرات النفسيـة والتخفيف من حـدة القلـق ، فهي وسيلـة مساعـدة للفرد على التكيف مع الوضعيا ت .

وقد زاد الاهتمام بهذه التقنيـة من خلال العديد من الدراسات التي إهتمت بمدى فعاليـة هذه التقنيـة في تخفيف القلـق و الضغوط النفسيـة مثل دراسـة زهـراء عبد المهدي محمد علي " 2013 " و التي هدفت إلى دراسـة مدى فعاليـة تقنيـة الاسترخـاء في خفض الضغوط النفسيـة لدى طلاب الجامعـة وكذا دراسة زينب حسن فليح الجبري" 2013 " بعنوان أثر برنامج مقترح لتمرينات الاسترخاء لتخفيف الوزن و التقليل من عامل القلق لدى المصابات بالبدانـة .

وإنطلاقا مما سبق جاءت هذه الدراسة بعنوان فعالية تقنيـة الاسترخاء للتخفيف من قلق الامتحـان لدى عينـة من تلاميذ سنـة أولى ثانوي ـ دراسـة ميدانيـة بثانويـة ياحي ميلود بالعماريـة ـ ولاية المدية وبناء على ذلك سنحاول الإلمام بهذا الموضوع من خلال طرح التساؤل التالي :

ما مدى فاعلية تطبيق تقنية الاسترخاء في تخفيف قلق الامتحان لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي ؟

و يتفرع هذا التساؤل الى تساؤلات فرعية و هي :

1- هل يؤدي تطبيق تقنية الاسترخاء إلى تخفيف قلق الامتحان لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي ؟

2- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات أفراد المجموعـة التجريبيـة في القياسين القبلي و البعدي على مقياس قلق الامتحان ؟

3- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي على مقياس قلق الامتحان ؟

2- فرضيات الدراسة :

2-1- يؤدي تطبيق تقنية الاسترخاء الى تخفيف قلق الامتحان لدى تلاميذ أولى ثانوي .

2-2- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس قلق الامتحان لصالح القياس البعدي .

2-3- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و التتبعي على مقياس قلق الامتحان .

3- أهداف الدراسة :

تسعى الدراسة الحالية الى تحقيق الأهداف التالية :

- تطبيق تقنيا الاسترخاء و التأكد من فعاليتها .

- محاولة مساعدة التلاميذ للتخفيف من قلق الامتحان .

- مقارنة الإجراء القبلي و الإجراء البعدي لقلق الامتحان ، و تطبيق تقنية الاسترخاء للتأكد من تخفيف قلق الامتحان لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي .

4- أهمية الدراسة :

1- تكمن أهمية الدراسة الحالية في محاولة التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ أولى ثانوي .

2- توعية التلاميذ بهذا النوع من العلاج النفسي " العلاج بتقنية الاسترخاء " .

3- الوقوف على مشكلة قلق الامتحان التي يعاني منها تلاميذ الثانوي .

4- التعريف بقلق الامتحان و الكشف عن أهم أسبابه و طرق علاجه .

5- تفتح الدراسة مجالا لإثراء الدراسات المستقبلية في مجال إستخدام تقنية الاسترخاء كآلية علاجية للتخفيف من قلق الامتحان .

5- تحديد المفاهيم إجرائيـا :

1- تقنيـة الاسترخـاء :

هي عبارة عن تمارين للجسم و العقل يقوم بها الفرد في حالـة الوعي ، من خلالهـا يستطيع الفرد أن يتخلص من التوتر و القلق .

وهي الطريقـة المطبقـة في الدراسـة و من بناء وتصميم الباحثتين .

2- قلق الامتحـان :

هـو درجـة الشعور بالقلق التي يتحصل عليها تلميذ سنة أولى ثانوي على مقيـاس قلق الامتحـان المستخدم في الدراسـة ، ونعني به الشعور بالقلق الذي يعاني منه تلميذ سنـة أولى ثانوي قبل وأثنـاء وبعد الامتحان .

6- الدراسـات السابقـة :

6-1- دراسة السيد 1999 :

" تأثيـر برنـامج الاسترخـاء التعاقبي على القلـق و مستوى الأداء للناشئيـن في سباحـة الزحف على البطن " .

هدف هذا البحث ما يلي :

- التعرف على تأثير برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق لدى الناشئين في سباحة الزحف على البطن .

- التعرف على تأثير برنـامج الاسترخـاء التعاقبي على مستوى الأداء للناشئيـن في سباحـة الزحف على البطن .

ـ مدى فاعلية برنامج الاسترخاء التعاقبي على مستوى القلق و مستوى الأداء لدى الناشئين في سباحـة الزحف على البطن .

إستعمل الباحث المنهج شبه التجريبي .

وقد إشتملت عينة البحث على "24" سباح أختيروا بصورة عمدية من ناشئي السباحة ، تم تقسيمهم بصورة عشوائيـة الى مجموعة عشوائية مكونـة من "12" سبـاح ، ومجموعـة ضابطة مكونـة كذلك من "12" سباح .

أما أدوات البحث فتمثلت فيما يلي :

ـ متغيرات وصفية و بدنية (الطول ، الوزن ،عدد سنوات الممارسة) .

ـ متغيرات نفسية (مقياس القدرة على الاسترخاء ، مقياس القلق المتعدد) .

أما الوسائل الإحصائية التي إعتمد عليها الباحث فهي :

ـ المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، معامل الإلتواء .

ـ إختبار(ت) للفروق بين المجموعات .

وتوصل الباحث الى النتائج التالية :

ـ فاعلية برنامج الاسترخاء التعاقبي في خفض القلق الجسمي لدى ناشئي سباحة الزحف على البطن .

ـ فاعلية برنامج الاسترخاء التعاقبي في خفض القلق المعرفي لدى ناشئي سباحة الزحف على البطن .

ـ فاعلية برنامج الاسترخاء التعاقبي في رفع حالة الثقة بالنفس لدى ناشئي سباحة الزحف على البطن .

ـ فاعلية برنامج الاسترخاء التعاقبي في رفع مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي سباحة الزحف على البطنفي فترة المنافسات .

2-6- دراسة محمد محمود بن يوسف 2005 :

مدى فاعلية أسلوب الاسترخاء العضلي في خفض مستوى أعراض إضطراب ما بعد الصدمة النفسية لدى عينة من الطلبة المصابين في الجامعة الأردنية .

هدفت الدراسة الى التعرف على مدى فاعلية أسلوب الاسترخاء العضلي في خفض مستوى إطراب ما بعد الصدمة النفسية عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية .

وقد أختيرت عينة قصدية من "40" طالب و طالبة ، و قد أظهرت النتائج وجود أثر لأسلوب الاسترخاء في خفض مستوى أعراض " PTSD " و إستمرار إحتفاظ أفراد المجموعة عبر الزمن بإنخفاظ مستوى " PTSD " نتيجة إستعمال هذا الأسلوب .

3-6- دراسة أغاريد سالم عبد الرضا 2010 :

أثر تمارين الاسترخاء في بعض المتغيرات الفيسيولوجية أو دقة التصويب بالأسلحة الهوائية ، بحث تجريبي على اللاعبين المتقدمين في لعبة الرمادية بالبندقية الهوائية .

أهداف البحث تمثلت في مايلي :

ـ التعرف على تأثيرالاسترخـاء في بعض المتغيرات الفيسيولوجية لدى لاعبي المنتخب الوطني بالأسلحة الهوائية .

ـ التعرف كذلك على تأثير تمارين الاسترخاء .

فرضيات الدراسة كانت كالتالي :

ـ تمارين الاسترخاء لها أثر في تحسين المتغيرات الفيسيولوجية لدى لاعبي الرمادية بالبندقية الهوائية .

ـ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي و البعدي و لصالح القياس البعدي .

تكونت عينـة البحث من " 10 " لاعبيـن من المتقدميـن في لعبـة الرماديـة بالبندقيـة الهوائيـة و قد أسفرت الدراسة على النتائج التالية :

ـ أدت تمارين الاسترخاء الى تحسين المتغيرات الفيسيولوجية لدى عينة البحث .

ـ أدت تمارين الاسترخاء الى تحسين متغير دقة التصويب لدى عينة البحث .

4-6- دراسة عكلة سليمان الحوري 2015 :

أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني و التحصيل العلمي في مادة الجمناستك .

أهداف البحث تكمن فيما يلي :

ـ الكشف عن أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على درجة القلق الامتحاني العملي لدى طلاب قسم التربية الرياضية في مادة الجمناستك .

ـ كذلك اعداد برنامج تدريبي بالاسترخاء التعاقبي لدى طلاب قسم التربية الرياضية في مادة الجمناستك.

ـ الكشف عن أثر الاسترخاء التعاقبي على درجـة التحصيل العلمي لدى طلاب قسم التربيـة الرياضيـة في مادة الجمناستك .

وكانت فرضيات البحث كالتالي :

ـ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في درجة القلق الامتحاني لدى طلاب قسم التربية الرياضية في مادة الجمناستك .

ـ توجد فروق ذات دلالة إحصائيــة بين المجموعتين الضابطــة و التجريبيــة في درجة التحصيل العملي لدى طلاب قسم التربية الرياضية في مادة الجمناستك .

إستعمل الباحث المنهج شبه التجريبي المكون من عينة ضابطة و أخرى تجريبية .

مجتمع البحث اشتمل على طلاب السنة الدراسيــة الثالثــة في قسم التربيــة الرياضيــة في كلية التربيــة الأساسية وكان عددهم "43" طالب و طالبة .

تكونت عينــة البحث من "28" طالبــا تم تقسيمهم إلى مجموعتين ، ضابطة ذات "14" طالب ، و أخرى تجريبية ذات "14"طالب كذلك .

أدوات البحث شملت على مايلي :

ـ برنامج الاسترخاء التعاقبي المعد من طرف الباحث .

ـ مقياس قلق الامتحان .

وإستعمل الباحث الوسائل الإحصائية التالية :

ـ المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، النسبة المئوية .

ـ إختبار(ت) لعينتين مستقلتين متساويتي العدد .

ـ معادلة سبيرمان براون ، معامل ألفا .

وقد أسفرت الدراسة على النتائج الاتية :

ـ إن برنامج الاسترخـــاء التعاقبي قد عمل على خفض درجــة القلق الامتحاني العملي لدى المجموعــة التجريبية و بفروقات معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي .

ـ تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في إنخفاض معدل القلق الامتحاني العملي لديها و بالتالي تحسن و تطور مستوى الأداء من خلال تحسن درجات التحصيل العلمي في مادة الجمناستك .

6-5-دراسة عبدون عبد الحميد 2013 :

برنامج إرشادي لتعديل خصائص نمط السلوك (أ) في تخفيض قلق الامتحان لدى عينة من طلاب البكالوريا ، وقد إستعمل المنهج التجريبي في دراسته .

هدفت هذه الدراسة إلى مايلي :

ـ التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في تعديل خصائص ذوي نمط سلوك (أ) .

ـ التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في تخفيض قلق الامتحان لدى عينة من طلبة البكالوريا .

ـ التأكد من إستمرارية فاعليـة البرنامج الإرشادي بعد تطبيقه في تعديل نمط السلوك (أ) و بقاء إنخفاض درجة قلق الامتحان لدى طلاب البكالوريا .

وكانت فرضيات هذه الدراسة كالتالي :

ـ يؤدي تطبيق البرنامج الارشادي بفنياته الى خفض قلق الامتحان لدى طلاب البكالوريا .

ـ تطبيق البرنامج الإرشادي له أثر في تعديل نمط السلوك (أ) لدى طلاب البكالوريا .

تكون المجتمع الأصلي للدراســة من "28" تلميذا و تلميذة ، و إقتصرت العينة على 30 تلميذا حيث أن جنس العينة كان من الذكور فقط بإعتبارهم الأكثر عرضة لنمط السلوك (أ) مقارنة بالإناث .

أما أدوات البحث فتمثلت فيما يلي :

ـ مقياس نمط السلوك (أ) من إعداد متحت عبد المحسن حسن الفقي .

ـ مقياس قلق الامتحان من إعداد حامد زهران .

ـ مقياس عادات الدراسة من إعداد براون وهولتلرمان، وتم تعريبه و تكييفه من طرف الباحث أبوعلام .

وتوصل الباحث الى النتائج التالية :

تحقيق الفرضيتين الأولى و الثانية أي :

ـ يؤدي تطبيق البرنامج الإرشادي الى خفض قلق الامتحان لدى طلاب البكالوريا .

ـ تطبيق البرنامج الإرشادي له أثرإيجابي في تعديل نمط السلوك (أ) .

6-6- دراسة أتشي عــادل 2018 :

برنامــج إرشادي مقترح لتخفيف مستوى قلق الامتحــان لدى تلاميذ النهائي ، دراســة شبه تجريبية بثانوية المدية .

هدفت الدراسة الى مايلي :

- محاولة مساعدة التلاميذ للتخفيف من قلق الامتحان .

- مقارنة الإجراء القبلي والإجراء البعدي لقلق الامتجان عند تطبيق البرنامج الإرشادي .

- مقارنة مستوى قلق الامتحان بين الذكور و الإناث قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي .

وكانت فرضيات البحث كالتالي :

- يؤدي تطبيق البرنامج الإرشادي الى تخفيف قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا .

- توجـد فروق ذات دلالـــة إحصائيــة بين متوسطي درجـــات أفراد العينــة لكل من الإنـاث و الذكــور في القياسين القبلي و البعدي على مقياس قلق الامتحان بعد تعرضهم للبرنامج الارشادي .

إستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي .

تكونت عينة البحث من "30" تلميذا مستوى ثالثة ثانوي منهم "15" تلميذ و "15" تلميذة .

وقد تمثلت أدوات البحث فيمايلي :

- مقياس قلق الامتحان من إعداد حامد زهران 2000 .

- البرنامج الإرشادي من إعداد الباحث لتخفيف قلق الامتحان .

وقد توصل الباحث الى أن البرنامج الإرشادي له فعالية في تخفيف قلق الامتحان لدى طلاب البكالوريا.

7-6- دراسة ناضر خديجة 2018 :

فاعليـــة الاسترخـــاء في تقبل الصورة الجسمية و الخفض من حدة القلق لــدى مريضات سرطان الثدي أحادي البتر ، دراسة ميدانية لأربع حالات بولايتي مستغانم و وهران .

هدف هذا البحث الى مايلي :

- التعرف على تقنية الاسترخاء و مدى تأثيرها في تحسين الصورة الجسمية .

ـ معرفة مدى تأثير تقنية الاسترخاء في التخفيف من حدة القلق .

ولقد إستخدمت الباحثة المنهج العيادي الذي يقوم على دراسة حالة .

و إشتملت عينة الدراسة على أربع حالات نساء .

تمثلت أدوات الدراسة فيما يلي :

ـ الملاحظة العيادية و المقابلة العيادية .

ـ مقياس صورة الجسم .

ـ مقياس هاملتون للقلق من إعداد الطبيب النفسي هاملتون 1959 .

و توصلت الباحثة الى النتائج التالية :

ـ الاسترخاء يساعد في تقبل الصورة الجسمية و خفض حدة القلق لدى مريضات سرطان الثدي أحادي البتر .

ـ تشوه الصورة الجسمية تؤدي الى إرتفاع حدة القلق لدى مريضات سرطان الثدي أحادي البتر .

6-8- دراسة حليمة بوقرة 2019 :

فعالية تقنية الاسترخاء في تخفيف القلق لدى المراهق المدمن على الأنترنت .

هدفت هذه الدراسة الى مايلي :

ـ التعرف على تأثير تقنية الاسترخاء في التخفيف من قلق المراهق المدمن على الأنترنت .

ـ التعرف على تأثيـــر تقنيـــة الاسترخـــاء في التخفيف من قلـق المراهق المدمن على الأنترنت و ذلك باختلاف شدة القلق .

ـ معرفة هل يستمر الاحتفاظ عن التحسن الناتج عن التدريب على أسلوب الاسترخاء لدى عينة البحث .

إستعملت الباحثة المنهج شبه التجريبي .

أما فيما يخص عينة البحث فتمثلت في حالتين من المراهقين المدمنين على الأنترنت .

إستخدمت الباحثة عدة أدوات في بحثها وهي :

ـ المقابلة والملاحظة .

ـ مقياس تايلور للقلق .

ـ مقياس إدمان الأنترنت ليونغ 1998 .

وتحصلت الباحثة على النتائج التالية :

ـ تقنيــة الاسترخاء لها تأثير إيجابي في التخفيف من قلق المراهق المدمن على الأنترنت .

ـ إستمرار التحسن الناتج عن التدريب على أسلوب الاسترخاء لدى عينة البحث .

7ـ التعقيب على الدراسات السابقــة :

1-7ـ المنهج :

إتفقت كل الدراســات السابقة من حيث المنهج مع الدراســة الحالية و التي إستعملت المنهج شبه التجريبي ، بإستثناء دراسة ناضر خديجة والتي إستعملت المنهج العيادي .

2-7ـ الأدوات :

إتفقت دراسة عبدون عبد الحميد 2013 و دراسة عكلة سليمان الحوري 2015 و دراسة أتشي عــادل 2018 مع الدراســة الحاليــة في إستخدامها مقياس قلق الامتحــان كأداة في الدراســة ، بينما باقي الدراسات فقد تباينت في أدوات الدراسة ، فمثلا دراســة ناضر خديجــة 2018 إستخدمت صورة الجسم و مقيــاس هاملتون للقلق و إستخدمت كذلك الملاحظــة و المقابلة ، أما دراســة حليمة بوقرة 2019 فقد إستخدمت مقياس إدمان الأنترنت و مقياس تايلور للقلق و كذلك الملاحظة و المقابلة .

كما تم تطبيق تقنيــة الاسترخــاء (برنامج الاسترخاء) في كل الدراسات السابقــة ، والتي توافقت مع الدراسة الحالية ، باستثناء دراستي كل من دراسة عبدون عبد الحميد 2013 ودراســة أتشي عــادل 2018 و التي إستخدمت البرنامج الإرشادي كأداة في الدراسة .

3-7ـ العينة :

إتفقت دراسة عبدون عبد الحميد 2013 و دراسة أتشي عادل 2018 مع الدراسة الحالة في عينــة الدراسة و التي تمثلت في تلاميذ الثانوي ، أما باقي الدراسات السابقــة فقد تباينت في عينــة البحث فمثلا دراسة محمد محمود بن يونس 2005 و دراسة عكلة سليمان الحوري 2015 فاحتوتا على عينة طلاب الجامعة ، أما دراسة السيد 1999 فتمثلت العينة في السباحين، ودراسة أغاريد سالم عبد الرضا 2010

كانت العينة الاعبين ، ودراسة ناضر خديجة 2018 كانت العينة نساء مرضات بالسرطان ودراسة حليمة بوقرة كانت العينة المراهقين .

4-7- النتائج :

إتفقت ولم تختلف الدراسات السابقة في النتائج و هي أن تقنية الاسترخاء (برنامج الاسترخاء) أو البرنامج الإرشادي لهما أثر إيجابي في التخفيف من القلق التوتر .

- الدراسة المشابهة للدراسة الحالية :

لقد تشابهت الدراسة الحالية بنسبة كبيرة مع إحدى الدراسات السابقة وهي دراسة "عكلة سليمان الحوري" سنة 2015 بعنوان أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني و التحصيل العلمي في مادة الجمناستك ، حيث تشابهت الدراستين في عدة نقاط وهي :

- فنية الاسترخاء للتخفيف من قلق الامتحان .

- طبقت الدراستين على نفس العينة وهي الطلبة .

- نفس المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي .

- نفس أدوات الدراسة والمتمثلة في : - تقنية الاسترخاء (برنامج الاسترخاء) .

- مقياس قلق الامتحان .

- نفس النتائج المتحصل عليها وهي أن تقنية الاسترخاء (برنامج الاسترخاء) قد عمل على خفض درجة القلق الامتحاني لدى الطلاب .

الفصـــــل الثـانـــــي

قلـق الامتحــان

تمهيد

1- مفهوم القلق .

2- مفهوم الامتحان .

3- مفهوم قلق الامتحان .

4- أنواع قلق الامتحان .

5- أسباب قلق الامتحان .

6- أعراض و مظاهر قلق الامتحان .

7- سمات ذوي قلق الامتحان المرتفع .

8- النظريات و الإتجاهات المفسرة لقلق الامتحان.

9- علاج وترشيد قلق الامتحان .

خلاصة .

تمهيد :

يعد قلق الامتحان أحد أنواع القلق يصاحب مواقف الامتحانـات ، و ينتشر بين التلاميذ في جميـع المراحـل التعليميـة ، مما يعد مشكلـة أساسيـة ينبغي التصدي لهـا وتحديد أسبابهـا ، وفي هذا الفصل سوف نتطرق الى مفهوم قلق الامتحان ، أنواعه ، أسبابه و أعراضه و حتى كيفية علاجه .

1- مفهوم القلق :

يعرفــه "حامد عبد السلام زهران " بأنــه حالــة توتر شامــل و مستمر نتيجة توقع تهديــد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ، ويصاحبها خوف غامض و أعراض نفسية و جسمية .

(عبد السلام حامد زهران ، 1995،ص 397) .

كما عرفه كذلك " علاوي " بأنه إنفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف وهو خبرة إنفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله (محمد حسن علاوي ، 1997 ، ص 379) .

من خلال التعاريف السابقــة نستنتج أن القلق هو إستجابــة إنفعاليــة لخطر يكون مصحوبا بنوع من المظاهر الفيزيولوجيـة و النفسية ، و عليه يمكن القول أن هـذه المظاهر هي حالـة من التوتر الشامل نتيجـة لظهور خطر داخلي أو خارجي يصاحبهــا خوف و أعراض نفسية و جسمية .

