



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي - سكيكدة.



قسم التكنولوجيا

التخصص: هندسة ميكانيكية

مذكرة تخرج لنيل شهادة أستاذ التعليم الثانوي

فاعلية الاسترخاء في التخفيف من قلق الامتحان
لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم
التكنولوجي - سكيكدة -.

تحت اشراف الاستاذة:

❖ وسام بوفج.

من اعداد الطالبتين:

❖ ابتسام شنيخر

❖ رانيا كرامي

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
❖ هدى ساكر	أستاذة محاضرة ب-	رئيسا
❖ وسام بوفج	أستاذة محاضرة ب-	مشرفا ومقررا
❖ حمزة بن وريدة	أستاذ مساعد	مناقشا

السنة الجامعية: 2024-2025.

شكر وتقدير

في مستهل هذا العمل، يسرنا أن نعبر عن بالغ امتناننا وخالص التقدير لكل من كان له دور في دعمنا ومساندتنا خلال هذه المسيرة العلمية، حتى رأى هذا العمل.

أخص بالشكر أستاذتنا الفاضلة والمشرفة على هذا العمل: "بوفج وسام" التي كانت النبراس المضيء في رحلتنا البحثية، فلم تبخل علينا بعلمها، ولا بتوجيهها، وكانت دائماً الحافز والداعم الأول لنا بكل صبر واهتمام. فجزاها الله عنا خير الجزاء، وبارك في علمها وجهودها.

كما أتوجه بجزيل الشكر والتقدير إلى السادة الأساتذة الأفاضل الذين تكرموا بقبول الإشراف والمساهمة في تأطير هذا العمل، ولم يدخروا جهداً في دعمه علمياً ومنهجياً، وهو ما أضفى عليه قيمة علمية ومعرفية نعتز بها.

والشكر الجزيل للأخصائية النفسية بالإقامة الجامعية عزابة 2 على استقبالها ومساندتها وإعانتها لنا لإنجاح هذه الدراسة.

هذا العمل ثمرة جهد مشترك وتعاون مخلص، وأسأل الله أن يكتب له القبول، وأن يكون خطوة مباركة في طريق البحث والعلم والمعرفة.

مع أصدق مشاعر الشكر والتقدير.



الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، حمدًا يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه،
أن من عليّ بإتمام هذا الجهد المتواضع.

إلى من كانا بعد الله عزّ وجلّ سببًا في وجودي، وسندي في حياتي، إلى من غرسا فيّ القيم
وعلماني كيف أواجه الحياة، إلى والديّ الحبيبين، أبي وأمي، حفظكما الله ورعاكما وبارك في
أعماركما، فبفضل دعائكما وعطائكما، ووقفت اليوم على عتبة التخرج.

إلى رفيق دربي زوجي العزيز الذي كان لي دعمًا وعونًا لي، فجزاك الله عني خير الجزاء.
إلى إخوتي وأخواتي أنتم البهجة التي لا تغيب، والدعم الذي لا ينضب كلّ الشكر والمحبة لكم.
إلى من غرس فيّ أولى بذور العلم، أستاذًا بعد أستاذ، شكرًا لكم جميعًا.

إلى خليلتي الغالية ابتهاج، رفيقة الدرب وبسمة القلب، كنتِ البلمس في أوقاتي العصبية.

إلى زهراتي الغاليات، حلقة "زهرات الفرقان"، أنبتكنّ الله نباتًا حسنًا، ووفقكنّ لكل خير
وجعلكنّ من الحافظات لكتابه العاملات بعلمه، ذكراكنّ في القلب لا تزول.

إلى كل صديقاتي وزميلاتي في مقاعد الدراسة، لكنّ في قلبي مكان لا يزول:

لمياء، خولة، سناء، ندى شكرًا لكنّ من الأعماق، أتمنى لكن التوفيق في حياتكن.

ولرفيقات السكن في إقامة عزابه 2، يسرى وهديل، كانت صحبتكنّ طيبة، وذكراكنّ أجمل.

إلى رفيقة هذا البحث: رانيا كرامي كان حضورك في هذه الرحلة دعمًا وسندًا في كل خطوة
خطناها معًا، فكنت نعم الرفيقة ونعم المشاركة.

إليكم جميعًا أهدي هذا التخرج، فلکم في قلبي دعاء لا ينقطع، وشكر لا يُنسى، وذكري لا تزول.

الطالبة: شنيخرا ابتسام



الإهداء

من قال أنا لها "تالها"

لم تكن الرحلة قصيرة ولا ينبغي لها أن تكون،
لم يكن الحلم قريبا و لا الطريق محفوا بالتسهيلات،
لكنني فعلتها و نلتها.