2- مفهوم الامتحان :

هو وسيلة من وسائل التقويم التي تساعد المدرس على معرفة مدى هضم التلميذ للحقائق العلميــة و مدى قدرته على التحليل و الربط و الإستنتاج ثم إصدار الأحكام (صورية سبع ،2010 ، ص16) .

ويعرفــه " عبد الرحمان العيسوي "هو الوسيلة المؤديــة الى معرفــة قدرات الفرد و مواهبـــه وإستعداده، مع التعرف على الجوانب الشخصية المختلفة (عبد الرحمان العيسوي ،1974 ، ص 16).

2- 1- شروط الامتحان :

يعتقد الكثير من المدرسيــن أن عمليــة تحضير أسئلــة الامتحــان سهلــة التنفيذ و التحضير ولكـن في الحقيقة أن وضع الأسئلة و تحضيرها عملية دقيقة ، و في بعض الأحيان يكون تحديدها و صياغتهــا عملية صعبة ، و هناك بعض القواعد العلمية التي يجب مراعاتها كشروط أساسية للحصول على الأسئلة الجيدة للامتحان و ثباته ومو ضوعيته بوابة الأسئلة العلمية الدقيقة .

و من أهم الشروط التي يجب أن تتوفر في الامتحان مايلي :

- أن تكون الأسئلة من البرنامج و في متناول جميع التلاميذ .

- أن تكون الامتحانات في خدمة التعلم وليس لقهر التلاميذ .

- يمنع الحراس من قراءة إجابات التلاميذ .

ـ منع التلميذ من إجراء الامتحانات في حالة تأخره أكثر من نصف ساعة .

ـ يمنع المترشح من الإتصال مع غيره أثناء الامتحان .

ـ عدم إستعمال الهاتف النقال أثناء الامتحان .

ـ عدم إحتفاظ المترشح بأي وثيقة لها علاقة ، أو ليس لها علاقة بالامتحان .

ـ تحفظ أوراق الامتحان سنتين في مركز التصحيح تحت مسؤولية مدير المركز .

ـ يعطى للمترشح علامة " 0 "إذا غاب عن الامتحان .

ـ إذا ثبت أثناء الامتحان محاولة غش أو المشاركة فيــه ، يتوقف المرتكب للغش بقرار من رئيس مركز الامتحان الذي يحدد بذلك تقرير للموضوع .

من خلال عرضنــا لشروط الامتحــان يتضح أن وضع الأسئلــة ليس بالأمــر الهيــن فهي تعتمد على معايير و قوانين يجب إتباعهـا من طرف المدرس ، كمـا أن هنـــاك ضوابط للمترشح يجب الالتزام بها أثناء الامتحان (واين رسيتون ،1962، ص44) .

2-2ـ أهمية الامتحان :

إن أهمية الامتحان تنبع من ثلاث مصادر وهي :

أولا : ما تحققه الامتحانات من أغراض كثيرة وضعت في فئات من بينها أغراض تعليميـــة و أغراض الكشف و التقويم و أغراض التشخيص و الإرشاد والتو جيــه ، و الأغراض الإدارية و أغراض البحث العلمـــي .

ثانيا : ما يلحق بالامتحانات من نتائج تتصل بالمدرسة و المعلم والتلميذ ، تعتمد المدرسة على الامتحان في التنبؤ بما يستطيع أن يفعله في الفترة القادمة ، و يعتمد أيضا على حالات نتائج الامتحانات في تقويم عمل المعلم لديها .

وللامتحان تأثير بالغ على التلميذ بإعتباره يمكن أن يلحق به من دراسة في المستقبل أو الإعـداد للحياة ، نتائج الامتحان ما تزال الأساس في توجيه الطالب الى دراسة ثانوية من دون أخرى أو دراسة جامعية معينة .

ثالثا : المصدر الثالث الذي يترك أثــره في جعل الامتحــان أمــر مهم يتمثل في موقف كل من الأســرة و المجتمع في هذه الفئات .

فالمدرسة مؤسسة إجتماعيــة و الأسرة مؤسسة إجتماعيـــة محددة تراقب كل ما يحدث لأولادها في المدرسة ، و تراقب بشكل خاص الامتحانــات و نتائجهــا ، وأن المدرســة حريصة على أن تسهــم الأسرة في العنايـــة الخاصة بتعليم الأولاد وأن تحث الأسرة على الإسهـام ،وتكـــون من بين إجـراءات المدرســة صلتهـا بالأسرة و تأليف المجـالس المختلفة ، و إطلاع الأسرة على نتائج الامتحانــات وتلقــي تعليقاتها و ملاحظاتها في هذا المجال (نعيم الرفاعي ، 1982 ، ص 49) .

2-3- هدف الامتحان :

يهدف الإمتحــان إلى تصنيف ودراسة مؤهلات التلميذ بمواصلة دراسته حيث أن كل امتحان يركز على قوانين معينة تخدم الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه ومن بين هذه الأهداف هي :

- قياس قدرات التلميذ التحصيلية خلال الفصل الدراسي و السنة الدراسية .

- التعرف على مستقبل التلميذ و هو في المرحلة التعليمية .

- دراسة القدرات المعرفية العلمية للمواد الدراسية الممتحن فيها أو الإستفادة منها في المستقبل .

- دراسة القدرات التنموية للغات الأجنبية .

- تقدير القدرات العليا لمستقبل التلميذ التعليمي خصوصا عند تكوين تخصصه مما يسهل توجيههم .

(فؤاد أبو حطب ومحمد عثمان السيد ، 1983 ، ص 82)

يتضح لنا من خلال الأهداف أن الإمتحان له غايات كثيرة يسعى لتحقيقها ، فهو ليس مجرد عملية تعليميــة فقط بل يتعداه ، وذلك بالتعرف على القدرات التي يمتلكها التلميذ من أجل توضيحها والإستفـادة منها لاحقا .

2-4- مشاكل الامتحان :

يرى الكثير من المختصين في الميدان التربوي أن الامتحانــات غير قــادرة بالإحاطــةبالمواهب الفطريــة و الميـول الطبيعيــة للمتعلم ن بـل تقتصر على تقييـم المستوى العرفي و العقلي للمتعلـم فقـط فالامتحانات بالشكل الطبيعي التي تعود عليها التلميذ لا ترمي الى قياس مدى التحصيل وقدرة الإستيعاب دون الإلمام بالجانب المعرفي لمستوى الذكاء، والامتحانات تقف مشكلـة عويصة في وجه التلميذ ، حيث أنهـا تشغل فكره ، العديد من المختصين يعتبرون أن الامتحـــان مشكلــة بالنسبة للمتعلميــن و المعلميــن على حد سواء ، وحاجز دون تنمية الأفكــارالجديدة في الميــدان التربوي فأصبح الهدف الأول و الأخير

للمعلمين و الدارسين يقتصر على النجاح في تلك الامتحانات المقترحة ، والتلميذ يكون مجبر على أعلى الدرجات فيه ،و يرى" ساسرون "أن التلميذ القلق هو الذي يهتم بإستمرارعلى تفوقه في القسم، ويتفاعل في حالة ما لم يفهم ما يقوله المعلم .

3- مفهوم قلق الامتحان : هـو متغير من المتغيرات التي تؤثر في تحصيل الطلاب و في سلـوكهم الدراسي بصفة عامة(ماهر الهواري ومحمد الشناوي ، 1987 ،ص 109) .

كما عرفه كذلك " الأخرص و محمد " سنة 2007 بأنه حالة من القلق تصيب الفرد قبل و أثنـاء أداء الاختبار التحصيلي أو النفسي أو أثناء إجراء المقابلة (هبة الله سالم ، 2016 ، ص 329) .

و يعرف كذلك من طرف " دوكـم " بأنه حالة شعور الطالب بتوتر و عدم الارتياح نتيجة حصول إضطراب في الجوانب المعرفيـة و الإنفعالية ، و يكون مصحوبا بأعراض فيزيولوجيـة و نفسيـة سيئـة و قد تظهرعليه أو يحس بها عند مواجهته لمواقف الامتحـان أو تذكره لها ، أو إستثارة خبراته للمواقف الإختيارية (أنيسة عبدو مجاهد دوكم ، 1996 ، ص 10) .

من خلال التعاريف السابقة تبين أن قلق الامتحان هو نوع من القلق يعيشه التلميذ في وضعيـة الامتحـان و التقويم ، فهو حالـة نفسية مميزة تتمثل في سيطرة أفكـار التخوف من الفشل و إرتفـاع في النشاط اللإرادي ، و تصاحب هذه الحالة أعراض فيزيولوجية و قد يؤثر قلق الامتحان على النتائج الدراسية .

4- أنواع قلق الامتحان :

هناك نوعين من قلق الامتحان و هي :

4-1- قلق الامتحان الميسر :

هو القلق المعتدل ذو الأثر الإيجـابي المساعد و الذي يعتبر قلق دافعيـة يدفـع الطـالب للدراسـة و الإستذكارو التحصيل المرتفع ، وينشط و يحفز الإستعداد لأداء التلميذ .

4-2- قلق الامتحان المعسر :

هو قلق الامتحان المرتفع ذو الأثر السلبي للمعرفة ، حيث تتوتر الأعصاب و يزداد الخوف مما يفـوق قدرة الطالب على التذكـر و الفهم و يربكه وهو غير ضرور.

(محمد حامد زهران، 2000، ص98).

5- أسباب قلق الامتحان :

يرى المهتمـون في مجال الصحة النفسيـة و الأخصائيون في المجـال التربوي أن قلق الامتحـان يعزى الى العديد من الأسباب لعل من أبرزها التالي :

- نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية .

- نقص الرغبة في النجاح والتفوق .

- وجود مشكلات في تعلم المعلومـات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحـــان ، أو إستدعائها في موقف الامتحان ذاته .

- إرتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب ، و تكرار مرات الفشل .

- قصور في الإستعداد للامتحان كما يجب ، وقصور في مهارات أخذ الامتحان .

- التمركز حول الذات و نقص الثقة بالنفس .

- الإتجاهات السالبة لدى الطالب و المعلمين و الوالدين نحو الامتحانات .

- صعوبة الامتحانات و الشعور بأن المستقبل يتوقف على الامتحانات .

- الضغوط البيئية و خاصة الأسرية ، لتحقيق مستوى طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب .

- الضغوط المباشرة حين يتعرض الطالب للتهديد أو يواجه الفشل .

- محاولة إرضاء الوالدين و المعلمين ، والمنافسة مع الرفاق .

- إكتساب قلق الامتحـــان حين يقترن بمثيرات منفرة مثل التقييـم الإجتمـــاعي السالب ، والمصاحبـات الفيسيولوجية غير السارة .

- عجز المتعلم و توقع الفشل و نقص السيطرة .

و تشير بعض الدراسات التي أجريت حول أسباب الخوف من الامتحانات اللى مايلي :

- الخوف من المستقبل المجهول نتيجة الرسوب أو عدم الحصول على المعدل المقبول .

- الضعف في المواد الدراسية .

ـ الخوف من الفشل و الخوف من الأهل و من كلام الآخرين .

ـ الخوف من صعوبة أسئلة الامتحان ونوعيتها .

ـ الخوف من قاعة الامتحان و المراقبين ن وعدم وجود وقت كاف للإستعداد للامتحان .

ـ الخوف من نسيان المعلومات أثناء تأدية الامتحان .

ـ الخوف من أهمية الامتحان ومن الهالة التي تحاط به (رضية أحمد صباغ ، 2012 ، ص 05) .

6ـ أعراض و مظاهر قلق الامتحان :

يعد قلق الامتحـان نوع من قلق الحالــة ، و من الأعراض التي تنتاب الفـرد قبيل و أثنـــاء و بعد الامتحان مايلي :

ـ التوتر و الأرق ونقص الشهية و تسلط بعض الأفكار الوسواسية قبيل وأثناء وبعد الامتحان .

ـ كثير التفكير في الامتحان و الإنشغال بالنتائج المترتبة عليها ، وهذا قبيل و أثناء الامتحان .

ـ تسارع خفقــان القلب مع جفــاف الحلــق و الشفتين و سرعة التنفس ، وتصبب العرق وألــم في البطـن و الغثيان .

ـ الشعور بالضيق الشديد في التنفس قبل وأثناء الامتحان .

ـ الخوف والرهبة من الامتحـــان و التوتر قبل الأداء .

ـ إضطراب العمليات العقليــة كالإنتبــاه والتركيــز و التفكير .

ـ الإرتباك والتوتر ونقص الإستقرار و الأرق ونقص الثقة بالنفس .

ـ تشتت الإنتباه وضعف القدرة على التركيز أثناء الامتحان .

ـ نسيان الطالب ماذاكره سابقا بمجرد إطلاعهعلى ورقة الامتحان .

ـ وجود تداخل معرفي يتمثل في أفكار سلبية غير مناسبة عن الامتحان ونقص إمكانية المعالجة المعرفيـة للمعلومات .

كـل هذه الأعراض و السلوكيـــات الفيسيولوجيــة و الإنفعاليــة والعقليــة تربك الطالب و تعيقــه عن المهام الضروريــة للأداء الجيد في الامتحـــان لكونها مرتبطـة بوسيلة التقييم ، و قد تكـون معززة

من قبل الأسرة و المدرسة ، بإعتبار أن نتيجة الامتحان ستؤدي الى مواقف مصيرية في مستقبل الطالب (منذر عبد الحميد الضامن ، 2003 ، ص 221) .

7- سمات ذوي قلق الامتحان المرتفع :

إن الدراسات التي قام بها الباحثون حول قلق الامتحان ، توصلت إلى نتائج يمكن من خلالها وصف الأفراد ذوي القلق المرتفع .

وقد حاول ديبيريو Depreeuw " 1984 " أن يحدد البروفيل المميز للتلاميذ المرتفعين في قلق الامتحان وتوصل إلى أنهم يتصفون ب :

- إرتفاع القلق العام (قلق السمة) .

- عدم الإستقرار العاطفي .

-شديدي الحساسية .

- كانوا أكثر إنطوائية .

- درجاتهم على كل مقاييس القلق عالية ما عدا مقاييس القلق الميسر .

- الإفراط في جانب الإضطرابية (الإنشغالية) .

-ضعف الثقة بالنفس وكثرة التردد (علي محمد شعيب ، 1987 ، ص 302) .

ويرى ساراسونSarason" 1980 " أن الأفراد الذين يعانون من درجة عالية في قلق الامتحان يتصفون بمجموعة من الخصائص هي :

- ينظر الفرد إلى الموقف الإختباري على أنه موقف صعب ، ويتضمن عناصر التهديد له و التحدي لقدراته .

- يرى الفرد أنه غير كفء أو غير قادر على أن يقوم بما ينبغي أن يقوم به في الموقف أو أن أداؤه ليس على المستوى المطلوب .

- يركز الفرد على العواقب الوخيمة المترتبة على عدم الكفاءة في الأداء بدلا من التركيز على الأداء و تحسينه .

- شعور الفرد القوي بعدم الرضا ، و هذا يؤثر تأثيرا سلبيا على أدائه وقيامه بمتطلبات الموقف .

ـ يتوقع الفرد الفشل ، كما يتوقع إنخفاض تقدير الآخرين و إحترامهم له .

(علاء الدين كفايفي و آخرون ،1990 ، ص 583)

ويرى أيضا سبيلبرج Spielberger" 1980 " أن الأفراد الذيـن يعانـون من درجــة عاليــة من قلق الامتحــان يتميزون ب :

ـ يدركون المواقف الإختبارية على أنها مهددة للشخصية .

ـ غالبا ما يكونوا متوترين في مواقف الامتحان .

ـ إستقلالهم الذاتي في حالة سلبية .

ـ يتشتت تركيزهم و إنتباههم أثناء الامتحان(محمد الطيب ، 1988 ، ص 11) .

و يذكر عدنــان فرج و عدنــان عتوم ونصر العلي " 1993 " أن الأفراد الذين يعانـون من درجـة عالية في قلق الامتحان يقضون كثيرا من وقتهم قبل الامتحان وخلاله و هم :

ـ منزعجون حول أدائهم ويفكرون في أداء الآخرين .

ـ يفكرون في البدائل التي يمكن اللجوء إليها في حالة الإخفاق في الامتحان .

ـ تنتابهم بشكل متكرر مشاعر العجز و عدم الكفاية .

ـ يتوقعون العقاب و فقدان الإحترام و التقدير .

ـ تنتابهم ردود فعل ومظاهر إضطراب فيزيولوجية مختلفة (عبد الله الصافي ، 2002 ، ص 75) .

وقد بين ماندلر " 1968 " أن مرتفعي القلق لهم ميكانيزمــات قليلــة لمقاومــة العجـز أو التهديـد وهم دائمـا في مواجهــة عالم لا يملكـون فيــه سلوكــات لكبت أو إجتنـاب التهديـد و العجز ، و هذا يبيـن أن أساليب المقاومة عندهم ضعيفة ، إضافة إلى أنهم أثنــاء الامتحان إذا إستعملوا أساليب المواجهـة فإنها في أغلبها من النوع التعجيزي .

وتوصل ساراسون Sarason " 1975 " إلى أن الأفراد ذوي قلق الامتحـان المرتفع متميزون بنظام محدود لتحليل المعلومات ، و أكثر صلابة و أقل عمقا مقارنة بمنخفضي القلق .

كما توصل لام Lam " 1981 " في دراسة له إلى أن هؤلاء الأفراد لايشاركون في القسم ، كما أنهم إذا خيروا بين الإتصال مع الآخرين أو إجتنابهم فإنهم يفضلون الإجتناب .

ويشير تيبك وجانز Ganz ، Tipek" 1988 " إلى أن ذوي القلق المرتفع يغلب عليهم التفكير السلبي أثناء أدائهم للامتحان ، ويجعلهم يركزون على خوفهم بدل أدائهم ، ومن بين تلك الأفكار السلبية التي يرددها التلاميذ ، وتؤدي إلى فشلهم الدراسي على الرغم من أنهم بإمكانهم إكتساب مؤهلات دراسية تمكنهم من النجاح وهي :

- لا يمكنني القيام بهذا الامتحان .

- أنا لست مستعد كفاية .

- الأستاذ يراقبني .

- الجميع أنهى قبلي (سليمة سايحي ، 2004 ، ص 83) .

وأضاف جمال العيسوي وحسن ثان " 1996 " بعض الصفات وهي أنهم يقضون وقتا كبيرا في التفكير في الامتحان مقابل وقت أقل في التحضير له ، وهم أكثر تغيبا عن الدروس .

ووجد فاموزFamose " 1993" أن الأفراد ذوي القلق المرتفع يميلون إلى نسب الفشل والنجاح إلى عوامل خارجية مما يجعلهم ذوي مركز تحكم خارجي (نسيمة حداد ، 2001 ، ص 100) .

وهذه السمات تساعد في التعرف على التلاميذ الذين يعانون من مشكلة قلق الامتحان للقيام بتدخلات لمساعدة هؤلاء ، كما تمكن من تشخيص المشكلة من أجل وصف العلاج المناسب .

8- النظريات و الإتجاهات المفسرة لقلق الامتحان :

لقد حاولت الكثير من النظريات تفسير الإنجاز السيئ المرتبط بالقلق العالي في الامتحان و تناولت هذا الموضوع من عدة جوانب لدراسة تأثيره على مستوى أداء الفرد ، ومن هذه النظريات نذكر مايلي :

8- 1- قلق الامتحان من وجهة نظر المعرفي :

رأت هذه النظرية التأثير السيئ للقلق في الموقف الامتحاني هو دخول عوامل أخرى ، حيث ينتج القلق العالي من إستجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة ، مثل عدم التركيز ، أو الإستجابات المركزة حول الذات التي تتنافس و تتداخل مع الإستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الأساسية ذاتها ، حيث يرى أن الأفراد ذوي القلق العالي للامتحان يوزعون إنتباههم على الأمور المرتبطة بالمهمة بالذات

أمـا الأفراد ذوي القلق المنخفض للامتحـان غالبـا ما يركزون على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبـة فقط بدرجة أكبر .

و لقد درس كـل من (Culler و Holahan) سنـة 1980 القدرة العقليـة ، و عادات الدراسـة للإنجازالأكاديمي ، وقد وجد الباحثان أن لدى الطلبة أصحاب القلق العالي في الامتحـان قدرات منخفضة و عادات دراسية سيئة ، و على هذا فإن جزءا على الأقل من الإنجاز الأكاديمي السيئ للطلبة ربما يعود الى معرفة أقل بالمواد الدراسية (زينب حياوي بدوي ، 2018 ، ص 734) .

2-8- قلق الامتحان من وجهة نظر السلوكية :

يرى السلوكيـون أن الأفراد يستخدمون إستراتيجيات تكيفيـة ، منها إيجابيـة و منها سلبية لـدى تفاعلهم مع الأوساط المحيطة بهم وما تفرضه عليهم من ضغوط و مشكلات،و قلق الامتحان إستراتيجية سلبيـة تتمثل في الإنسحاب النفسي و الجسدي من الوضع المثير ، تتبدى في أنمـاط سلوكيـة متنوعـة مثل التعرف و زيـادة إفراز الأدرنالين ، و البكـاء وعدم القدرة على مسك القلم و التشنج وعـدم القدرة على الكتابـة .

فسر قلق الامتحان من وجهات نظر متعددة لعل من أهمها ما إفترضه كل من" نادرلرو زملائه" من أن مواقف الامتحان و العمل أو حل المشكلات تستثير لدى المرء إما دوافع متصلة بالأداء و إنجـاز العمل ، و هذه الدوافع من شأنها تنشيط إستجابـات متعلقـة بالعمل ذاتـه ، و أمـا دوافع العمل التي تنشط بدورها إستجابات دخيلة على العمل ذاته، ويؤدي اظهار النوع الأول من الدوافع ومصاحباته الى تحسين الأداء ، و إنـجاز العمل ، بينما يؤدي النوع الثاني الى تعويق الأداء الفعـال نظرا لما يولده لدى الأفـراد من إستثارة شديدة و إنزعاج وإضطراب و تشويش مبالغ فيه بالتهديد ، وهي إستجابات مضعفـة للأداء .

(منعم أحمد عطا المنان و آخرون ، 2014 ، ص 42)

3-8- نظرية القلق المعوق :

تفسر هذه النظريــة قلق الامتحــان على أســاس أن شعور التلميذ بالقلق يجعلـه ينشغل بقلقــه أكثر من إنشغاله بالإجابة عللى أسئلة الامتحان ، فيحصل على درجات منخفظة في التحصيل الدراسي .

والقلق حسب هذا النموذج يعمل على كمعوق لسلوك التلميذ ، حيث أنه قد يثير إستجابات مناسبة أو غير مناسبة لموقف الامتحان ، وقد يؤدي هذا الى إنخفاض مستوى أداء التلميذ ، ويستند هذا النموذج الى وجهــة نظـر " شايلد "(child) التي تقـوم على أن القلـق كحافــز في مواقف العمل ن قد يثيــر إستجابـات ملائمة للعمل أو إستجابات لا علاقة لا بالعمل .

و قد أجريت دراســات كثيرة عن علاقة القلـق بالتحصيل الدراسي في الامتحــان في ضوء هـذه النظرية ، ومن أمثلتها دراسة "بروود هيرست "(broud hurst) سنة 1957 ، و دراســة "مونتاكـو" (montaquo) ، و أشارت نتائجها الى أن القلق يعوق التحصيل في الامتحان ، و كلما كانت المهمــة صعبة كلما زاد القلق و أعاق التلميذ على الأداء (خليفة قدوري ، 2017 ، ص 61-62) .

4-8- نظرية حالة وسمة القلق :

في عام 1958 عمل كل من " كاتل "(cattel) و" شاير"(sheir) على دراســة العلاقة بين القلق و التعليم ، وقد ميزا بين نوعين من القلق: القلق كسمة و القلق كحالة ، و أشارو الى أن سمة القلـق عبارة عن نزوع أو إستعداد سلوكي مكتسب لدى الفرد يعتمد بصورة أساسية على خبرته السابقة و يسهم في تكوين نظرته الخاصة الى العالم .

وحدد أيضا "عبود " 1995 مفهومين للقلق يتعلق المفهوم الأول بقلق الحالة ، وهوينشأ عن حالة إنفعالية تحدث للفرد ، ومن صفاتها أنها متفاوتة الشدة و مؤقتة ، أما المفهوم الثاني فهو سمة القلق ، وهو يشير الى الإستعداد المسبق لدى الفرد و الميل الى الإستجابة نحو ما يتعرض له من مواقف تهدده ، مما يؤدي الى إرتفــاع مستوى القلـق لديـه ، ووفقــا لهذه النظريــة فإن سمة و حالــة القلـق تكون مرتفعــة في المواقف التي تمثل تهديدا لذات الفرد ، ويتوقف القلق كحالــة على سمة القلق لدى الفرد ، وقد أشــار "سبيلبرجر"(spielberger) أن سمة القلق لا تؤثر مباشرة في أداء الفرد و لكنها تؤثر في حالة القلق وهذا التأثير ينعكس على أدائه سلبا أو إيجابا .

كمـــا يرى "سبيلبرجر"(spielberger) أن ادراك الفـرد يلعب دورا رئيسيـــا في حالـــة القلـــق من حيث الارتفاع أو الانخفاض ، فاذا أدرك الفرد أن الموقف ينطوي على الخطر و التهديد فهذا سيؤدي الى ارتفاع حالة القلق و العكس صحيح (خليل ميخائيل ، 2003 ، ص 15) .

5-8- قلق الإمتحان من وجهة نظر معالجة المعلومات :

قد " بنجمين " و زملائـــه نموذج معالجة المعلومات و الذي يزودنا بمفاهيم مفيدة في تحليل موقف الامتحـــان ، ووفقـــا لهذا النموذج يعود قصور الطلب ذوي قلق الامتحـــان العالي الى مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها ، أو مراجعتها قبل الامتحان ، أو إستدعائها في موقف الامتحان ذاته ، أن أنه يرجعـــون الإنحفـــاض في التحصيل عند الطلبـــة ذوي القلق العـــالي في موقف الامتحـــان الى قصور في عمليات الترميز أو تنظيم المعلومات و إستدعائها في موقف الامتحان .

(إبراهيم أبوعزب نائل ، 2008،ص 58).

9- علاج و ترشيد قلق الامتحان :

يتمثل علاج قلق الامتحان في مايلي :

1-9- التدريب على الاسترخاء :

إن القلق و الاسترخاء لايمكن أن يحدثا معا (وهذا مايسمى بمبدأ المتنافر البديل) .

- التدريب على التنفس بعمق و على إرخاء العضلات و الشعور بالإسترخاء .

- هناك أساليب كثير للتدريب على الاسترخاء لكل مجموعة من مجموعة العضلات في الجسم .

- يمكن أن يسبق الاسترخـــاء بخطوة تطلب فيها من الفرد أن يتخيل موقفـــا مثيرا للقلق ، وبعد ذلك يقوم بالاسترخاء الذي يعمل كمضاد لإستجابة القلق .

- من المفيد إعداد قائمـــة بالمواقف المثيرة للقلـــق المراد تخيلهـــا في أثنـــاء الاسترخـــاء ، حيث يتخيل المسترشد المواقف التي تبعث على القلق لديه و هو في حالـــة الاسترخـــاء التـــام ، و يتم ترتيب المواقف بالتسلسل بدءا بأقلها إثارة و الإنتهاء بأشدها إثارة (رضوان سامر جميل ، 2002 ، ص 250) .

2-8- الإجراءات العملية التعليمية و الإرشادية :

- التركيز على المـــادة التي يدرسهـــا الطالب عن طريـــق طرح الأسئلـــة من الكتـــاب المدرسي و دفتـــر المحاضرات .

ـ التركيز على الكلمات الرئيسية و الأفكار و الأمثلة الواردة في الكتاب المدرسي .

ـ العمل على وضع مخططات و أفكار رئيسية ، الأمر الذي ينظم المعلومات لدى التلميذ .

ـ إيجاد أخصائيين نفسانيين و إجتماعيين في المدارس للعناية بالإرشاد و التوجيه .

ـ محاولة الإستماع للطلاب و تحسين علاقتهم بالأسرة و المجتمع .

أما فيما يخص ترشيد قلق الامتحان كما يقول " زهران " أنه نلاحظ الطلاب الذين يبذلون معظم الجهود الإرشادية لترشيد قلق الامتحان يصبحون متوافقين و يكون أداؤهم أفضل في مواقف التقويم و يرتفع مستوى تحصيلهم الدراسي وتتم عملية ترشيد قلق الامتحان إستعدادا له عن طريق برامج تأخذ أشكالا متنوعة نذكر منها :

ـ تطبيق الإرشاد الجماعي .

ـ إستخدام التمثيل المسرحي .

ـ إستخدام مهارات الأخذ بالإمتنان .

من خلال عرضنا للعلاج و ترشيد قلق الامتحان يجب على القائمين بتسطير أهداف وفق برامج إرشادية علاجية ، و ذلك بتظافر الجهود من طرف الأسرة و المدرسة للتخفيف من حدته و القضاء عليه تدريجيا ، وتدريب التلميذ على تقنية الاسترخاء و تعويده على التعامل مع هذه المواقف التي تتكرر بشكل دائم بطريقة عادية (محمد حامد زهران ، 2000 ، ص 101) .

خلاصة :

من خلال عرضنا لهذا الفصل إتضح أن قلق الامتحان يعد من بين المشكلات التي يواجهها تلاميذ المدارس و في جميع المراحل التعليمية .

و يعتبر قلق الامتحـــان وليد عمليــة التفاعل بين العوامل الشخصية للفرد ، وبين عوامــل الموقف الامتحاني ، و تجتمع هذه العوامل لتدعم المكونــات المعرفيــة التي بدورها تحفز المكونـــات الإنفعاليــة

وتظهربعض المظاهر النفسيــة مثل نقص الثقة بالنفس و الإرتبــاك و الخوف و العصبية الشديدة وبعض المظاهر الفيسيولوجية كالغثيــان والإغمــاء وتصبب العرق وإرتعاش اليدين ، وهي كلهـا وسائــل تكيف سلبيـــة يلجـؤ إليهــا الفرد لتجنب موقف الامتحـــان ، وبالتالــي يجب الحرص على تقنيـــة الاسترخـــاء و الإرشادات المدرسية للتخلص من قلق الامتحــان .

الفصـــل الثـــالث

تقنيـــة الاسترخـــــاء

تمهيد

1- مفهوم الاسترخـــاء .

2- لمحة تاريخية عن الاسترخـــاء .

3- المبادئ العامة للاسترخـــاء .

4- أنواع الاسترخـــاء .

5- أهداف الاسترخـــاء .

6- فوائد الاسترخـــاء .

7- خطوات الاسترخاء .

8- الوسائل التي تعزز الاسترخـــاء .

9- مجالات إستعمال تقنيات الاسترخـــاء .

10- النظريـــات المفسرة للاسترخـــاء .

خلاصة .

تمهيد :

يعد الاسترخـــاء من التقنيـــات العلاجيـــة الحديثة قصيرة المدى ، تم إستخدامها للتخفيف من حالة القلق و التوتر الذي يعيشه الفرد نتيجة مواقف الحياة الضاغطة ، كما تفرعت هذه التقنيـة إلى عدة أساليب ولكل خصائصه وتدريباتـــه الخاصة، وفي هذا الفصل سنتعرف على تقنيـــة الاسترخـــاء و فوائدهـــا في تخفيف قلق الامتحان ، وهي تعتبر من أهم الأساليب الفعالة للقضاء على كل أنواع القلق و التوتر .

1- مفهوم الاسترخاء :

أ ـ لغة :

أسترخي ، استرخاء (رخى)بمعنى صار رخوا ن وتسترخي به حالة بمعنى حسنت و تسهلت بعد الشدة و الضيق (المنجد الأبجدي ، ص 63) .

ب ـ إصطلاحا :

يعرف بأنه طريقة يراد بها تدريب المريض على ارخاء عضلاته ، و قد إستنبطها العالم جاكبسون (Jacbson) ، إذ تبين أنه بالاسترخـــاء التدريجي للعضلات ، تتلاشى شيئا فشيئا أثــار النشاط الذهني و الإضطرابــات الإنفعاليـــة (معجم مصطلحات علم النفس ، ص 127) .

كما يعرف أيضا بأنه أسلوب الى التعلم التدريجي للسيطرة على التوتر و الاسترخــاء لمجموعـات معينة معينة ، ويتضمن التدريب الكامل ، في البدايــة يتم وفق تعليمات المعالــج عن طريــق الشد لوقت قصيرلأجزاء متفرقة،وبعد ذلك إرخاؤها بشكل كامل قدرالإمكان .

(كلاوس وآخرون، 1991 ،ص 203).

ج ـ التعريف العلمي للاسترخاء :

هو توقف كامل لكل الإنقباضات و التقلصات العضليـة المصاحبة للتوتر، والاسترخاء بهذا المعنى يختلف عن الهدوء الظاهري أو النوم ، بمعنى أن ارخـــاء التوترات العضليــة وإيقاف إنقباضاتهـا يؤدي إلى التقليل من الإنفعالات المصاحبة لهذه التوترات (إبراهيم عبد الستار، 1993 ، ص 55) .

كما عرفـه الباحث "عادل أتشي " على أنه تقنية تلم بالجانبين النفسي و الجسمي ، وتهدف بالدرجة الأولى للتعامل مع الضغط النفسي للتخفيف من حدتــه ، وهي تساعـد العميل للتعامل ذاتيـا مع الخبرات المؤلمة ، و تسمى أيضا التوازن و الشعور بالراحة النفسيـة (عادل أتشي ، 2020 ، ص 164) .

ـ تعريف تمرين الاسترخاء :

هـو العمليــة الجسميــة العقليـــة الموجهـة للوصول إلى هـذه الحالــة من خلال تطبيـق خطـوات محددة الهدف منها هو تدريب العقـل على العمليـات الحيويــة كالتنفس وضربـــات القلب وعلى السيطرة على الوجــدان و السيطرة على التفكيــر، أي الوصول إلى حالــة من " التعقل " تتميز بالهدوء و التحكم في الجسم والتفكير(مصطفى المصري ، د ت ، ص 1) .

2- لمحة تاريخية عن الاسترخـاء :

تعتبرالممارسـات الدينية القديمة القاعدة التي مهدت الطريق للدراسـات التي ظهرت في القرن الماضي و تعتبر " اليوغا " و تقنيات " التايشي شوان " في رياضة " الكونغ ـ فوا " من أشهر التجارب النفسية ـ الفيسيولوجية القريبة من الاسترخاء ، حيث تعـود هذه التقنيـات الى حوالي 4000 قبل الميلاد كما يمكننـا ذكر التجربـة النفسيـة للصوفييـن بإيران الذين وصلوا إلى نـوع من الصدمـة الذهنيـة عن طريق الممارسة المتقنة للإغماء .

أمـا الرهـان المسيح فكانـوا يستعملـون التركيـز الذهنـي و لقـد تحدث " أوسكـار فوقت " (1900 - 1993) عن الاسترخـاء : الاسترخـاء تقنيـة إرادية للتنويم المغناطيسي الذاتي عنـد بعض الأشخـاص المثقفيـن و المميزين بالتفكير النقدي ، تسمح هذه التقنيـة لهؤلاء الأفراد بالتوصل الى الهدوء في حالة أزمة نفسية أو بدنيـة تفاديا بذلك للانفعال المرضي .

لقد قـام " شولز " بتطوير تقنيـة التنويـم المغناطيسي الذاتي تحت إسم التدريب الذاتي إبتـداءا من 1908 ولقد كان لإنجازه هذا أثر كبير على تطوير الاسترخاء و من بين الذين إستوحوا من أعمالـه نجد " ستوكوفيس ، بوزنقن ، ساير ، فيتوز " .

إن تاريـخ الدراسـات العلميـة حول الاسترخـاء ترجع الى الفترة المتميزة بالتنويـم المغناطيسي "شاركو 1978 " باريس وبيرنهايم .

حيث تولـد التحليـل النفسي من جهة ، و الاسترخـاء من جهـة أخرى ، وسرعـان ما تم الكشف عن حدود التنويم المغناطيسي من قبل النفسانيين العلاجييـن ، من بينهم " فريد " الذي لجـأ إلى إستعمال تقنيات أخرى للمرضى المقاومين للتنويم المغناطيسي ن ومن بين هذه التقنيات يمكن ذكر تقنيـات إزالـة التركيزو الإختبارات الإسقاطية .

و بالرغم من تزامن أعمـال" شولز " بألمانيا و"جاكبسون " بأمريكا إلا أن هذا الأخيرإختار إتجاه آخر، حيث تتميز تقنيته بدراسة فيزيولوجية لحالات الضغط ، فقد إرتكز في أبحاثـه على معطيـات علم النفس التجريبي، إضافة الى أعمـال " قلهوزن " حول الحيوانـات من أجـل تدعيم فرضياتـه ، لقد كـان لأعماله فضلا لإعطاء قاعدة فيزيولوجية الاسترخاء ، أخيرا يمكن ذكر دراسات "ج أجيرافيرا" ومدرسه التي تهتم بدراسة مختلف عوامل الشد العضلي ليس فقط من الناحية الفيزيولوجية ، إنما الأخذ في الحسبان الحياة العلائقية للفرد (حليمة بوقرة ، 2019 ، ص 17) .

ترتكز هذه الأعمـال على العلاقـة الموجودة بين المتغيرات العضليـة و الإنفعاليـة و العاطفيـة منذ الولادة .

إن ذروة الأداء تتحقق بالمشاركة بين الجسم و الذهن و الاسترخـاء ، يساعد على الإنتقال من حالـة المشاكل الملحة الى الإستبصار و تحديد الأولويـات ، فالعقل المنشغل هو الذي يدير المشكلـة عدة مرات ومن عدة زوايا، ومن أمثلة التفكير الإبداعي " أنشتاين " فقد كان مسترخيا على كومة من العشب الجاف عندما تخيل أنه يقوم برحلة فضائيـة يركز فيها على شعاع الضوء ، كما إكتشف حلقة البنزين عندما كان مستلقيا يتخيل ، إذن الاسترخاء ظرف مواتي للإبداع (طارق العيسوي ، 2010 ، ص 67) .

3- المبادئ العامة للاسترخاء :

إن أساليب الاسترخـاء تتنوع في الشكل إلا أن هنـاك عددا من النقاط المشتركة بينهم جميعا ، ولذا يجب أن تؤخذ العوامل تالية الذكرفي عين الإعتبارأثناء التحضير لجلسة الاسترخاء .

1- يجب أن يذهب الأشخاص الى دورة المياه قبل بدء جلسة الاسترخاء .

2- يجب أن يتم خلع الأحذية ،كما يجب ترخية جميع الملابس الضيقة خاصة عند الرقبة و الوسط .

3- يجب ألا تعقد جلسة الاسترخاء بعد تناول الوجبات ، و ذلك لأن هذا من شأنه أن يبطئ عمليـة الهضم ولن يقوم بشكل صحيح .

4- يجب كذلك ألا تعقد جلسـة الاسترخـاء قبل وقت النـوم مباشرة ، حيث أن ذلك من شأنـه أن يعطي الإحساس بالنعاس والنوم في أثناء جلسة الاسترخـاء ، وفي حالة إذا كان الشخص يريد أن يستخدم أحد أساليب الاسترخاء لمساعدته في التغلب على الأرق ، يجب أن يختار أسلوبا مخصصا لهذا الغرض .

5- ومن المهم أن تتم ممارسـة أساليب الاسترخـاء بشكل منتظم ، نظرا لأن الإستخـدام المنتظم لأساليب الاسترخـاء سيساعد في معرفـة المهـارات التي تتضمنها هذه الأساليب بشكل جيد ، وبمجرد أن يتـم إستيعاب مبادئ الاسترخـاء ، سيكون حينها في قدرة الفرد أن يستخدم هذه الأساليب بشكل أقل إنتظامـا و قد تتراوح مدة الجلسـة فيما بين عشرين دقيقة الى ساعـة ، وإن كانت مدة ثلاثيـن دقيقـة هي المدة المثلى لذلك .

إن الهدف من الاسترخـاء أن يظل الفرد واعيا ومدركا لما يحدث له لا أن يخلد الى النوم ، و ممـا يوضح أن كلا من النوم و الاسترخـاء عبارة عن تجارب مختلفـة ، هو أن شكل موجات ألفا الدماغيـة

التي توجد في الاسترخـــاء لا توجد عادة أثنـــاء النوم ، و قيل أن قضاء عشريـن دقيقة من الاسترخـــاء الحقيقي له القدرة على الإنعاش و تجديد النشاط ، مما يقلل حاجة الفرد الى النوم .

وإذا كـان من عـادة الفرد أن ينـام في أثنـاء جلسـة الاسترخـاء ، فهو في حاجـة الى أن ينظر إلى توقيت الجلسة ، وأن يحاول أن يكشف إذا ماكان هناك سبب وراء شعوره بالتعب أم لا، ومن المفيد أن يمارس الفرد أساليب الاسترخاء على مقعد لبعض الوقت كشكل من أشكال التغيير .

تتم جلسات الاسترخـاء بوجود بدايـة ووسط ونهايـة ، أي أنها لاتبدأ مرة واحدة ، فالبدايـة تتناول فكرة الاسترخاء ، بينما يتناول الوسط تعميق تجربة الاسترخاء، أما بالنسبة للنهاية فهي غاية في الأهمية والسبب في ذلك يرجـع إلى أن الشخص بعد الاسترخـــاء يكون بحاجـة إلى إستعـادة وعيـه مرة أخرى

و الرجوع الى الحجرة المقام بداخلها جلسة الاسترخـاء ، و لأن الاسترخـاء يمكن أن يكـون مربكا فمن المفيد أن يترك للفـرد الوقت الكـافي للتركيز قبل الخروج من الحجرة وخاصـة قبل القيـادة ، وتتضمن بعض الأمثلة على كيفية إعـادة التركيز للفرد مرة أخرى و فتح حوار مع الشخص أوأداء أي نشاط بدني

بالإضافـة إلى ذلك يجب أن يتم تحذير الفرد قبل أن يقـوم المدرب بإضـاءة الغرفـة مرة أخرى ، وذلك لأن الفرد يكـون في حاجـة الى تغطيـة عينيـه حتى ينسجم مـع هذا الوضـع مرة أخرى،أما بالنسبـة للأشخاص الذيـن يقومون بالاسترخـاء من خلال الإستلقـاء على الأرض ، يكونون في حاجـة الى فـرد الجسم و الإستلقـاءعلى أحـد الجانبين قبل النهوض (كريستين هيرون ، 2005 ، ص 44 - 45) .

4- أنواع الاسترخـــاء :

4-1- الاسترخاء التدريجي لجاكبسون (Jakbson) :

توجد أساليب عديدة للاسترخـاء التدريجي إلا أنها جميعا تستند إلى الطريقـة التي قدمها " إيدمون جاكبسون " و تعتمد على سلسلة من التقلصات العضليـة يتبعها استرخـاء ، و الغرض من ذلـك مساعدة الفـرد في التعرف على الفرق بين الإحساس و التوتر (عند التقلص العضلي) و الإحساس بالاسترخـــاء العضلي و يطلق عليه الاسترخـــاء التدريجي نظرا لأنه يشمل التقديم من مجموعـة عضليـة الى أخرى حتى يمكن إحتواء جميع المعلومات العضلية (R.THOMAS ، 1987 ،)p259.

2-4- الاسترخاء الذاتي لشولتز (Shultz) :

إذا كانت تقنيــة الاسترخـــاء التدريجي " لجاكبسـون تحليلية " والتي تعتمـد على الوعــي المحدد بالتقلص و الارتخــاء العضلي فإن التدريب الذاتي " لشولتز كلية (شاملة) ".

أسست تقنيــة الاسترخــاء الذاتي من طرف الدكتــور شولتز في بدايـــة القرن التاسـع عشر"19"

بحيث قام بنشر أعماله سنة 1932 ، أما في سنة 1971 قام الطبيب السوفيـاتي" أوداسكي " بنشر نموذج

تمارين يومية تسمح بالتحكم في هذه التقنية التي ساهمت في نجـاح العديد من الرياضيين خاصة ممارسة الرقص الكلاسيكي و الشطرنج التي كانت مشهورة أنذاك و يقول " أوداسكي " أن تدريباتنا تنمي قدرات تحكم الوعي على مختلف السيرورات الفيزيولوجية مثل : الهضم ، التنفس ، الجهاز الدوراني ، ويساعد على التغلب على الاحساسات .

يعتبر الاسترخـــاء الذاتــي صورة مختصرة للتدريب الاسترخـــاء التدريجي وهــو أسلوب يتسم بالسهولـة ، و يمكن تعلمه وهو يشبه تدريب الاسترخـــاء التدريجي إلا أنه وجـد الإختلاف بينهما ويكمن في أن تدريب الاسترخــاء التدريجي مركـزعلى الاسترخـــاء ، في حيــن أن التدريب الذاتــي يرتبــط بالمشاعــر الناجمـــة عن حالـة الاسترخــاء مثل دفئ العضلات ، كما يتطلب بعض أنواع الإيحاء الذاتي إذ بإمكان الفرد أداء عملية الاسترخــاء ومن دون مساعدة الأخصائي النفسي (Shultz،1974،14P).

3-4- استرخــاء التغذيـــة الرجعيـــة البيولوجيـــة :

يستخدم بغرض مساعدة الفرد في التحكم في الإستجابات الفيزيولوجيـة أو اللاإرادية للجسم ، كذلك من دواعي إستخدام هذا الأسلوب أن بعض الأشخــاص يفتقرون الى مقدرة الإحساس و الوعي لما يدور بداخلهم دون مساعدة خارجيـــة ، هنا تظهر فائدة إستخدام التغذية الرجعيـة الحيويـة بإعتبار أنها وسيلـة خارجية تستخدم لمساعدة الفرد في التعرف على على إستجابــات الوظائف الحيويــة للجسم مثل : ضغط الدم ، معدل التنفس وقد أثبتت الأبحــاث العلميــة أن معلومـات التغذيـة الرجعيــة للعمليــات البيولوجيـــة اللاارادية المختلفـــة مثل : معدل سرعـة القلب ، معدل التنفس ، يمكن إكتساب التحكم فيها رغم أن حجم التغيرات البيولوجيــة في هذه الطريقة ليس له أدلة كبيرة ، إلا أن أهم مزاياها تكمن في الدلالــة النفسيــة تساعد الفرد في الوعي لمقدرته على تطوير مهارة نفس التوتر و تحقيق الاسترخــاء .

(نبيلفروجي ، 2014 ، ص 90)

5- أهداف الاسترخـــاء :

- التعـــود التدريجي على المواقف المثيـرة للقلـق ، إذا مـا إستعمـل مع أسلـوب التطبيـق التدريجـي و هو أسلوب من أساليب العلاج الذاتي .

- إزالة التشنجات و الآلام العضلية و جعلها في راحة .

- إزالة الألم و الخوف و القلق والتوتر .

- تغيير بعض الأفكـارالخاطئة إتجـاه مواقف معينة تكون أحيانا سببا في إثارة الإضطرابـات الإنفعالـية و بالتالي إدراكها .

- القدرة على إستنباط و تكوين الشعور الخاص بالحالة النفسية (كريستين هيرون ، 2005 ، ص 43) .

6- فوائـــد الاسترخـــــاء :

6-1- الفوائد الفيزيولوجية :

- توافق أكبر في موجات المخ .

- استرخاء العضلات .

- خفض معدل ضربات القلب .

- تهدئة الغدد الهرمونية الهامة .

- عمق وبطئ التنفس .

- خفض موجات ألفا في المخ .

6-2- الفوائد البدنية :

- التخلص من الأرق .

- الكشف المبكر عن التوتر العضلي و القدرة على الاسترخاء العضلي أثناء الضغط العصبي .

- تأخر ظهور التعب .

القدرة على العمل لساعات طويلة .

- تقليل نسبة الإصابات بأمراض القلب .

ـ زيادة قدرة إحتمال الأجهزة الحيوية .

ـ الزيادة الطبيعية لضغط الدم .

ـ تطوير وظيفة الجهاز الهضمي .

3-6- الفوائد النفسية :

ـ تطوير الثقة بالنفس .

ـ تطوير الصحة النفسية .

ـ الشعور بالهدوء و الأمان .

ـ زيادة و تحسين الأداء في العمل و القيام به بمجهود أقل .

ـ زيادة الأداء التحصيلي .

ـ زيادة التحكم في العمل .

ـ خفض التوتر و القلق .

ـ تطوير التفاهم للذات و للآخرين .

ـ تطوير الإنتباه و التركيزو خفض السلوك السلبي (نوال حورية بخاري، 2001 ، ص 33) .

7- خطوات الاسترخـــاء:

هو مجموع من الجلسات المنتظمـــة التي يتوجب إتباع تعليماتهـــا مع المختص، وقدد تستغرق عدد من التكرارات حسب تجاوب العميل، وهي مرتبة ترتيبا تصاعديا حسب ما وضعت لأجله، ويمكن لمرحلة من المراحل أن تستغرق جلسة أو جلستين لغاية ثلاث جلسات، فلا يمكن المرور للتالية حتى يتأكد المختص من أدائهـــا الجيد لدى العميل، وتمثلها بطريقـــة مقبولـــة، وتكون الجلسات بمعدل جلسة إلى ثلاث جلسات أسبوعيا ، وتوضح أحد أهم العمليات هي طريقة التواصل بين العميل والمختص أثناء تطبيق الجلسات فقد إقترح المختصون الإشارة بالإبهام لليد اليمنى عند وصول العميل للمرحلة المطلوبة فإن إستطاع التحكم في الاسترخاء العضلي والشعور بالراحة الجسمية يطلب منه المختص هل تشعر بالراحة او الفرق بين الراحة و الانقباض، أو هل ترى أمامك الأرقام وهي تتحرك كما طلب منك وأنت مغمض العينين، فيشير هذا الأخير بالإبهـــام على أنه قد حقق الإنجاز المطلوب منه، وفي حالة عدم استطاعتـــه أو شعوره بالغثيان

أو صعوبة ما يواجهه فيقوم برفع إبهامه لليد اليسرى كمؤشر على عدم القدرة على الإستجابة أو هناك مشكل ما، و تلخصها فيما يأتي :

المرحلة الأولى:

وضع الكفين على البطن، والتنفس بعمق (الشهيق، قبض الهواء، الزفير،4 ثواني لكل عملية) وغلق العينين، واختيار وضعية الجسم سليمة أما جلوسا أوعلى الظهر مستلقيا، حيث يمكن لعضلات البطن التحكم فيها بحرية، ومنها الشعور بإمتلاء البطن بالهواء، ثم تلاشيه.

المرحلة الثانية:

بداية الشد العضلي لمدة أربع إلى عشر ثواني للأعضاء، ثم الاسترخاء وبالتدرج فالانقباض لكل عضو مرة أو مرتين ثم إرخاء ....ويستحسن أن تكون من الأسفل الى الأعلى: الرجل الفخذ، البطن الكتفين الأذرع، الرقبة، الاسترخاء بالتناوب وخاصة الجهة اليمنى ثم اليسرى أوالعكس، حتى يدرك الفرد الفرق بين التوتر والاسترخاء العضلي.

وتعاد هذه الجلسات حتى يتأكد من التحكم الجيد في الاسترخاء، وهدفها الشعور بالفرق بين حالة التوتر والشد وهي تؤشر عن الضغط وإنعدامه أو تلاشيه عند استرخاء العضلة، والتأكد من وصول الأكسجين لكامل أعضاء الجسم.

المرحلة الثالثة:

وهي مرحلة الاسترخاء العقلي، حيث ينشط الدماغ بالتوازي مع الاسترخاء العضلي فعندما يتقن العميل تقنيات الاسترخاء الجسمي ويتحكم فيها، ينطلق في مرحلة الاسترخاء العقليى ، بالموازاة مع الاسترخاء الجسمي، أي يحافظ على عملية الجلوس السوي ويستشعر الهواء، وكيفية التنفس الصحيح والعميق ثم التحكم في الاسترخاء العضلي من شد أو إنقباض واسترخاء، وهو في هذه الحالة التي يكمل كل الإجراءات في نفس الجلسة كمستوى أعلى في التحكم ،يشرع في مرحلة التحكم والاسترخاء العقلي وهي بمثابة التقارب بين مرحلة النوم والإستيقاظ ،فبدايتها التفكير في موضوع يوجهه المختص بالتدرج فمثلا تخيل نقط، دائرة رقم ،ثم تحريكها عن طريق الخيال ،كتصور مثلث، وعن التأكد من قدرته على تصوره يطلب منه تحريكه نحو الأمام و الخلف ،ثم إلى الجوانب ،تكبيره و تصغيره ثم إدراج شكل أخر مثل المربع بجانب المثلث ويطلب منه تغيير مكانها وبنفس الطريقة التقريب البعد التصغير التكبير وهو دوما في حالة إغماض العينين، وبالتدريج حتى يتم السيطرة على الصور الذهنية وينتقل لصور أدق كتخيل رقم ثم مجموعة من الأرقام تدويرها تغيير ترتيبها تحريكها، وعند التأكد من التحكم فيها

ينتقل لمرحلــة أخرى وقد تستغرق هذه الجلسات لغايــة الأربعــة نظرا لإستخدام القدرات العقلية فيها وقد تطول لأكثر من ذلك حسب تجاوب العميل.

المرحلة الرابعة:

وهي التأكد من ممارسة الجلسات السابقة والتواصل للتحكم الجيد في الجسم والتخيل، وعلى نفس المنوال بالوضعيات المستقيمة للجسم الجلوس أو الإستلقاء ، وإعادة التحكم في الصور الذهنية للأشكال والأرقام ينتقل المختص بالعميل نحو مكان هادئ، وهو أن يختار العميل مكان يشعر فيه بالراحة ، يشعر أنه بعيد عن مشاكل الحياة ، مكان هادئ ويحتوي على كل الموضوعات التي تشعره بالراحة كاختيار مكان منعزل على شاطئ البحر، أو في الغابة أو على ضفاف النهر وهذا حسب العميل ويترك له الحرية التامة في إختياره وفي تخيله ، وحتى في تركيب الصور حوله، فليس بالضرورة أن يكون مكان حقيقي بل المكان الذي يراه العميل مناسبا، ثم التعامل معه كأنه حقيقة ،فيتحرك فيه ويستنشق فيه الهواء وحتى العطور المحيطة به والتي تشعره بالسعادة ، والإطمئنان ، لمس الأشياء المحيطة وتذوقها إن وجدت التعامل مع المكان كأنه حقيقة ،البحث عن كل مكون فيه جميل يشعره بالسعادة، وعند وصوله لهذا المكان الهادئ يطلب منه الجلوس فيه ،الإستمتاع داخله ،التحرك يمينا و يسارا عبر المخيلة والتلذذ بكل محتوياته والشعور بالراحة وفي كل مرة يصل العميل لما طلب منه يستجيب بالإبهام لليد اليمنى وقد تعاد الجلسة لثلاث مرات أو أكثر حتى يتم الشعور بالراحة و تغيير مستوى الضغط في المجال النفسي والجسمي وحتى تأثيره في الحياة اليومية .

المرحلة الخامسة:

وفي مرحلة أخيرة إذا كان العميل يعاني من صعوبة في الحياة، يوجه تفكيره نحوه، وكيفية التعامل معه وذلك بعد الجلسات، أي عندما استرخى العميل جسميا ونفسيا، وشعرأن طاقته قد تجددت ولديه القدرة على مواجهة المشكل، كأنما إستعداد عافيته وقوته لمواجهة الحياة من جديد، وهو ما يسمى بالتأمل النفسي والتصحيح الذاتي ، ثم يلقى الموضوع على المختص الذي يقوم بالتشاور معه حول الصعوبات والأسبابوطريقة التعامل معه، ومدى تأثيره في الحياة اليومية، ويشاوران على الأسباب الممكنة التي من شأنها التخفيف من الصعوبة أو الخطوات التي يمكنها مساعدة العميل على تجاوز هذه العقبة وإستعادة التوازن النفسي الإجتماعي .

وليس بالضرورة الولوج في هذه المرحلة الأخيرة ، بل يمكن أن يتوقف الإرشاد عند المرحلة الرابعة بمجرد إستعاد العميل ، وتمكن من التحكم في القدرات ، وشعر بالراحة وقدرته على التحكم في أعضائه

الجسمية ، وتوجيه تفكيره ، ومنه يستخدمها كأسلوب في الحياة أو أوقات الضغط للتخفيف من الضغط النفسي لديه(عادل أتشي ، 2020 ، ص من 166 إلى 170) .

8- الوسائل التي تعزز بيئـــة الاسترخـــاء :

8-1- حجرة خاصة :

من المفيـــد أن يخصص الفـرد إحـــدى الحجرات لإدارة جلســـات الاسترخـــاء ، وذلـك لعـدد من الأسبـــاب ألا وهي :

- إن الجو الذي تخلقه جلسات الاسترخـــاء المتتاليـة يترك أثره على الحجرة التي تمت فيها هذه الجلسات فيضفي عليـه الهدوء و السكينـــة ، ففي بعض الأحيـان تعطي بعض الحجرات الإحساس بالاسترخـــاء للأشخاص بمجرد دخولهم من البـاب .

8-2- أثـاث وديكـورات الحجرة :

في بـادئ الأمر سيتم فرش الحجرة بسجـــادة وستائر ثقيلـة تحجب الضوء عن الحجـرة ، ويجب أن تعزز الديكـورات المستخدمة في جـو الاسترخـــاء المريـح للحجرة ، و إذ أمكن أن تضاف للحجرة ديكورات كالنباتـات أو الزهور المجففـة أو زينـة من كريستـال .

8-3- لون الحجرة :

يشكل لون الحجرة جانبـا مهما جدا في عملية الاسترخـاء ، وذلك لأن هنـاك بعض الألوان تساعد أكثر في عملية الاسترخاء ، ومن الأفضل إستخدام الألوان الفاتحة والهادئة و ليست القاتمة أو المبرهجة.
الألوان المناسبة لغرفة الاسترخاء :

1- الأزرق : لون هادئ وناعم يساعد على الاسترخاء .

2- الوردي : لون دافئ ومحفز .

3- الأخضر : التناغم و التعاطف .

4- الأصفر : لون العقل و الفكر(كريستين هيرون ، 2005 ، ص 24- 25).

9- مجالات إستعمال تقنيات الاسترخـاء :

9-1- عند الإنسان السوي :

يمكن إستعمـال تقنيـة الاسترخـاء عند ظهور أغلبيـة الأعراض المرضيـة أيـن تحدث تغيرات على مستوى الشد العضلي وخلل في أنظمة اليقظة ، كما يمكن إستعمالها كوسيلـة وقائيـة عند الأشخاص الأسوياء لأنها تساعد على مايلي :

أ- التخفيف من الصدى الإنفعالي :

يمكن للتفاعلات الشديدة و الممتدة أن تسبب اضطرابـات عميقـة للجسم ، إن الإنفعـال يتميزبتغيرات نفسية و فيزيولوجية عامة ، تهتم فيزيولوجيـة الإنفعـال بالأجهزة الدوريـة التنفسية الغددية ، حيث يمكننا أن نسجل اضطرابات في إيقـاع التنفس وتراكم الأدرينالين وتغيرات على المستوى العضلي ويمكن تجنب التذبذبات العنيفة للأجهزة عن طريق تقنيات الاسترخـاء و التوصل الى الراحـة من خلال عمليـة التركيـز وهذا مايؤدي الى إلغاء الصدى الجسمي للإنفعال ومنه على التفاعلات العاطفية المثيرة للإضطراب .

ب - التوصل إلى الراحـة :

ترتبط نوعيـة الراحة بدرجة الارتخـاء النفسي - الفيزيولوجي بسبب النشاط المتواصل في الإيقاع المستمرللضغط و الذي يمكن أن يصبح مرضا ، لذا فإنه ينبغي خفض مستوى الضغط بإستعمال تقنيات الاسترخاء حتى يتسنى مواصلة العمل في مستويات ضغط عادية مما يساعد في رفع المردود .

تساعد تقنيـة الاسترخـاء على إجتناب التعب الحـاد آخر اليوم خاصة بالنسبـة للأشخـاص الذيـن لا يمكنهم النوم و الاسترخاء خلال النهار فالأمر هنا يتعلق بتعلم الاسترخـاء .

9-2- عند الانسان المريض :

يستعمل الاسترخـاء في مجالات عديدة في الطب النفسي الجسدي حيث تلعب العوامل الإنفعاليـة دورا هاما في هذه الأمراض نذكر منها :

أ- الأعراض القلبية الوعائية :

مثل زيـادة الضغط الشرياني حيث يعمل الاسترخـاء على إرخاء الشد العضلي ، وحسب بوزنقن فإن تجربـة الحرارة في التدريب الذاتي تساعد على في تمديد الأجهزة الوعائيـة السطحيـة مما يساعـد على التخفيف من الضغط الشرياني يسمح بخفض المستوى الإنفعالي الذي يسعى الاسترخـاء إلى تحقيقه

لوضع الجهاز الوعائي في مأمن من الزيادات المفاجئة للضغط الشرياني (Shults ،1974، ص 66)

ب ـ الأعراض التنفسية :

مثل أمرض الربو حيث تسبب أزمـــة الربو ضيق شديد بسبب اضطرابـــات التهويـة الرئويـــة التي تتبـع غالبـــا بآلام صدريـــة حـادة، إن التوصل الى المستوىالإنفعالي مهم جدا حيث يسمح التدريب المستمروالمنتظم للمريض على تقنيـات الاسترخـــاء في التخلي على الأدويـة بفضل التهدئـــة من خلال ارتخـاء العضلات الصدريـــة و ارتخـــاء الأوعية بفضل تقنيـــة الاسترخـــاء خاصة المنطقـة الصدريـة الوسطى .

ج ـ الأعراض الباطنية العضية :

إن الجهـــاز المعدي المعوي حساس للتغيرات الإنفعاليـة التي تـؤدي الى إضطرابـات في سيره إذ غالبـا ما يكون داء تشنج البلعوم ذات المصدر العصبي مقاومـا للعلاج ، كما يمكن معالجتـه عن طريق الاسترخـاء الذي يقضي على الألم المزعج لهذه المنطقـة ، كما يحقق الاسترخـاء توازن القوى العصبية عند المصابين بالقرحة المعدية كون الاسترخاء يشمل علاج قاعدي لهذا المرض الوقاية من معاودته .

كما يستعمل الاسترخـاء في عمليـة التوليد حيث يسمح بالتوصل الى إرخاء جميع العضلات و كذا ضبط التنفس الشيء الذي يسمح بالولادة بهدوء و بدون آلام شديدة .

3-9- إستعمال الاسترخاء في الطب العصبي ـ العقلي :

كثيرا ما يتبع أمراض الجهـــاز العصبي بتغيرات خفية وعميقة على مستوى الشخصيـــة ، وكذا بردود أفعـــال معقدة للمريض إتجـــاه مرضـــه ، حيث يؤدي الإضطراب النفسي الى تعقيـد الأعراض العصبية ، فالاسترخاء يسمح بالتوصل الى تخفيف الارتخاء و تحقيق تكيف نفسي إجتماعي أحسن عند المصابين بمرض " باركينسون " حيث يمكن تحسين بعض الحركـات غير العاديـة و بعض الأعراض الخاصة المزعجة عن طريق الاسترخاء .

كما ذكر لنا " توماس " أن الاسترخاء التدريجي" لجاكبسون "يستعمل في حالات التخفيف النفسي في العلاج السلوكي .

4-9- إستعمال الاسترخاء في ميدان الصناعة :

يتمثل الهدف الرئيسي للاسترخـاء في الميدان الصناعي في الوقاية ، لهذا الغرض تم إقتراح إنشاء مراكز عديـدة للاسترخــاء داخل المؤسسات الصناعيــة من طرف كـل من " أجارو و كولتر "، ويساهم الاسترخاء في الوسط الصناعي في مايلي :

- تعزيز توازن الطبع .

- التخفيف من قابلية التعب .

- مقاومة الضجيج .

كل هذا يؤدي الى نفع المردودية .

إن تعميم المراكـز الاسترخائيـــة في المجــال الصنــاعي يسمح بتحقيــق إقتصـاد جوهري وهــذا من خلال التخفيف من نسبة الحوادث في العمل و الوقاية من الأمراض وتخفيف نسبة الغيابات .

5-9- إستعمال الاسترخاء في ميدان التربية :

أستعملت تقنية الاسترخاء في بدايــة الأمر كوسيلة وقائيـة من مختلف المشاكل التي يمكن أن تظهر في مرحلة من مراحل التعليم و في معالجة التلاميذ المصابين بإضطرابــات سلوكيـة مختلفة ، مما يؤدي للإختفــاء النهائي لها مباشرة بعد التحكم في هذه التقنيــات ، وهذا من خلال البحــوث التي قــام بهــا كل من " ريو" و" تيل "(حليمة بوقرة ، 2019 ، ص 25 - 26) .

10- النظريـــات المفسرة للاسترخـــــاء :

1-10- التفسير الفيزيولوجي للاسترخــاء :

هناك العديد من أجهزة الجسم لها تأثيرا على حالة الضغط أو الاسترخاء من ذلك الجهاز العصبي الذاتي (اللإرادي) الذي يتفرع في عمله الى مجموعتين يقوم كـل منهما بعمل مضاد للآخر هو الجهــاز السمبثاوي (sympatic nervous system) و الجهاز البارسمبثاوي(para-sympatic nervous system)

رغم أن الجهــازين متضادين في عملهما إلا أنهما يحققان المحافظة على التوازن الجيد وهنــاك من بين الأجهزة الغدد الصماء (endocrime grans) أو الغدد اللانفاوية (ductlers grans) و الهرمونات .

أيضا جهـاز العضلات الهيكليـة التي يتوقـع أن التخلص من توتـر العضلات الهيكليـة يؤثـر على الصفـاء الذهني و الهدوء العقلي ، بمعنى أن الجهـاز العصبي يعتبر وسيـط للتخلص من الضغط و القلق (أسامة كامل راتب ، 2004 ، ص 125) .

10-2- تفسير النظريـة السلوكيـة :

تركز هذه النظريـة على متغيرات السلوك القابلـةللملاحظـة وترى أن السلوك مشروط بحوادث البيئـة و أن هذه الحوادث تقـود الفرد أن يتصرف بطريقـة يمكن التنبؤ بهـا ، ويتميز السلـوك القابل للملاحظـة بعلاقتين رئيسيتين همـا : المثيرو الإستجابـة ، حيث يمكن التنبؤ بالإستجابـة على أساس المثير كمـا يمكن التنبؤ بالمثير على أساس الإستجابة .

10-3- تفسير النظريـة المعرفيـة :

هناك قول مأثور "أن أفكـارنا تحدد عالمنا " فالطريقة التي نرى بها ما يحدث لنا تحدد كيف نشعر نحوها ، هذه الفكرة تلخص المدخل المعرفي الذي يرى المشاعر وظيفة للفكر فالتفسيرات و الإدراكـات و الإقتراحات تقود الى مشاعر معينة و التي تتحول بدورها الى توجيه سلوكنا ، إن خبرتنـا مع الضغط والقلق ترتبط الى درجة كبيرة بالطريقة التي تفسر بها الأحداث في حياتنا ، فعلى سبيل المثـال قد تنقسم مواقف تبدو غير هامة على أنها مهددة لنا .

10-4- تفسير النظريـة السلوكيـة المعرفيـة :

نظرا ولوجود التداخل بين الأساليب المعرفية و السلوكية ظهرت الحاجة الى ظهور نظرية تكاملية هي النظريـة المعرفيـة السلوكيـة هدفهـا الإرتقاء بالتغير السلوكي خلال إعـادة بنـاء الأفكار الشعورية ويعتمد المدخل المعرفي السلوكي على ثلاث مراحل هي :

المرحلة الأولى :

تعليمـة تهدف الى تطويرالوعي بالأفكـار و المشاعر و الأحاسيس و السلـوك و يتعرف الفـرد عن حديثـه عن الذات .

المرحلة الثانية :

يقـوم الفـرد بإعـادة بنـاء حديثـه مـع ذاتـه بغرض تحويـل إستجابـات من السلبيـات إلى الإيجابيـات وقد تستخدم مهـارات نفسيـة لتحقيق ذلك منها الاسترخـاء العقلي .

المرحلة الثالثة :

عبارة عن إستجابـــات جديدة تطبق في الواقـــع من خلال التصور العقلي ، هذه الطريقـة تستخدم لمواجهة الضغوط وقد ثبت فعاليتها في نطاق واسع بالنسبة لحالات التوتر الزائد والقلق .

(أسامة كامل راتب ، 2004 ، ص 130-132)

خلاصة :

من خلال عرضنـــا لهـذا الفصل تبن لنا الفوائد الكثيرة لتقنية الاسترخـــاء ، فمن خلالـــه يستطيـــع الفرد أن يتخلص من عدة مشاكل منها القلق و التوتر، ولهذا ننصح بإستعمال تقنية الاسترخـــاء في علاج القلق بأنواعـــه مثل القلق االامتحـــاني للتلاميذ و الوصول الى نتائج دراسيـــة جيدة .

الفصـــل الرابـــع

الإجــراءات الميدانيــة للدراســـة

1- المنهج المستخدم في الدراسة .

2- الدراسة الاستطلاعية .

3- المجتمع الأصلي للدراسة .

4- عينة الدراسة .

5- أدوات الدراسة .

6- الأساليب الإحصائية .

1- المنهج المستخدم في الدراسة :

يعرف المنهـــج بأنـــه " مجموعـــة العمليـــات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه "

(دلال يوسفي ، 2017 ، ص 81)

و بالإستنـاد إلى إختيـــار المنهـج الصحيح لكـل مشكلـة و الذي يعتمـد أولا على طبيعـة المشكلـة وتماشيا مع طبيعة هذه الدراسة و التي تبحث في قياس فاعلية تقنية الاسترخاء للتخفيف من قلق الامتحان فإن المنهج المستخدم هو المنهج شبه التجريبي بإستخدام عينة واحدة مع قياسين قبلي و بعدي لها .

ويعرف هذا المنهج على أنـــه هو الذي يقـوم في الأساس على دراســة الظواهر الإنسانيــة كمــا هي في الواقــع ، أي يركز على دراســة أثر متغير على متغيرآخر كما هما عليـه في الواقعدون التحكم في المتغيرات (السيد أبو هاشم ، د ت ، ص 11) .

- التصميم التجريبي :

المجموعة	الإختبار القبلي	المتغير المستقل	الإختبار البعدي	الإختبار التتبعي
المجموعة الواحدة (عينة البحث)	قلق الامتحان	جلسات تقنية الاسترخاء	قلق الامتحان	قلق الامتحان

الجدول رقم "01" يبين التصميم التجريبي للدراسة .

2- الدراسة الإستطلاعية :

الدراســـة الإستطلاعيــة هي المدخل الذي ينطلق منه الباحث ليضبط ما تحتاجـه دراستـه ميدانيـا كما تعتبر دراســة إستكشافيـــة بغرض الحصول على معلومـــات أوليــة حول الموضوع ، كمـــا تسمح لنـــا بالتعرف على الظروف والإمكانيـــات المتوفـرة في الميـدان ومدى صلاحيــة الوسائل المنهجيـــة المستخدمة .

أجرت الباحثتين بداية شهر جانفي " 2020 " دراســة إستطلاعيــة بثانوية ياحي ميلود بدائـرة العماريـة ولايـة المديــة ، حيث تـم التعرف على المجتمع الأصلي للدراســـة و الذي يضم جميع تلاميـذ سنــة أولى ثانـوي جـذع مشترك علـوم وتكنولوجيـــا ، حيث بلغ عدد أفراد المجتمع الأصلي للدراســة " 165 " تلميـذ وتلميـذة موزعيــن على " 5 " أقسام .

كذلك تم التعرف على قاعة العرض و التي تمت فيها جلسات تقنية الاسترخاء ، حيث كانت ملائمة لعمليــة الاسترخــاء بما فيها من هدوء و كراسي مريحــة وستائــر على النوافذ لجعل الإضــاءة خفيفــة وهذا من شروط تقنيــة الاسترخـــاء .

- أهداف الدراسة الإستطلاعية :

لقد تمثلت أهداف الدراسة الإستطلاعية التي قمنا بها في ما يلي :

1- التعرف على المجتمع الأصلي للدراسة .

2- التعرف على عينة الدراسة عن قرب و مدى قابليتها للدراسة وكذلك معرفةمدى تجاوب أفراد العينــة مع الأدوات .

3- الوقوف على بعض الصعوبات التي يمكن أن يواجهها الباحث عند التطبيق خاصة .

3- المجتمع الأصلي للدراسة :

تكون المجتمع الأصلي للدراســـة من جميـــع تلاميذ سنـــة أولى ثانـــوي جذع مشترك علـــوم و تكنولوجيا لثانوية ياحي ميلود دائرة العماريــة ولايــة المديــة للعام الدراسي "2019-2020" ، حيث بلغ عددهم 165 تلميذ و تلميذة موزعيــن على " 05 " أقسام .

عدد تلاميذ قسم ج م ع 1	عدد تلاميذ قسم ج م ع 2	عدد تلاميذ قسم ج م ع 3	عدد تلاميذ قسم ج م ع4	عدد تلاميذ قسم ج م ع 5	المجتمع الأصلي للدراسة
35	33	33	30	34	165

الجدول رقم "02" أفراد المجتمع الأصلي للدراسة .

- ج م ع : جذع مشترك علوم و تكنولوجيا .

4- عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من (10) تلاميذ "06 بنات " و "04 ذكور " من المجتمع الأصلي للدراسة تراوحت أعمارهم بين " 16 و 17 " سنة ، حيث تم تطبيق مقياس قلق الامتحــان المستخدم في الدراسة على جميع تلاميذ المجتمع الأصلي ، بعدها تم اختيار عينة الدراسة" 10 تلاميذ " من الذيـــن تحصلوا على درجات عاليــة في مقيــاس قلق الامتحان .

5- أدوات الدراسة :

تمثلت أدوات الدراسة في :

- مقياس قلق الامتحان لحامد زهران .

- جلسات تقنية الاسترخاء .

- وصف أدوات الدراسة :

أ- مقياس قلق الامتحان :

أصل هذا المقيـاس هو من إعداد حامـد زهران سنة 2000 ،أما في الدراسـة الحاليـة فقد تم نقله من دراسـة للباحث أتشي عادل سنـة 2018 .

يستعمل هذا المقيـاس لقيـاس قلق الامتحـان لدى افراد العينـة ، يتكون من 30 فقرة موزعـة على ثلاثة أبعـاد : المحور الأول عبارات قبل الامتحـان ، " فقراتـه من 1 الى 12 " ، المحور الثاني عبـارات أثنـاء الامتحـان " فقراتـه من 13 الى 24 " ، المحور الثالث عبـارات بعد الامتحـان " فقراتـه من 25 الى 30 " حيث يتـم الإجابـة بوضع علامـة **X** تحت الإختيـار المناسب للفـرد (دائما - أحيانا - نادرا) و تجمع درجاتها حسب الفقرة و المحور للحصول على الدرجـة الكليـة .

أ-1- طريقة التنقيط :

تمنح العلامـة حسب إختيـار الفرد للفقرة الواحدة حيث تمنح ثلاثـة نقـاط لكل بند وضعت فيـه العلامـة أمـام دائمـا ، و نقطتـان لكل بند وضعت فيـه العلامـة أمـام أحيانا ، و نقطة واحدة لكل بند وضعت فيـه العلامـة أمام نادرا .

المحاور	عدد البنود	أعلى قيمة	أدنى قيمة	الحد الفاصل	قلق مرتفع	قلق منخفض
قبل الامتحان	12	36	12	24	أعلى أو تساوي 24	أقل من 24
أثناء الامتحان	12	36	12	24	أعلى أو تساوي 24	أقل من 24
بعد الامتحان	6	18	6	12	أعلى أو تساوي 12	أقل من 12
المقياس الكلي	30	90	30	60	أعلى أو تساوي 60	أقل من 60

الجدول رقم"3 " يبين عدد البنود حسب المحاوروالحدود الفاصلة :

ـ المحور الأول القلق قبل الامتحان :

أعلى علامـة 36 و أدناهـا 12 و الحـد الفاصل 24 ،أي اذا تحصل التلميذ على علامـة تساوي أو أعلى من الحد الفاصل فهو يعاني من القلق قبل الامتحان .

ـ المحور الثاني القلق أثناء الامتحان :

أعلى علامـة 36 و أدناهـا 12 و الحد الفاصل24 ، أي اذا تحصل التلميذ على علامـة تساوي أو أعلى من الحد الفاصل فهو يعاني من القلق أثناء الامتحان .

ـ المحور الثالث القلق بعد الامتحان :

أعلى علامـة 18 و أدناهـا 6 و الحد الفاصل 12 ، أي اذا تحصل التلميذ على علامـة تساوي أو أعلى من الحد الفاصل فهو يعاني من القلق بعد الامتحان .

أما الدرجة الكلية فتكون أعلى علامـة 90 و أدناها 30 و الحد الفاصل 60 ، وكل علامة يتحصل عليها التلميذ تكون تساوي أو أكبر من الحد الفاصل تعني وجود قلق ، وكل علامـة أقل من الحد الفاصل تعني لا وجود لقلق الامتحان .

أ-2- الخصائص السيكومترية للمقياس :

لقد تمتع المقيـاس بدرجـة عاليـة من الصدق ، صدق المحكميـن و الصدق العاملي و الاتسـاق الداخلي ، كما استخدم طريقـة الفـا كرونباخ لحساب الثبـات وكان معامل الثبـات 0.96 دال عند مستوى 0.01 مما يؤكد ثبات المقياس .

و لقد تم إعـادة تمريره من الباحث على لجنـة المحكمين تتكون من ستـة أعضاء (أربعـة أساتذة جامعيين علـوم التربيـة و علم النفس و إثنـان من أساتـذة ثانويين تخصص فلسفـة كممارسين للعمليـة التعليمية) ليبدوا رأيهم حـول صدق المحتوى وسهولـة وسلاسة الألفـاظ و البنـود و المحـاور، و قد أبدى الأعضـاء موافقتهم وقدمـوا بعض التغيرات فيما يخص ترتيب البنـود .

ولقد قـام الباحث أتشي عادل بحساب ثبات المقياس عن طريق تطبيق التجزئـة النصفية في دراسة إستطلاعيـة بتمرير المقياس على عينـة عددها 32 فردا من مستوى السنة ثالثـة ثانوي ، وقـام بحساب معامل الإرتبـاط بيرسون فتحصل على قيمـة ارتباط 0.64 وهي قيمة دالة إحصائيـا تؤشر على وجود إرتباط موجب قوي يمكن إعتماده في الدراسة .

أما بالنسبة للصدق فقد تم إستخدام معامل ألفا كرونباخ وكانت القيم مترابطة بين البنود والبنود و البنود والمحور، و المحاور و المقياس الكلي بقيمة تساوي 0.71 وهي قيمة أعلى من القيمة الدنيا 0.62 ، فالمقياس يتمتع بصدق ويمكن إعتماده في الدراسة (عادل أتشي ، 2018 ، ص 38) .

ب ـ جلسات تقنية الاسترخاء :

تم تعريف جلسات تقنية الاسترخاء إجرائيا من وجهة نظر الباحثتين على أنها :

مجوعة من التمارين المختلفة التي يتم تقديمها من طرف الباحثتين لأفراد المجموعة مخططة في فترة زمنية محددة ، يتم من خلالها تعلم التنفس العميق ، وكيفية الشد والإرخاء العضلي لكل أعضاء الجسم ، وهي مقسمة الى 10 جلسات ، كل جلسة لها هدف خاص ومحتوى معين ، حيث أنها صممت من طرف الباحثتين ، وهذا بالإعتماد على عدة مصادر أهمها التراث النظري و الدراسات السابقة .

ب -1- الهدف العام من جلسات تقنية الاسترخاء :

يتمثل الهدف العام لجلسات تقنية الاسترخاء في التخفيف من قلق الامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية .

ـ الأهداف الإجرائية لجلسات تقنية الاسترخاء :

1- أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على ماهية قلق الامتحان .

2- أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على أسباب قلق الامتحان .

3- أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على كيفية التخفيف من قلق الامتحان .

4- أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على ماهية تقنية الاسترخاء .

5- أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على فوائد تقنية الاسترخاء وهي تعتبر من أهم الوسائل التي تخفف من قلق الامتحان .

ـ التصميم التجريبي لجلسات تقنية الاسترخاء :

صممت جلسات تقنيـــة الاسترخـــاء من طرف الباحثتين من خلال مجموعـة تجريبيـــة واحـدة وإعتمدنا على قياس قبلي و قياس بعدي للمجموعـة التجريبيـة ، حيث تم تطبيق مقيـاس قلق الامتحـان على كـل أفـراد المجتمـع الأصلي " تلاميـذ أولى ثانوي" وبعدهـا إختارت الباحثتيـن عينـة البحث المتكونـة من 10 تلاميذ ، والتي تحصلت على درجـات عاليـة في مقياس قلق الامتحـان ، وبعدها تم تطبيق جلسـات تقنيـة الاسترخاء في مدة زمنية محددة ليكون بعدها القياس البعدي لأفراد المجموعـة التجريبية لهدف التعرف على فاعليـة جلسات تقنية الاسترخـاء في التخفيف من قلق الامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية .

ـ مصادر بناء محتوى جلسات تقنية الاسترخاء :

1ـ الدراسات السابقة لتقنية الاسترخاء .

2ـ الإطار النظري للدراسة .

3ـ الكتب و المراجع التي لها صلة بالاسترخاء .

ـ الإجراءات التنظيمية لجلسات تقنية الاسترخاء :

1ـ مراحل جلسات تقنية الاسترخاء :

ـ المرحلة الأولى : مرحلة البدء و التحضير " الجلسة الأولى "

من خلال التعارف بين الباحثـة و أفراد المجموعة التجريبية و التعريف بجلسات تقنيـة الاسترخـاء و أهدافها و الإتفاق على الجلسات المقبلة و ضبطها .

ـ المرحلة الثانية : مرحلة الإنتقال " الجلسة الثانية و الثالثة "

من خلال تعريف أفراد المجموعـة التجريبيـة كيفيـة إتخـاذ الوضع الصحيح للجلوس للبـدء في تقنيـة الاسترخـاء ، و كيفية وضع اليدين على البطن ، وكيفيـة التنفس العميق عن طريق شهيـق عميق و الذي يليه زفير ببطىء ، دون إغماض العينين وبعدها بإغماض العينين .

ـ المرحلة الثالثة : مرحلة التعمق في تقنية الاسترخـاء " الجلسة الرابعة و الخامسة والسادسة والسابعـة و الثامنة والتاسعة " .

من خلال تعليم أفراد المجموعـــة التنفس العميق مع الشد العضلي والذي يليـــه الاسترخـــاء العضلي وهذا لجميع أعضاء الجسم بدءا من أسفل الجسم الى أعلى الجسم .

حيث بدأنا في الشد العضلي و الاسترخاء العضلي للقدمين واليدين والكتفين ثم الرقبة و الرأس .

كذلك تعليـم أفراد المجموعـــة بتنشيط التخيل ، حيث تتخيل فيه أفراد المجموعـــة منظرا جميـلا كشاطئ البحر أو حديقة أو منظر جبلي مع التنفس العميق .

ـ المرحلة الرابعة : مرحلة الإنهاء " الجلسة العاشرة "

حيث أعادت الباحثتين جلسة تنشيط التخيل وبعدها تم تقويم جلسات تقنية الاسترخاء من أجل معرفة نقاط القوة و الضعف في هاته الجلسات و مدى تحقق الأهداف العامة و الخاصة للجلسات .

وبعد الإنهاء تم توزيع مقياس قلق الامتحان المستخدم في الدراسة لأجل القياس البعدي .

ـ وفي الأخير قامت الباحثتين بالتشكرات لكل أفراد المجموعة على الإلتزام بمواعيد الجلسات .

2ـ المكـــان :

تم تطبيق جلســات تقنيــة الاسترخـــاء في قاعـــة العرض بثانويــة ياحي ميلود بدائرة العماريــة ولايـــة المديـــة .

3ـ الزمـــان :

كانت الفترة الزمنيــة المخصصة لجلســات تقنيـــة الاسترخـــاء شهر كامل ، بدءا من تاريـــخ 26جانفي وإنتهت بتاريخ 26 فيفري ،حيث تراوح زمن الجلســة الأولى و العاشرة 60 دقيقة بينما باقي الجلســات كانت مدتها 30 دقيقة فقط .

رقم الجلسة	عنـــوان الجلســـة	تاريخ تطبيق الجلسة	توقيت تطبيق الجلسة	زمن الجلسة
الجلسة الأولى	**ـ التعـــارف و التعريف بقلـق الامتحان و تقنية الاسترخاء .**	**26 جانفي 2020**	**من 11:00سا إلى 12:00 سا**	**60 دقيقة**
الجلسة الثانية	**ـ التنفس العميق دون إغماض العينين .**	**29 جانفي 2020**	**من 11:30إلى 12:00 سا**	**30 دقيقة**
الجلسة الثالثة	**ـ التنفس العميق مع إغماض العينين.**	**2 فيفري 2020**	**من 11:00 سا إلى 11:30 سا**	**30 دقيقة**

الجلسة الرابعة	ـ التنفس العميق مع إغماض العينين زائد الشد العضلي .	5 فيفري 2020	من 11:30 سا إلى 12:00 سا	30 دقيقة
الجلسة الخامسة	ـ التنفس العميـق دون الشد العضلي .	9 فيفري 2020	من 11:00 سا إلى 11:30 سا	30 دقيقة
الجلسة السادسة	ـ التنفس العميـق مـع الشـد العضلي والاسترخاء العضلي .	12 فيفري 2020	من 11:30 سا إلى 12:00 سا	30 دقيقة
الجلسة السابعة	ـجلسة مفتوحة "حوار ومناقشة" بين الباحثتين وأفراد المجموعة.	16 فيفري 2020	من 11:00 سا إلى 11:30 سا	30 دقيقة
الجلسة الثامنة	ـ تنشيط التخيل " حصـــة 1 " .	19 فيفري 2020	من 11:30 سا إلى 12:00 سا	30 دقيقة
الجلسة التاسعة	ـ تنشيط التخيل " حصـــة 2 " .	23 فيفري 2020	من 11:00 سا إلى 11:30 سا	30 دقيقة
الجلسة العاشرة	ـ تنشيط التخيل " حصـــة 3 " مع القياس البعدي و الإنهاء .	26 فيفري 2020	من 11:00 سا إلى 12:00 سا	60 دقيقة

جدول رقم " 4 " يبين زمن تطبيق جلسات تقنية الاسترخاء

4ـ تحكيم جلسات تقنية الاسترخاء :

تم عرض جلسات تقنيــة الاسترخــاء في صورتها الأولى على مجموعــة من الأساتذة الجامعيين من أجل ضبط الجلسات وتصحيح بعض الأخطـاء ليتم بعدها التعديل و إخراجها في الصورة النهائية قبل تطبيقها على أفراد المجموعة التجريبية .

5ـ شرح تفصيلي لجلسات تقنية الاسترخاء :

الجلسة الأولى : التعارف والتعريف بقلق الامتحان وتقنية الاسترخاء .

ـ محتوى الجلسة : الترحيب و التعريف بالنفس و بأفراد المجموعة .

ـ إعطاء فرصة لأفراد المجموعة بالتعريف ببعضهم البعض .

ـ بعدها انتقلت الباحثتين الى إلى إعطاء فكرة عن قلق الامتحـــان ، أسبابـه ونتائجـه وكيفية التخفيف منه وذكرت الباحثتين أن أحد أسباب التخفيف من قلق الامتحان هو تقنية الاسترخاء والتي سنطبقها في هاته الجلسات المقبلة .

ـ ذكرت الباحثين بعض أهداف تقنيـــة الاسترخـــاء منها مساعدتك على التركيز ، تساعدك على المعاملة اليومية ، التعامل مع المشاكل وخاصة الامتحانات.

ـ أعطت الباحثتين مفاهيم واضحـــة عن تقنيـــة الاسترخـــاء حتى تزيح بعض الغموض من ذهن أفراد المجموعـــة ، وكذلك أهميتها في التخفيف من قلق الامتحان .

ـ إتفقت الباحثتين مع أفراد المجموعة التجريبيـــة على عدد جلسات تقنيـــة الاسترخـــاء وهي 10 جلسات وعلى المدة الزمنيـــة لكل جلســـة ، بما يعادل 30 دقيقـة لكل جلســـة ، حتى لا يكون هنـــاكملل لأفراد المجموعـــة التجريبيـــة .

ـ إتفقت كذلك الباحثتين مع أفراد المجموعـــة على زمن و مكـــان الجلسـات ، حيث قررت أن يكون زمن الجلســـات من" 11سا الى 11:30 سا " كل يومي الأحد والأربعـــاء ، أما مكـــان الجلســـات فقد تقرر أن يكون في قاعة العرض لأنها تحتوي على شروط الاسترخـــاء (الهدوء ـ ضوء خفيف بسب الستائر ـ الكراسي المريحة) .

ـ وفي الأخيـــر نبهت الباحثتيـــن أن من شروط الاسترخـــاء اللبـــاس غير الضيق خاصـــة على البطن وأن نجاح تقنية الاسترخـــاء مرهون بحضوركم وعدم الغيـــاب عن أي جلسة .

ـ تقييم و إنهاء الجلسة : لاحظت الباحثتين أن هناك تقبل لجلسات تقنيـــة الاسترخـــاء من طرف أفراد المجموعة ، لما أبدوه من وعود بالإلتزام بشروط الاسترخـــاء وعدم التغيب عن الجلسات ، وإستعدادهم بشغف على العمل بجد ونشاط ،وكانت المدة الزمنية لهذه الجلسة " 60 " دقيقة .

ـ الجلسة الثانيـــة : تعليم أفراد المجموعة التنفس العميق دون إغماض العينين .

ـ محتوى الجلسة : الترحيب بأفراد المجموعة و الحرص على الإلتزام أثناء القيام بتقنية الاسترخاء .

ـ اتخاذ الوضع الصحيح للبدء في تقنية الاسترخـــاء و هذا بالجلوس على الكرسي وإستقامة الظهروتباعد القدمين بعض الشيء و ملامستها بالأرض .

ـ وضع اليدين فوق البطن وترك الجسم كله مسترخيا .

ـ تنفس بعمق وهذا عن طريق شهيق عميق حتى يمتلئ بطنك و بعد 3 الى 5 ثواني زفير ببطئ .

ـ التنفس العميق يحتاج الى بعض الخطوات وهي :

ـ خذ نفسا عميقا حتى يمتلئ بطنك .

ـ أحبس النفس داخل البطن من 3 الى 5 ثواني .

ـ إخراج الزفير ببطئ ثم إسترح قليلا .

ـ كررت الباحثتين عملية التنفس العميق من 6 الى 10 مرات حسب تجاوب أفراد المجموعة .

ـ ملاحظة من الباحثتين لأفراد المجموعة :

ـ إذا وجـــد أحدكـم صعوبـــة في حبس النفس داخل البطن لمدة 5 ثواني يمكن له أن ينقص من الوقت قليلا ويتدرب تدريجيا بدءا من 3 ثواني حتى يصل إلى 5 ثواني .

ـ كذلك في حالة شعور أحدكم بدوار أبطئ من تنفسك أوإجعل تنفسك أقل عمقا ، أو إسترح قليلا .

ـ تقييم و انهاء الجلسة :

ـ تغذية راجعة لما تنفيذه مع التعرف على إنطباعات أفراد المجموعة في الجلسة .

ـ قامت الباحثتيـــن بطرح أسئلـة على أفراد المجموعـــة حول إنطباعاتهم عن هذه الجلســـة ، حيث قامتا باعطاء فرصة لكل فرد من أفراد المجموعـة التعبير عن ما شعر به وهو يقوم بتقنية الاسترخاء وكذلك شعورهم بعد الاسترخاء حيث كانت الإجابـات متشابهة تقريبا مثل صعوبـــة في التنفس العميق و دوران في الرأس ، وبعد التكرار زالت هاته الأعراض وشعورهم بالراحة بعد الاسترخاء .

ـ في الأخير تقوم الباحثتين بشكر أفراد المجموعـة على الإنضباط ، وإعادة هذا التمريـن في المنزل قدر الممكن مع تذكيرهم بموعد الجلسة القادمة ، كانت المدة الزمنية لهاته الجلسة 30 دقيقة .

ـ الجلسة الثالثة : التنفس العميق مع إغماض العينين .

ـ محتوى الجلسة : الترحيب بأفراد المجموعة .

ـ تقديم تغذيـــة راجعـــة لمـــا تم تنفيذه في الجلســـة السابقـــة لغرض معرفة الباحثتيـــن مدى إكتساب افراد المجموعة خطوات الجلسة السابقة .

ـ إتخاذ الوضع الصحيح للبدء في تقنيـــــة الاسترخـــــاء وهذا بالجلوس على الكرسي مع إستقامـة الظهر و تباعد القدمين بعض الشيء وملامستها بالأرض .

ـ وضع اليدين فوق البطن وأترك جسمك كله مسترخيا .

ـ إغمض عينيك .

ـ تنفس بعمق ..... شهيق عميق عن طريــق الأنف حتى يمتلئ بطنك و بعد 3 الى 5 ثواني زفير ببطئ عن طريق الفم .

ـ وتذكر الباحثتين أفراد المجموعــة أن هاتــه الخطوات هي نفسها خطوات الجلسة السابقــة مع زيادة إغماض العينين فقط .

ـ أثناء القيام بالتنفس العميق تقوم احدى الباحثتين بإسترسال أفراد المجموعة ببعض الكلمات الهادئة مثل وأنت جالس وأنت هادئ وأنت تتنفس و أنت تستنشق الهواء .

ـ إفتح عينيك ببطئ .

ـ كررت الباحثتين هاته العملية مع أفراد المجموعة من 6 الى 10 مرات حسب تجاوبهم .

ـ تقييم وإنهاء الجلسة : تقديم تغذيــة راجعة لما تم تنفيذه في هاتــه الجلســة ، حيث لاحظت الباحثتين أن أفراد المجموعة إكتسبت عملية التنفس العميق وبمهارة .

ـ إعطاء فرصة لأفراد المجموعــة بطرح بعض الأسئلة أو التحدث عن شعورهم أثنــاء أو بعد عمليــة الاسترخاء .

ـ في الأخير شكرأفراد المجموعة على الإلتزام أثناء الجلسة ، وتذكيرهم بإعــادة هذه العمليــة في المنزل وكذلك تذكيرهم بموعد الجلسة القادمة وعدم التغيب فيها ، كانت المدة الزمنية لهاته الجلسة 30 دقيقة.

ـ الجلسة الرابعة : التنفس العميق مع إغماض العينيــن زائــد الشد العضلي و الذي يليــه الاسترخـــاء العضلي .

ـ محتوى الجلسة : الترحيب بأفراد المجموعة .

ـ تقديم تغذيــة راجعــة لما تم تنفيذه في الجلسة السابقــة لغرض معرفــة مدى إكتساب أفراد المجموعة خطوات الجلسة السابقة .

ـ إتخاذ الوضع الصحيح للبدء في تقنية الاسترخاء ، أي الجلوس على الكرسي مع إستقامة الظهرو تباعد القدمين وملامستها بالأرض .

ـ حيث لاحظت الباحثتين أن أفراد المجموعة إكتسبوا كل خطوات الجلسات السابقـة وهذا بمجرد دخولهم إلى القاعــة يأخذون الوضع الصحيح للجلوس و البدء في إعادة ما تم في الجلسة السابقــة دون أي تعليمة من الباحثتين .

ـ وضع اليدين فوق البطن وأترك جسمك كله مسترخيا .

ـ إغمض عينيك .

ـ تنفس بعمق .... شهيق عميق من الأنف حتى يمتلئ بطنك وبعد 3 الى 5 ثواني زفير ببطئ عن طريق الفم .

ـ إضغط على أصابع رجلك الأيمن و إرفعه قليلا للأعلى ثم دعها تسترخي .

ـ في حالة الشهيق إعمل على شد العضلات وفي حالة الزفير أترك العضلات تسترخي ببطئ .

ـ إضغط على أصابع رجلك الأيسر و أرفعه قليلا للأعلى ثم دعها تسترخي ببطئ .

ـ إضغط على أصابع و عضلات يدك اليمنى ثم دعها تسترخي ببطئ .

ـ إضغط على أصابع و عضلات يدك اليسرى ثم دعها تسترخي ببطئ .

ـ في حالة الشهيق إعمل على شد العضلات و في حالة الزفير دعها تسترخي ببطئ .

ـ إفتح عينيك ببطئ .

ـ كررت الباحثتين هذه العملية مع أفراد المجموعة من 6 الى 10 مرات حسب تجاوبهم .

ـ تقييم و إنهاء الجلسة : تحدثت الباحثتين مع أفراد المجموعة على شعورهم أثناء و بعد عملية الاسترخاء للرجلين واليدين .

ـ معظم أفراد المجموعة كان لديهم بعض الآلام في الشد العضلي لكن بمجرد التكرار بدأ الألم يزول .

ـ في الأخير قامت الباحثتين بشكر أفراد المجموعة وإلتزامهم بإعادة الشد العضلي والاسترخاء العضلي للرجلين و اليدين في المنزل ، وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة ،كانت المدة الزمنية لها 30 دقيقة .

ـ الجلسة الخامسة : التنفس العميق دون الشد العضلي .

ـ محتوى الجلسة : الترحيب بأفراد المجموعة .

ـ تقديم تغذية راجعة لما تم تنفيذه في الجلسة السابقة لغرض معرفة مدى إكتساب أفراد المجموعة خطوات الجلسة السابقة .

ـ تعطي الباحثتين معلومات لأفراد المجموعة على أن هاته الجلسة هي إعادة للجلسة الثالثة ، وهذا لأجل معرفة مدى إكتساب خطوات التنفس العميق ، وعن أهمية التنفس العميق في التخلص من التوتروالقلق .

ـ إتخـاذ الوضـع الصحيح للبـدء في تقنيـــة الاسترخـــاء وهـذا بالجلوس على الكرسي مع إستقامـة الظهر و تباعد القدمين بعض الشيء وملامستها بالأرض .

ـ وضع اليدين فوق البطن وأترك جسمك كله مسترخيا .

ـ إغمض عينيك .

ـ تنفس بعمق ..... شهيق عميق عن طريق الأنف حتى يمتلئ بطنك و بعد 3 الى 5 ثواني زفيـر ببطئ عن طريق الفم .

ـ أثناء القيام بالتنفس العميق تقوم إحدى الباحثتين بإسترسال أفراد المجموعة ببعض الكلمات الهادئة مثل وأنت جالس وأنت هادئ وأنت تتنفس و أنت تستنشق الهواء .

ـ إفتح عينيك ببطئ .

ـ كررت الباحثتين هاته العملية مع أفراد المجموعة من 6 الى 10 مرات حسب تجاوبهم .

ـ تقييم وإنهاء الجلسة : تقديم تغذيـــة راجعة لما تم تنفيذه في هاتـه الجلسـة ، حيث لاحظت الباحثتين أن أفراد المجموعة إكتسبت عملية التنفس العميق وبمهارة .

ـ إعطاء فرصة لأفراد المجموعـــة بالتحدث عن شعورهم أثنـــاء أو بعد التنفس العميـق ، حيث كـــان معظم حديثهم أنهم يشعرون بالراحة بعد القيام بالتنفس العميق .

ـ في الأخير شكرأفراد المجموعة على الإلتزام أثناء الجلسة ، وتذكيرهم بإعـادة هذه العمليـة في المنزل وكذلك تذكيرهم بموعد الجلسة القادمة وعدم التغيب فيها ، مدتها الزمنية كانت 30 دقيقة .

ـ الجلسة السادسة : التنفس العميق مع الشد العضلي والذي يليه الاسترخاء العضلي .

ـ محتوى الجلسة : الترحيب بأفراد المجموعة .

ـ سؤال الباحثتين لأفراد المجموعة عن قيامهم بإعادة ما تم تنفيذه في الجلسة السابقـة في المنزل ، حيث كانت كل إجابـاتهم بنعم ، لكن تكرار العملية كان مختلف ، كل فرد حسب إستطاعته .

ـ تقديم تغذية راجعـــة لما تم تنفيذه في الجلسة السابقـة لغرض معرفـة مدى إكتساب أفراد المجموعـة خطوات الجلسة السابقة .

ـ إتخـاذ الوضـع الصحيح للبـدء في تقنيـــة الاسترخـــاء وهـذا بالجلوس على الكرسي مع إستقامـة الظهر و تباعد القدمين بعض الشيء وملامستها بالأرض .

ـ وضع اليدين فوق البطن وأترك جسمك كله مسترخيا .

ـ إغمض عينيك .

ـ تنفس بعمق ..... شهيق عميق عن طريـق الأنف حتى يمتلئ بطنك و بعد 3 الى 5 ثواني زفيــر ببطئ عن طريق الفم .

ـ أشدد على كتفيك وأرفعها قليلا نحوى الأعلى ناحية الرأس ثم دعها تسترخي ببطئ .

ـ إفتح عينيك ببطئ .

ـ كررت الباحثتين هاته العملية من 6 الى 10 ، ثم إنتقلنا بعدها الى الرقبة .

ـ أشدد على عضلات الرقبة مع ميلها قليلا الى جهة اليمين ثم دعها تسترخي ببطئ .

ـ أشدد على عضلات الرقبة مع ميلها قليلا الى جهة اليسار ثم دعها تسترخي ببطئ .

ـ أشدد على عضلات الرقبة مع ميلها قليلا الى الأمام ثم دعها تسترخي ببطئ .

ـ أشدد على عضلات الرقبة مع ميلها قليلا الى الخلف ثم دعها تسترخي ببطئ .

ـ إفتح عينيك ببطئ .

ـ أعطت الباحثتين ملاحظة لأفراد المجموعــة على أنه في حالة وجود ألم في الرقبــة أو الكتفين لأحدكم يمكن له أن يسترح قليلا ثم يحاول مرة أخرى .

ـ و لقد قمنا بتكرار هاته العملية مع أفراد المجموعة من 6 الى 10 مرات حسب تجاوبهم .

ـ تقييم و إنهاء الجلسة : لاحظت الباحثتين أن كل أفراد المجموعــة كان لديهم بعض الآلام في الكتفين والرقبة أثنا ء عملية الشد العضلي ، ولكن بعد التكرار بدأ الألم يزول .

ـ في الأخير شكرأفراد المجموعة على الإلتزام أثناء الجلسة ، وتذكيرهم بإعــادة هذه العمليــة في المنزل وكذلك تذكيرهم بموعد الجلسة القادمة وعدم التغيب فيها ، وكانت مدتها الزمنية 30 دقيقة .

ـ الجلسة السابعة : جلسة مفتوحة .

ـ محتوى الجلسة : حوار و مناقشة بين الباحثتين و أفراد المجموعة .

ـ كانت هناك تغذية راجعة لما تم تنفيذه لمعرفة مدى إكتساب أفراد المجموعة خطوات الجلسة السابقـة .

ـ بعدها خصصت الباحثتين هاته الجلسة كاملة للحوارمع أفراد المجموعة ، الهدف منه هو معرفة مدى إستفادة أفراد المجموعة من تقنية الاسترخاء ، وما مدى حرصهم على الأعمال المنزلية الموجهة اليهم .

ـ معرفة كذلك إن كانت هناك مشاكل يعانون منها وهذا قصد مساعدتهم للتخيف منها ، خاصة منها المشاكل الشخصية لأنهم في سن المراهقة .

ـ طرحت الباحثتين عدة أسئلة على أفراد المجموعة منها : هل حدث و أن جربتم الاسترخاء بعد قلق أو توتر ؟

ـ وكانت معظم إجاباتهم بنعم قمنا بالاسترخاء وكانت النتيجة الحصول على الراحة و التخفيف من القلق

وهذا إن دل على شيء فهو حرصهم على إعادة الجلسات في المنزل و على العمل بكل مسؤولية .

ـ أعطت الباحثتين فرصة لأفراد المجموعة بالتحدث مع بعضهم و هذا لأجل الإستفادة من بعضهم وزرع الحماس ، وكان معظم حديثهم عن الفوائد التي عمت عليهم من تقنية الاسترخاء.

ـ أكدت الباحثتين لأفراد المجموعة على حرصهم الدائم لتقنية الاسترخاء ، خاصة بعد التوتر و القلق وكذلك قبل و أثناء وبعد الامتحانات ، لما لها من فوائد كثيرة .

ـ تقييم وإنهاء الجلسة : كان الحماس واضح عند أفراد المجموعة خاصة البنات .

ـ بعدها شكرت الباحثتين أفراد المجموعة على المجهودات وعلى عملهم بجد ، وأعلمتهم أننا لم نتوقع منكم هاته النتائج و العمل الجيد .

ـ في الأخير ذكرت الباحثتين أفراد المجموعة بموعد الجلسة القادمة وعدم التغيب عنها ، وقد بلغت مدتها الزمنية 30 دقيقة .

ـ الجلسة الثامنة : تنشيط التخيل .

ـ تقديم تغذية راجعة لما تم تنفيذه في الجلسات السابقة .

ـ إتخاذ الوضع الصحيح للبدء في تقنية الاسترخاء وهذا بالجلوس على الكرسي مع إستقامة الظهر و تباعد القدمين بعض الشيء وملامستها بالأرض .

ـ وضع اليدين فوق البطن وأترك جسمك كله مسترخيا .

ـ إغمض عينيك .

ـ تنفس بعمق ..... شهيق عميق عن طريق الأنف حتى يمتلئ بطنك و بعد 3 الى 5 ثواني زفير ببطئ عن طريق الفم .

ـ و أنت تتنفس تخيل الرقم واحد أمامك وكأنه مرسوم أمام جفنيك .

ـ إجعل الرقم واحد يختفي .

ـ تخيل الرقم إثنان أمامك وكأنه مرسوم أمام جفنيك .

ـ إجعل الرقم إثنان يختفي .

ـ إفتح عينيك ببطئ .

ـ إن لم ترى الرقمين حاول أن تكرر العملية حتى ترى الرقمين أمام جفنيك .

ـ تخيل دائرة أمام جفنيك ، إجعل الدائرة تختفي .

ـ أعد هاته العملية مع أشكال معينة .

إـ فتح عينيك ببطئ .

ـ كررت الباحثتين عملية تنشيط التخيل مع أفراد المجموعة عدة مرات .

ـ تقييم وإنهاء الجلسة : معظم أفراد المجموعة لم يستطيعوا أن يتخلوا الأرقام أو الأشكال ، لكن بالمحاولة و التكرار نجحوا في عملية التخيل .

ـ كل أفراد المجموعة أبدوا إعجابهم بعملية تنشيط التخيل .

ـ في الأخير شكرت الباحثتين أفراد المجموعة ، وذكرتهم بإعادة عملية تنشيط التخيل في المنزل وكذلك بموعد الجلسة القادمة ،وقد بلغت المدة الزمنية لهاته الجلسة 30 دقيقة .

ـ الجلسة التاسعة : تنشيط التخيل .

ـ تقديم تغذية راجعة لما تم تنفيذه في الجلسة السابقة .

ـ إتخاذ الوضع الصحيح للبدء في تقنية الاسترخاء وهذا بالجلوس على الكرسي مع إستقامة الظهر و تباعد القدمين بعض الشيء وملامستها بالأرض .

ـ وضع اليدين فوق البطن وأترك جسمك كله مسترخيا .

ـ إغمض عينيك .

ـ تنفس بعمق ..... شهيق عميق عن طريق الأنف حتى يمتلئ بطنك و بعد 3 الى 5 ثواني زفير ببطئ عن طريق الفم .

ـ وأنت تتنفس بعمق تخيل منظرا جميلا تحبه مثل شاطئ البحر أوحديقة أو منظر جبلي أو ثلجي ، ركز جيدا في تفاصيل هذا المنظر ، حاول أن تتجول فيه ، وأنت تستمتع صف ما تراه وتحسه .

ـ إفتح عينيك ببطئ .

ـ كررت الباحثتين هاته العملية من 6 الى 10 مرات مع أفراد المجموعة حسب تجاوبهم .

ـ تقييم وإنهاء الجلسة : لاحظت الباحثتين أن أفراد المجموعة كانوا أكثر إعجابا بعملية تنشيط التخيل وهذامن خلال التحدث مع بعضهم على الحصول على الراحة بعد هاته العملية وعلى إعادتها عدة مرات في المنزل .

ـ شكرت الباحثتين أفراد المجموعة وذكرتهم بإعادة عملية تنشيط التخيل في المنزل ، وكذلك بموعد الجلسة القادمة وعدم التغيب عنها ، وكانت مدتها الزمنية 30 دقيقة .

ـ الجلسة العاشرة : تنشيط التخيل .

القياس البعدي و الإنهاء .

ـ محتوى الجلسة : إعادة الجلسة التاسعة .

ـ إتخاذ الوضع الصحيح للبدء في تقنية الاسترخاء وهذا بالجلوس على الكرسي مع إستقامة الظهر و تباعد القدمين بعض الشيء وملامستها بالأرض .

ـ وضع اليدين فوق البطن وأترك جسمك كله مسترخيا .

ـ إغمض عينيك .

ـ تنفس بعمق ..... شهيق عميق عن طريق الأنف حتى يمتلئ بطنك و بعد 3 الى 5 ثواني زفير ببطئ عن طريق الفم .

ـ وأنت تتنفس بعمق تخيل منظرا جميلا تحبه مثل شاطئ البحر أوحديقة أو منظر جبلي أو ثلجي ، ركز جيدا في تفاصيل هذا المنظر ، حاول أن تتجول فيه ، وأنت تستمتع صف ما تراه وتحسه .

ـ افتح عينيك ببطئ .

ـ كررت الباحثتين هاته العملية من 6 الى 10 مرات مع أفراد المجموعة حسب تجاوبهم .

ـ تقييم وإنهاء الجلسة : تشكر الباحثتين أفراد المجموعة على ما عانوه أيام تطبيق جلسات تقنية الاسترخاء وعلى حضورهم في أوقات فراغهم أو الخروج من الدرس .

ـ بعدها يتم توزيع مقياس قلق الامتحان المستخدم في الدراسة لغرض القاس البعدي ، حيث خصصت الباحثتين 30 دقيقة لأجل ذلك .

ـ وبعدها تناول أفراد المجموعة مع الباحثتين بعض العصائر و الحلويات ، ليتم في الأخير إنهاء جلسات تقنية الاسترخاء .

ـ الصعوبات أثناء التطبيق وكيفية مواجهتها :

ـ عدم توفر الوقت وبالتالي حاولت الباحثتين ضبط الحصص من خلال أوقات الفراغ وكان هذا صعب جدا ، لأن أفراد المجموعة التجريبية لم يكونوا ينتمون الى قسم واحد بل كانت أقسامهم مختلفة و بالتالي أوقات فراغهم مختلفة .

ـ غياب بعض التلاميذ والتردد أو التذبذب في الحضور .

ـ صعوبة تطبيق القياس التتبعي لأن الدراسة توقفت بسبب إنتشارالوباء العالمي .

6ـ الأساليب الإحصائية :

ـ المتوسط الحسابي .

ـ الإنحراف المعياري .

ـ إختبار " ت " لعينة واحدة ، إختبار قبلي و بعدي وتتبعي لها .

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة و مناقشتها

1- عرض وتبويب النتائج .

2-مناقشة الفرضيات .

3- إقتراحات .

خاتمة .

1- عرض وتبويب النتائج :

- جدول رقم "05 " يبين نتائج أفراد العينة على مقياس قلق الامتحان قبل التعرض لجلسات تقنية الإسترخاء :

المحاور	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
قبل الامتحان	**10**	**27,7**	**2,8**
أثناء الامتحان	**10**	**28**	**3,4**
بعد الامتحان	**10**	**15,4**	**1,6**
المقياس الكلي	**10**	**71,1**	**6,5**

ـ يبين الجدول نتائج أفراد العينة على مقياس قلق الامتحان قبل التعرض لجلسات تقنية الإسترخاء وكان عددهم 10 أفراد ، فقدر المتوسط الحسابي للمقياس الكلي قدره 71,1 ، ويعني مستوى قلق الامتحان مرتفع مقارنة بالحد الفاصل 60 ، أما الإنحراف المعياري قدره 6,5.

وكانت النتائج على المحاور المتضمنة كما يلي :

ـ القلق قبل الامتحان: تمثل المتوسط الحسابيبقيمة 27,7 ، وهو يعني قلق مرتفع مقارنة بالحد الفاصل 24 وإنحراف معياري قدره 2,8 .

ـ القلق أثناء الامتحان: تمثل المتوسط الحسابي بقيمة 28 ، يعني قلق مرتفع مقارنة بالحد الفاصل 24 وإنحراف معياريقدره 3,4 .

ـ القلق بعد الامتحان : وصل المتوسط الحسابي إلى 15,4 ، وهو يعني قلق مرتفع مقارنة بالحد الفاصل 12 وإنحراف معياري إلى 1,6 .

- جدول رقم " 06 " يبين نتائج أفراد العينة على مقياس قلق الامتحان مباشرة بعد تطبيق جلسات تقنية الإسترخـاء :

المحاور	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
قبل الامتحان	**10**	**18,5**	**2,7**
أثناء الامتحان	**10**	**19,8**	**1,8**
بعد الامتحان	**10**	**11,1**	**2,1**
المقياس الكلي	**10**	**49,4**	**6,2**

يبين الجدول نتائج أفراد العينة على مقياس قلق الامتحان مباشرة بعد التعرض لجلسات تقنية الاسترخاء وكان عددهم 10 أفراد ، فقدر المتوسط لحسابي للمقياس الكلي قدره 49,4 ، ويعني مستوى قلق امتحان منخفض مقارنة بالحد الفاصل 60 ، أما الإنحراف المعياري قدره 6,2.

وكانت النتائج على المحاور المتضمنة كما يلي :

- القلق قبل الامتحان : تمثل المتوسط الحسابي في قيمة 18,5 ، وهو يعني قلق منخفض مقارنة بالحد الفاصل 24 وإنحراف معياري قدره 2,7 .

- القلق أثناء الامتحان : تمثل المتوسط الحسابي بقيمة 19,8، و هو يعني قلق منخفض مقارنة بالحد الفاصل 24 وإنحراف معياري 1,8 .

- القلق بعد الامتحان : وصل المتوسط الحسابي إلى 11,1 ، وهو يعني قلق منخفض مقارنة بالحد الفاصل 12 وإنحراف معياري إلى 2,1 .

- جدول رقم "07 " يبين نتائج أفراد العينة على مقياس قلق الامتحان بعد مدة من تطبيق جلسات تقنية الاسترخاء :

المحاور	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
قبل الامتحان	**10**	**13,0000**	**1,69967**
أثناء الامتحان	**10**	**22,4000**	**1,64655**
بعد الامتحان	**10**	**20,3000**	**2,31181**
المقياس الكلي	**10**	**55,7000**	**4,29599**

يبين الجدول نتائج أفراد العينة على مقياس قلق الامتحان بعد مدة من التعرض لجلسات تقنية الاسترخاء وكان عددهم 10 أفراد ، فقدر المتوسط لحسابي للمقياس الكلي ب 55,7، ويعني مستوى قلق امتحان منخفض مقارنة بالحد الفاصل 60 ، أما الإنحراف المعياري فقدرب 4,2.

وكانت النتائج على المحاور المتضمنة كما يلي :

ـ القلق قبل الامتحان :تمثل المتوسط الحسابي في قيمة 13 ، وهو يعني قلق منخفض مقارنة بالحد الفاصل 24 وإنحراف معياري قدره 1,6 .

ـ القلق أثناء الامتحان : تمثل المتوسط الحسابي بقيمة 22,4، وهو يعني قلق منخفض مقارنة بالحد الفاصل 24 وإنحراف معياري قدره 1,6

ـ القلق بعد الامتحان : وصل المتوسط الحسابي إلى 20,3 ، وهو يعني قلق مرتفع مقارنة بالحد الفاصل 12 وإنحراف معياري إلى 2,3 .

ـ إختبـــار الفرضيـــات :

ـ جدول رقم "08 " يبين دلالة الفروق المشاهدة بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي ، والإختبار القبلي والإختبار التتبعي ، بإستخدام إختبار " ت " للفروق :

الإجراءات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية	
						0,01	0,05
الإختبار القبلي	10	71,1	6,5	10,9	0,000	دال	
الإختبار البعدي	10	49,4	6,2				
الإختبار التتبعي	10	55,7000	4,29599	8,03	0,000	دال	

جدول يبين دلالة الفروق المشاهدة بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي ، والإختبار القبلي و الإختبار التتبعي ، بإستخدام إختبار " ت " للفروق :

وقد كانت دوما كلها دالة إحصائيا لصالح الإختبار البعدي والإختبار التتبعي ، ونفصلها فيما يأتي :

ـ الإجـراء البعدي: قدر المتوسط الحسابي للإجراء القبلي بـ 71,1 ، وعنـد الإجـراء البعـدي تحصلنـا على متوسط حسابي قدره 49,4 ، وبعد إستخدام إختبار " ت " لعينتين متكافئتين تم الحصول على قيمة "ت"المحسوبة تساوي 10,9، ودلالة معنوية قدرها 0,000 وهي قيمة أقل من القيمة الحرجة 0,01 ومنها

قبول الفرضيــة البديلة التي مفادها أن الفروق المشاهدة هي فروق دالة إحصائيــا ولا تعود للصدفــة بل لإجراءات البحث ويمكن تعميمها على مجتمع البحث ، ومنه فدرجات قلق الامتحــان قد إنخفضت بعد تطبيقجلسات تقنية الاسترخاء .

ـ الإجراء التتبعي : قدر المتوسط الحسابي للإجراء القبلي بـ 71,1 ، وعند الإجراء البعدي التتبعي تحصلنا على متوسط حسابي قدره 55,7 ، وبعد إختبارها بإستخدام إختبار " ت " لعينتين مكافئتين تم الحصول على قيمة " ت "المحسوبة 8,03، ودلالة معنوية قدرها 0,000 وهي قيمة أقل من القيمة الحرجة 0,01 ومنها قبول الفرضية البديلة التي مفادها أن الفروق المشاهدة هي فروق دالة إحصائيا ولا تعود للصدفة بل لإجراءات البحث ويمكن تعميمها على مجتمع البحث ، ومنه درجات القلق قد إنخفضت بعد مدة من تطبيق جلسات تقنية الاسترخاء .

ـ مناقشة الفرضيات :

ـ مناقشة الفرضية الأولى :

من خلال نتائج إختبار " ت " لدراسة الفروق بين القياس القبلي و القيــاس البعدي على مقياس قلق الامتحــان تبين أنــه توجد فروق دالــة إحصائيــا بين متوسطي درجــات أفراد المجموعــة التجريبيــة إذ قدرت قيمة " ت " ب 10.9 عند مستوى دلالة 0,000 ، وهذا يعني تحقق الفرضية الأولى و التي تنص على أنــه توجد فروق بين متوسطي درجــات أفراد المجموعــة التجريبيــة في القياسيــن القبلي و البعدي على مقيــاس قلق الامتحــان تعزى للقياس البعدي ، وقد تشابهت هذه النتائج مع عدة دراسات سابقة ذكرت في الفصل الأول في عنصر الدراسات السابقة ، و قد إستعملت تقنية الاسترخاء للتخفيف من القلق كدراسة عكلة سليمان الحوري " 2015 " بعنوان أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني و التحصيل العلمي في مادة الجمناستك ، و دراسة حليمــة بوقرة " 2019 " بعنوان فعالية تقنية الاسترخاء في تخفيف القلق لدى المراهق المدمن على الأنترنت ، و قد أثبتت الدراســات سابقــة الذكر فعاليــة برامج الاسترخــاء أو تقنيــة الاسترخــاء في التخفيف من القلق أو القلق الامتحاني لدى أفراد العينة .

وقد تعود هذه النتائج المتحصل عليها في الدراسة الحالية إلى عدة أسباب أهمها مايلي :

ـ أهمية تقنيــة الاسترخــاء و فوائدها الجمة التي تعود على ممارسيها ، مثل التنفس العميق الذي يعمل على خفض نسبة التوتر و حدته ، تحسين أداء الطالب في المذاكرة ، تخفيض مستوى ضغط الدم ، فعملية التنفس العميــق توفر كميــة الأكسجين الكافيــة و المناسبــة التي يحتاجهــا الجسم في إخراج أكبــر قدر من الفضلات وثاني أكسيد الكربون ، وينقل العقل و الجسم إلى حالة استرخاء ويحسن من الدورة الدموية

في جسم الإنسان و هذا يعني أن الإنسان الذي يعاني من توتر أو قلق أو إكتئاب لم يحصل على كمية الأكسجين الضرورية التي يحتاجها الجسم (شاهين عبد الستار ، 2013 ، ص 152) .

وبالتالي فالتنفس العميق و الصحيح يؤدي إلى تخفيف القلق و القلق الامتحاني .

ـ كذلك الإلتزام بشروط تقنية الاسترخاء بما فيها المكان الهادئ الذي قمنا فيه بتقنية الاسترخاء مع أفراد المجموعة التجريبية بعيد عن الضوضاء بكل أنواعها كما أنه يحتوي على ضوء خفيف يساعد في نجاح تقنية الاسترخاء ، وحسب مصطفى المصري فإنه يفضل إجراء تمرين الاسترخاء في مكان هادئ بقدر الإمكان حيث تكون التهوية وعدم وجود مصادر للإزعاج أو إضاءة شديدة أو خافتة جدا ، وهذا ما إلتزمنا به في جلسات تقنية الاسترخاء .

كذلك عدم لباس الملابس الضيقة خاصة على منطقة الصدر و الخصر، الإلتزام كذلك بالوقت الجيد لتقنيــة الاسترخــاء وهو صباحا أي قبل الأكل ، كذلك عدم غياب أفراد المجموعة التجريبية و هذا يزيد من فعالية تقنية الاسترخاء في التخفيف من قلق الامتحان .

ـ قد تعود كذلك هذه النتائج الإيجابيــة المتحصل عليها في الدراسة الحاليــة إلى إلتزام أفراد العينة بإعــادة تماريــن تقنيــة الاسترخــاء بالمنزل ، " لأن الاسترخــاء العضلي حسب " شاهين عبد الستار" يحقق أكبــر فائـدة إذا مورس مرتيــن في اليوم بفارق زمني ثمــان ساعــات و يفضل قبــل النوم بثلاث ساعــات " (شاهين عبد الستار، 2013 ، ص 138) .

ـ مناقشة الفرضية الثانية :

من خلال نتائج إختبار " ت " لدراسة الفروق بين القياس القبلي و القيــاس التتبعي على مقياس قلق الامتحــان تبين أنــه توجد فروق دالــة إحصائيــا بين متوسطي درجــات أفراد المجموعــة التجريبيــة إذ قدرت قيمة " ت " ب 8,03 عند مستوى دلالة 0,000 ، وهذا يعني تحقق الفرضية الثانية و التي تنص على أنــه توجد فروق بين متوسطي درجــات أفراد المجموعــة التجريبيــة في القياسيــن القبلي و التتبعي على مقيــاس قلق الامتحــان تعزى للقياس التتبعي ، وقد تشابهت هذه النتائج مع عدة دراسات سابقة ذكرتفي الفصل الأول للدراسة الحاليــة منها دراسة حليمـة بوقرة " 2019 " بعنوان فعالية تقنية الاسترخــاء في تخفيف القلق لدى المراهق المدمن على الأنترنت ، و قد أثبتت هذه الدراسـة الأخيرة على إستمرار فعاليــة تقنيــة الاسترخاء في تخفيف القلق لدى أفراد العينة .

ونفسرإستمراريــة فعاليــة تقنيــة الاسترخــاءفي تخفيف قلق الامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية في الدراســة الحاليــةبمايلي :

ـ أهمية التغذية الراجعة التي كانت تطبق في بداية كل جلسة و تذكيرهم بما تم في الجلسة الماضية و التي عادت بفائدة كبيرة على أفراد المجموعة .

ـ الفائدة الكبيرة التي عادت على أفراد المجموعة بسبب تقنية الاسترخاء ، وهذا بعد إرتفاع معدلاتهم في الفصل مقارنة مع الفصل الثاني ، وإدراكهم بأهمية هذه الجلسات و عدم الإستغناء عنها في الأيام القادمة .

ـ استمرار أفراد المجموعة التجريبية في تمارين تقنية الاسترخاء في المنزل بعد الانتهاء من تطبيق جلسات تقنية الاسترخاء في المؤسسة ، وهذا كلما شعروا بالتوتر أو القلق ، و هذا حسب قولهم أثناء القياس التتبعي .

ـ كذلك بفضل جلسات تقنية الاسترخاء البسيطة و غير المعقدة والتي هي من تصميم الباحثتين والتي إستندت في بنائها إلى أطر نظرية منها كتاب شاهين عبد الستار بعنوان " الاسترخاء مفتاح الصحة النفسية " سنة " 2013 " ، و مصطفى المصري بعنوان " تدريب الاسترخاء " .

وقد تعود هذه النتائج إلى تقنية الاسترخاء في حد ذاتها لأنها تعتبر من أهم طرق التغلب على مواجهة كل الضغوط الحياتية وتعتبر كذلك من ركائز العلاج النفسي ، كما أنها تسيطر على القلق و التوتر النفسي للفرد ، ولكي نتجنب ذلك يجب التدريب على هذه التقنية و التي تسمح بإزالة التوتر و القلق تدريجيا و تعيد للجسم توازنه النفسي و الجسدي ، كما أنها تعتبر من أهم الأساليب المضادة للقلق و التوتر وهي رياضة جسدية نفسية فكرية فيها يخضع الانسان جسده بوظائفه الارادية بالسيطرة العصبية لمحض إرادته ، فهي تعمل على إنسجام الجسد مع النفس و العقل ، وبالتالي فتقنية الاسترخاء مفيدة جدا لتلاميذ الثانوي في تخفيف قلق الامتحان و الحصول على الراحة و الثقة بالنفس .

ومن نتائج تقنية الاسترخاء الحصول على الراحة النفسية فهذا يؤدي حتما إلى الراحة الجسمية وبالتالي الرفع من القدرات العقلية للتلميذ و بالتالي تحسين المستوى العلمي له و التغلب على مشاكل قلق الامتحان و التوتر لديه .

6- إقتراحـــات :

في ضوء النتائج المتوصل إليها في بحثنا هذا نقدم جملة من الإقتراحات تتمثل فيما يلي :

1- محاولة تسليط الضوء على الحالات التي تعاني من قلق الامتحان و الإهتمام بها .

2- تخفيف الضغط على التلاميذ سواء في البيت أو المدرسة .

3- توفير عنايـــة نفسيـــة للتلاميذ المقبلين على الامتحانـــات سواء الرسميـــة أو غيرهـــا ، وذلك بوجود أخصائيين نفسانيين و مرشدين .

4- دراسة مدى القدرة على تطبيق تقنية الاسترخاء لمساعدة التلاميذ في السيطرة على قلق الامتحـــان .

5- إجراء المزيد من الدراسات البحثية حول تقنية الاسترخاء للتخفيف من قلق الامتحان .

6- إستخدام سلوكيات جديدة للتعامل مع قلق الامتحان وهو العلاج بتقنيـــة الاسترخـــاء لأن أغلب التلاميذ المصابين بقلق الامتحـــان يعجزون عن الاسترخـــاء بطريقة فعالـــة ، لأنهم يحتاجون إلى ساعات طويلـة من التدريب حتى يتمكنوا من إخضاع جميع عضلات الجسم للاسترخـــاء العميق و الفعال .

وفي الأخير يجب تضافر جهود الأوليـــاء و الأساتـــذة و الإدارة و المختصيـــن و الباحثيـــن و كل المشرفين على المؤسسات التربوية من أجل مساعدة التلاميذ للتخفيف من قلق الامتحان .

خـــاتمـــة

خاتمة :

يعتبر قلق الامتحـــان من المشكلات التي تواجـــه المنظومـــة التربويـــة إذ يعد من أهـــم المصاعب التي تنعكس آثارهـــا على التحصيل العلمي للتلميـذ والذي يمكن عن طريقـــه الحكـم على المستوى الدراسي التلميـــذ ، حيث أن للامتحان تأثير كبير على نفسية التلميذ مما يجعل التلميذ فاقد الثقة بنفسه وفاقدا للتركيز المطلوب أثنـــاء الامتحـــان ، ويظهر هـــذا على شكل أعراض وسلوكـــات تعيـــق التلميـــذ عن الأداء الجيـــد في الامتحان ، ومن هنا يجب مراعاة الجانب النفسي للتلميذ وخاصة في المرحلة الثانوية لأنها تعتبر مرحلة يحدد من خلالها مصيرهم الدراسي .

ولهذا تطرقنا في هذه الدراسة إلى قياس مدى فعالية تقنية الاسترخاء في التخفيف من قلق الامتحان لدى سنة أولى ثانـــوي ، ومن خلال النتـائج المتوصل إليهـانستنتج أن تقنيـــة الاسترخـــاء لهـــا أثـر إيجابي و فعـــال في التخفيف من قلـــق الامتحـــان لدى تلاميذ السنـــة أولى ثانوي ، حيث تحققت الفرضة الأولى و التي تنص على ما يلي :

ـ توجد فروق دالـــة إحصائيـــا بين متوسطي درجـــات أفراد المجموعـــة التجريبيـــة في القيـــاسيـــن القبلي و البعدي على مقياس قلق الامتحان لصالح القياس البعدي.

وكذلك تحققت الفرضية الثانية و التي تنص على مايلي :

ـ توجد فروق دالـــة إحصائيـــا بين متوسطي درجات أفراد المجموعـــة التجريبيـــة في القيـــاسيـــن القبلي و التتبعي على مقياس قلق الامتحان لصالح القياس التتبعي.

المراجـــع

قائمة المراجع :

1- المراجع باللغة العربية :

1- إبراهيم أبو عزب نائل (2008) : ***فاعليـة برنـامج إرشادي مقترح لخفض قلق الامتحـان لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة*** ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية غزة ، فلسطين .

2- إبراهيم عبد الستـــار(1993) :***العلاج النفسي السيكولـوجي المعرفي الحديث*** ، دار النهضة العربيـــة مصر.

3- أحمد محمد عبد الخالق (1998) : ***قلق الموت*** ، سلسلة عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون العدد 111 .

4- أسامة كامل راتب (2004) : ***النشاط البدني و الإسترخاء*** ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

5- أنيسة عبدو مجاهد دوكم (1996) : ***أثر المعرفـة السابقـة بطبيعة أسئلة الإختبـار على قلق الإختبـار و التحصيل*** ، رسالة ماجستير، جامعة عين الشمس ، القاهر

6- حليمـة بوقرة (2019) : ***فعاليـة تقنية الإسترخـاء في تخفيف القلق لـدى المراهق المدمـن على الأنترنت*** جامعة محمد بوضياف .

7- خليفة قدوري (2017) : ***قلق الامتحـان وعلاقتـه بفاعليـة الذات ومستوى الطموح لدى عينـة من تلاميذ سنة ثالثة ثانوي*** ، أطروحة دكتوراه في علم النفس ، ولاية الوادي .

8- خليل ميكائيل (2003) : ***سيكولوجيـة النمو والطفولة***، مركزالإسكندريـة للكتـاب ، بدون طبعـة مصر.

9- دلال يوسفي (2017) : ***قيـاس فاعليـة برنـامج إرشادي مقترح لتنمية مستولى الطمـوح الأكاديمي لـدى تلاميذ المرحلة الثانوية***، أطروحة دكتوراه ، جامعة بسكرة

10- رضية أحمد صباغ (2012) : ***دراسة عن إستراتيجية خفض قلق الإختبار لدى طالبـات المرحلة المتوسطة و أثرها لرفع مستوى التحصيل الدراسي*** ، المملكة العربية السعودية .

11- رضوان سامر جميل (2002) : ***الصحة النفسية*** ، ط1 ، دار المسيرة ، عمان ، الأردن .

12- زينب حيـاوي بدوي (2018) : ***فاعليـة برنـامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض قلق الامتحـان***مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية و الإنسانيـة ، جامعة البصرة .

13- سليمة سايحي (2004) : ***فعالية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحـان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي*** ، رسالة ماجستير ، جامعة ورقلة .

14- السيد أبو هاشم (د ت) : ***التصاميم الكمية و إستخداماتها في البحوث النفسيـة و التربويـة*** كليـة التربية قسم علم النفس ، جامعة الملك سعود .

15- شاهين عبد الستار رسلان (2013) : **الإسترخاء مفتاح الصحة النفسية** ، دار غريب للطباعة والنشر القاهرة .

16- صورية سبع (2010) : ***قلق الامتحان وعلاقته بالتركيز المدرسي لدى الطفل المتمدرس***، دراسة عيادية ، جامعة مستغانم .

17- طارق عبد الرحمان محمد العيسوي (2010) : ***العلاج بالإسترخاء العضلي*** .

18- عائدة عبد الله أبوصائمة (2015) : ***القلق و التحصيل الدراسي*** ، دراسة نقدية ، المركز العربي للخدمات الطلابية ، الأردن .

19- عـادل أتشي (2018) : ***برنـامج إرشادي مقترح لتخفيض مستوى قلق الامتحـان لـدى تلاميـذ النهائي*** ـ دراسة شبه تجريبية بثانوية المدية ـ مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية ، العدد9 جزء1 جامعة المدية .

20- عـادل أتشي (2020) : ***دليل محاضرات الأدوات و التقنيـات الإرشاديـة*** ، دارماهـر للنشر و التوزيع العلمة ، سطيف .

21- عبد الرحمان العيسوي (2010) : ***العلاج بالإسترخاء العضلي*** .

22- عبد الرحمان العيسوي (1974) : ***القيـاس و التجربـة في علم النفس*** ، ط1 ، دار النهضة العربيـة بيروت .

23- عبد السلام حامد زهران (1995) : ***الصحة النفسية والعلاج النفسي*** ، عالم الكتب ، القاهرة .

24- عبـد الكريم قريشي(2013) : ***مستوى القلق لدى تلاميـذ المرحلـة الثانويـة*** ، مجلـة العلـوم الإنسانيـة والاجتماعيـة ، العدد13 ، جامعة ورقلة .

25- عبد الله بن طـه الصافي (2002) :***الفروق في القابلية للتعلم الذاتي و قلق الإختبـارات ومستوى الطمـوح بين الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي ومنخفضيه بالصف الأول ثانـوي*** ، مجلـة العلـوم الإجتماعية ، مجلس النشر العلمي ، المجلد 30 ، العدد1 ، جامعة الكويت .

26- علاء الدين كفايفي و آخرون (1990) : ***بناء مقيـاس القلق الرياضي*** ، مجلة حولية كليـة التربيـة العدد7 ، جامعة قطر .

27- علي محمد شعيب (1987) : ***قلق الإختبار وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بطلاب الثانوية العامة بمدينـة مكـة المكرمة*** ، مجلـة دراسات تربويـة ، رابطـة التربيـة الحديثـة بالقاهرة ، المجلد2 الجزء8.

28- فؤاد أبو حطب ، محمد عثمان السيد (1983) : ***القدرات العقلية*** ، مكتبة الأنجلو ، القاهرة .

29- كريستين هيرون (2005) : ***العلاج بالإسترخـاء الدليل العلمي*** .

30- كلاوس و آخرون (1991) : ***مستقبل العلاج النفسي*** ، ترجمة سمير جميل رضوان ، سوريا .

31- مـاهر محمـود الهواري ، محمد محروس الشنـــاوي (1987) : ***مقيـــاس الإتجـــاه نحـــو قلـــق الإختبارات ـ معاييرو دراسات إرتباطية*** ، العدد27 ، الخليج العربي .

32- محمد حامد زهران (2000) : ***الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات المدرسيـــة*** ، ط1 عالم الكتاب، القاهرة .

33- محمد حسن علاوي (1997) : ***مدخل في علـــم النفس الريـــاضي*** ، ط1.، مركـز الكتـــاب للنشر القاهرة .

34- محمد عبد الطاهر الطيب (1988) : ***دراسة لمستوى قلق الامتحان لطلاب كليـات جامعـة طنطـا*** مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد 6 .

35- مصطفى المصري (د ت) : ***تدريب الإسترخاء*** ، الجمعية الجزائرية للبحث في علم النفس .

36- منذر عبد الحميد الضامن (2003) : ***الإرشاد النفسي*** ، ط1 ، مكتبة العلاج ، الكويت .

37- منعم أحمد عطا المنان و آخرون (2014) : ***قلق الامتحـــان وعلاقتـــه بالتحصيل الأكاديمي لـــدى طلاب*** كلية التربية ، جامعة السودان .

38- نبيل فروجـــي (2014) : ***التصور و التدريب العقلي تقنياتهـا و كيفيـــة تطبيقهـــا في المجـــال الريـــاضي***المجلة الأكاديمية للدراسات الإنسانية و الإجتماعية ،قسم العلوم الاجتماعية .

39- نسيمة حداد (2001) : ***علاقـــة الدافـــع للإنجـازو القلق بالنجـاح بامتحـــان البكالوريـــا*** ، مذكرة ماجستير كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الجزائر .

40- نعيم الرفاعي (1982) : ***تقويم القياس النفسي في التربية*** ، المطبعة التعاونية ، ديمشق ، سوريا.

41- نوال حوريـــة بوخـــاري (2001) : ***أثر الإسترخـــــاء على مريض القلب*** ، رسالـــة ماجستـــر في علـــم الإجتماع .

42- هبة الله محمد الحسن سالم (2016) : ***قلق الإختبـــار و علاقتـــه بموضع الضبط و الضغوط النفسيـــة و التحصيل الدراسي*** ، العدد3 ، الجزء1 ، المملكة العربية السعودية .

43- واين رسيتون (1962) : ***الإختبارات النفسية و دلالاتها*** ، ط1 ، ترجمة عطية محمود ، مكتبة النهضة المصرية ، مصر .

2- المراجع باللغة الأجنبية :

44- Le training E D Puf Paris . (1974) :Shultz

45- Thomas (1987) :préparation physique du sportif édition du haute niveau édition PUF, Paris.

3- الموسوعات و المعاجم :

46- مالك دولتا ، قاموس مصطلحات علم النفس .

47- المنجد الأبجدي ، الطبعة 5 ، دار المشرق ، لبنان .

48- منير وهيبة الخازن ، معجم مصطلحات علم النفس ، دار النشر للجامعيين ، لبنان .

4- مواقع الأنترنت :

49 - شبكة الانترنت : ديفتر، وايشمان (1990) :الإسترخاء و خفض الضغط النفسي .

الملاحـــق

ملحق رقم " 01 " : أسماء الأساتذة المحكمين لجلسات تقنية الإسترخاء .

الرقم	إسم المحكم	الوظيفــة
1	الأستاذمحمد أوباجي	محاضر ـ أ ـ تخصص علوم تربية
2	الأستاذيوسف جاب الله	محاضر ب ـ تخصص قياس و تقويم
3	الأستاذتوفيق شهري	دكتور تخصص توجيه إرشاد أسري
4	الأستاذة خيرة بودرقة	محاضر ـ أ ـ تخصص علوم تربية
5	الأستاذة زهرة حميدة	محاضر ـ أ ـ تخصص علوم تربية
6	الأستاذة أمال بن يوسف	محاضر ـ أ ـ تخصص علوم تربية

ملحق رقم " 02 " : مقياس قلق الامتحان .

إعداد الدكتور محمد زهران (1999)

الاسم و اللقب :.....تاريخ اليوم .... /..... /.....

القسم : .....تاريخ الميلاد...../...../.....

المدرسة :.....السن :.....

التعليمات :

- يهدف هـذا المقيـاس إلى تحديد مشكلات الامتحـان التي تشكو منها و عند إجابتك نستطيع أن نقـدم لك الإرشاد المناسب.
- و يشتمل هذا المقياس على 30عبارة تتعلق بمشكلات الامتحان.
- و المطلوب قراءة كل عبارة بعنايـة و الإجابـة لتلك العبـارات بما يتناسب مع حالتك أنت شخصيـا بصدق و صراحة.

– إذا كانت تنطبق عليك نادرا، ضع علامة ( )تحت كلمة نادرا .
– إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحيانا، ضع علامة ( ) تحت كلمة أحيانا .
– إذا كانت العبارة تنطبق عليك غالبا، ضع علامة ( ) تحت كلمة غالبا.

الرجاء الإجابة لكل العبارات.

ليس هناك إجابة صحيحة و أخرى خاطئة .

لديك (30) دقيقة للإجابة .

الآن يمكنك الإجابة إقلب الصفحة و إبدأ في الإجابة.

الرقم	عبارات قبل الامتحان	نادرا	أحيانا	غالبا
1	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان .			
2	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية .			
3	أكثر من تناول المنبهات أيام الامتحان .			
4	قلقي من الامتحان هو سبب كرهي للدراسة .			
5	يصيبني الارق ولا أستطيع النوم ليلة الامتحان .			
6	أشعر بالقلق الشديد قبل الامتحان .			
7	أشعر بالتوتر عند دخول قاعة الامتحان .			
8	أنا لا أعرف طريقة الإستعداد للامتحان .			
9	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحانات .			
10	أخاف من قرب وقت الامتحان .			
11	أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات .			
12	عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيت كل شيء.			

الرقم	عبارات أثناء الامتحان	نادرا	أحيانا	غالبا
13	أشعر بخيبة أمل عند أدائي للامتحان .			
14	بمجرد إستلام ورقة الأسئلة أصاب بصداع شديد .			
15	أعاني من نسيان عند قراءة الأسئلة للمدة الأولى .			
16	أثناء أداء الامتحان أعبث بأي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها.			
17	عند بداية الامتحان أشعر أنني لا أستطيع إكماله .			
18	ترتعش يداي من الإجابة عن أسئلة الامتحان .			
19	أسرع في الإجابة خشية فوات الوقت .			
20	أجد صعوبة في التعبير عن ما أريد كتابته في الامتحان .			
21	أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة .			
22	تقلقني الحركة الزائدة للحراس داخل قاعة الامتحان .			
23	يبدأ شعوري بعدم الإرتياح قبل إستلام ورقة الأسئلة .			

24	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة			
الرقم	**عبارات بعد الامتحان .**	**نادرا**	**أحيانا**	**غالبا**
25	أتوقع الفشل بعد الامتحانات .			
26	الملل يجعلني أترك قاعة الامتحانات بمجرد مرور نصف ساعة.			
27	يقلقني أن مستقبلي يتوقف على الامتحانات .			
28	بعد أداء إمتحان أي مادة أشعر أن إجابتي لم تكن موفقة .			
29	يهددني ما يمكن أن يترتب على فشلي بعد أداء الامتحان .			
30	يزداد إضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء .			

ملحق رقم " 03 " : جلسات تقنية الإسترخاء .

الجلسات	محتوى الجلسة و أهدافها	الزمن
الجلسة الأولى	**الأهداف :** التعاريف و التعريف بتقنية الإسترخاء . **محتوى الجلسة :** التعرف على أفراد المجموعة و التعرف على بعضهم البعض . إعطاء أفراد المجموعة فكرة عن : - قلق الامتحان . - تقنية الإسترخاء . إتفاق الباحثة مع أفراد المجموعة على زمن و مكان الجلسات .	**60 د**
الجلسة الثانية	**الأهداف :** التنفس العميق دون إغماض العينين . **محتوى الجلسة :** إتخاذ الوضع الصحيح للبدء في عملية الإسترخاء . [الجلوس على الكرسي مع استقامة الظهر وتباعد القدمين بعض الشيء و ملامستها بالأرض] . ضع يديك فوق البطن و أترك جسمك كله على الكرسي مسترخيا. تنفس بعمق .....شهيق عميق حتى يمتلىء بطنك و بعد 3 الى 5 ثواني زفير ببطىء . كرر هذه العملية من 6 الى 10 مرات [حسب تجاوب أفراد المجموعة] . إعادة هذا التمرين في المنزل من 6 إلى 10 مرات .	**30 د**
الجلسة الثالثة	**الأهداف :** التنفس العميق مع إغماض العينين . **محتوى الجلسة :** التذكير بآخر جلسة [الخطوات المكتسبة في الجلسة السابقة]. إغمض عينيك . تنفس بعمق .....شهيق عميق حتى يمتلىء بطنك و بعد 3 الى 5 ثواني زفير ببطىء . إسترسال أفراد المجموعة ببعض الكلمات الهادئة مثل : و أنت جالس و أنت هادئ وأنت تتنفس و أنت تستنشق الهواء ..... . إفتح عينيك ببطئ . كرر هذه العملية من 6 الى 10 مرات [حسب تجاوب أفراد المجموعة] . إعادة هذا التمرين في المنزل من 6 إلى 10 مرات .	**30د**

الجلسة الرابعة	**الأهداف :** التنفس العميق مع إغماض العينين زائد الشد العضلي و الذي يليه الاسترخاء العضلي . **محتوى الجلسة :** التذكير بآخر جلسة [الخطوات المكتسبة في الجلسة السابقة] . إغمض عينيك . تنفس بعمق.....شهيق عميق من الأنف حتى يمتلئ بطنك و بعد 3 الى 5 ثواني زفير ببطئ عن طريق الفم . إضغط على أصابع و عضلات رجلك الأيمن و إرفعه قليلا للأعلى ثم دعها تسترخي ببطئ [أعد نفس العملية مع الرجل اليسرى] . في حالة الشهيق شد العضلات وفي حالة الزفيرأترك العضلات تسترخي ببطئ . إضغط على أصابع و عضلات يدك اليمنى ثم دعها تسترخي ببطئ [أعد نفس العملية مع يدك اليسرى] . في حالة الشهيق شد العضلات وفي حالة الزفير أترك العضلات تسترخي . إفتح عينيك ببطئ . إعادة هذا التمرين في المنزل من 6 إلى 10 مرات .	**30د**
الجلسة الخامسة	**الأهداف :** التنفس العميق دون إغماض العينين دون الشد العضلي . **محتوى الجلسة :** التذكير باخر جلسة[الخطوات المكتسبة في الجلسة السابقة]. إغمض عينيك . تنفس بعمق.....شهيق عميق من الأنف حتى يمتلئ بطنك وبعد 3الى 5 ثواني زفير ببطئ من الفم . إسترسال أفراد المجموعة ببعض الكلمات الهادئة مثل : وأنت جالس ، وأنت هادئ و أنت تتنفس ، وأنت تستنشق الهواء ..... . إفتح عينيك ببطئ . كرر هذه العملية من 6 الى 10 مرات [حسب تجاوب أفراد المجموعة] . إعادة هذا التمرين في المنزل من 6 إلى 10 مرات .	**30د**
الجلسة السادسة	**الأهداف :** التنفس العميق مع إغماض العينين زائد الشد العضلي و الذي يليه الاسترخاء العضلي . **محتوى الجلسة:** التذكير بآخر جلسة [الخطوات المكتسبة في الجلسة السابقة]. إغمض عينيك .	**30د**

	تنفس بعمق .....شهيق عميق من الأنف حتى يمتلئ بطنك وبعد 3 الى 5 ثواني زفير ببطئ عن طريق الفم . أشدد على كتفيك وإرفعها نحوى الأعلى ناحية الرأس ثم دعها تسترخي ببطئ. أشدد على عضلات الرقبة مع ميلها قليلا الى اليمين ثم دعها تسترخي ببطئ. [أعد هذه العملية جهة اليسار ثم الأمام ثم الخلف] . إفتح عينيك ببطئ . كررهذه العملية من6 الى 10 مرات[حسب تجاوب أفراد المجموعة]. إعادة هذا التمرين في المنزل من 6 إلى 10 مرات .	
الجلسة السابعة	**الأهداف :** جلسة مفتوحة . **محتوى الجلسة : ـ** حوار و مناقشة بين الباحثة و أفراد المجموعة . ـ أسئلة و أجوبة . ـ مثل : هل شعرت بالاسترخاء ؟. ماهي مشكلتك ؟.	**30د**
الجلسة الثامنة	**الأهداف :** تنشيط التخيل . **محتوى الجلسة :** التذكير باخر جلسة[الخطوات المكتسبة في الجلسة السابقة]. إغمض عينيك . تنفس بعمق .....شهيق عميق من الأنف حتى يمتلئ بطنك و بعد 3 الى 5 ثواني زفير ببطئ عن طريق الفم . تخيل الرقم واحد أمامك و كأنه مرسوم أمام جفنيك . إجعل الرقم واحد يختفي . تخيل الرقم إثنان أمامك و كأنه مرسوم أمام جفنيك . إجعل الرقم إثنان يختفي . قم بنفس العملية و لكن هذه المرة مع الأشكال . إفتح عينيك ببطئ . كرر هذه العملية من 6 الى 10 مرات [حسب تجاوب أفراد المجموعة] . إعادة هذه العملية في المنزل من 6 إلى 10 مرات .	**30 د**

الجلسة التاسعة	**الأهداف :** تنشيط التخيل . **محتوى الجلسة :** التذكير بآخر جلسة [الخطوات المكتسبة في الجلسة السابقة]. إغمض عينيك . تنفس بعمق .....شهيق عميق من الأنف حتى يمتلئ بطنك و بعد 3 الى 5 ثواني زفير ببطئ عن طريق الأنف . تخيل منظرا جميلا تحبه مثل شاطئ البحر ، حديقة ، منظر جبلي ..... . ركز في تفاصيل هذا المنظر . حاول أن تتجول في هذا المنظر، وأنت تستمتع صف ما تراه و تحسه . إفتح عينيك ببطئ . كررهذه العملية من 6 الى 10 مرات [حسب تجاوب أفراد المجموعة] . إعادة هذه العملية في المنزل من 6 إلى 10 مرات .	**30د**
الجلسة العاشرة	**الأهداف :** تنشيط التخيل . القياس البعدي و الإنهاء . **محتوى الجلسة : ـ** إعادة الجلسة التاسعة . ـ توزيع مقياس قلق الامتحان المستخدم في الدراسة . ـ تبادل التشكرات و إنهاء الجلسة .	**60د**

ملحق رقم " 04 " : التقييم النهائي لجلسات تقنية الإسترخاء

" التقييم النهائي لجلسات تقنية الإسترخاء "

ـ مارأيك في جلسات تقنية الإسترخاء :

.....

.....

ـ هل أضافت لك جلسات تقنية الإسترخاء شيئا جديدا وماهو :

.....

.....

ـ من وجهة نظرك الخاصة ماهي الأشياء التي أعجبتك في جلسات تقنية الإسترخاء :

.....

.....

ـ من وجهة نظرك الخاصة ماهي الأشياء التي أعجبتك في جلسات تقنية الإسترخاء :

.....

.....

ـ هل توجد لديك إقتراحات ماهي :

.....

.....

ـ هل توجد توصيات أخرى ترغب في طرحها :

.....

.....

شكرا

تم بحمد الله