الحمد لله حبا و شكرا و امتنانا، الذي بفضلها ها أنا اليوم أنظر إلى حلم
طال انتظاره و قد أصبح واقعا أفخر به.

إلى ملاكي الطاهر، أمي، يا أول من حلم لي و فرح بي و آمن بأمني سأصل....
أهديك تخرجي، وقد غابت ملامحك عن عيوني لكنك تسكنين قلبي كل لحظة، رحمك الله
و جعل هذا النجاح نورا يهدى لروحك الطاهرة.

إلى أبي، سندي و قدوتي من تعلمت منه أن الصبر طريق الوصول، شكرا لأنك كنت دائما
تؤمن بي و تشجعني حين يتعب قلبي.

إلى إخوتي الأحبة: مريم، إكرام، أحمد أمين، محمد علاء الدين

أنتم ضوء أيامي و رفاق الرحلة، ضحكاتكم ووجودكم كانوا لي دفئا في أفسى اللحظات.

إلى صديقتي الروح: وفاءي و إيناس، كنتما أكثر من صديقتين، كنتما دعما و سندا وملجأ حين
تضيق الدنيا، كل لحظة نجاح أعيشها لكم فيها بصمة.

إلى أصدقاء الخطوة الأولى: أميرة، رحمة، أصالة، شيماء، إكرام، إيمان، كبرنا معا و حلمنا معا
و اليوم نقطف ثمرة ذلك المشوار، شكرا لأن صداقتكم كانت نعمة استمرت رغم تغير الأيام.

هذا التخرج ليس لي وحدي، بل لكل من مشى معي الطريق وآمن بي حين شككت في نفسي

لكم جميعا... كل الامتتان و الحب.

الطالبة: كرامي رانيا



ملخص:

تهدف الدراسة الحالية لتبيين فعالية تقنية الاسترخاء في التخفيف من مستوى قلق الامتحان لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي، وتم الاعتماد فيها على المنهج شبه التجريبي ذو التصميم الواحد (مجموعة واحدة) حيث كانت نفس المجموعة تجريبية طبقت عليها القياس الأولي التشخيصي (القبلي)، والبعدي (الشبه تجريبي - البروتوكول الاسترخائي)، والبعدي (القياس الثالث للتأكد من فعالية البروتوكول بعد شهر)، وطبق البرنامج الاسترخائي على ثمانية (08) حالات كلهن إناث يدرسن في المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي - عزابة، يعانون من قلق الامتحان كشرط تجريبي، وقد استخدمت الباحثتان كأدوات فيها: اختبار "سارسون" لقياس قلق الامتحان، والبروتوكول العلاجي الخاص بالاسترخاء العضلي والعقلي والنفسي.

وقد أسفرت عن النتائج التالية:

- ❖ فاعلية الاسترخاء في التخفيف من قلق الامتحان لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي.
- ❖ فاعلية الاسترخاء في التخفيف من مستوى الاستجابة السلوكية لقلق الامتحان لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي.
- ❖ فاعلية الاسترخاء في تخفيف مستوى الاستجابة الجسدية لقلق الامتحان نسبيا لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي.
- ❖ فاعلية الاسترخاء في تخفيف مستوى الاستجابة المعرفية لقلق الامتحان لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي.
- ❖ تعكس نتائج التطبيق "البعدي" عن نجاح البروتوكول الاسترخائي في ترسيخ مهارات التعايش مع قلق الامتحان، وتقليل المؤشرات المرضية، وآثاره النفسية السلبية المصريح بها خلال الجلسات العلاجية، مما يُعتبر مؤشرا ذاتيا عن فاعلية تقنية الاسترخاء كأداة علاجية ناجعة للتخفيف من أعراض قلق الامتحان لدى الطالبات.

مصطلحات الدراسة الإجرائية:

الاسترخاء، قلق الامتحان، طالبات المدرسة العليا.

Study Summary:

The current study aims to demonstrate the effectiveness of relaxation techniques in alleviating exam anxiety among female students at the Higher School of Teachers of Technological Education. It relied on a quasi-experimental design with a single group, where the same experimental group underwent pre-diagnostic (pre), post (experimental-therapeutic), and follow-up (third) measurements to confirm the effectiveness of the treatment after one month. The relaxation program was applied to eight (08) experimental cases, all of whom were female students at the Higher School of Teachers of Technological Education suffering from exam anxiety as an experimental condition. The researchers used the "Sarson" test to measure exam anxiety and a therapeutic protocol specific to muscle and mental relaxation as tools. The following results were obtained:

-Relaxation is effective in reducing exam anxiety among students at the Higher School of Teachers of Technological Education.

-Relaxation is effective in reducing the level of behavioral response to exam anxiety among students at the Higher School of Teachers of Technological Education.

-Relaxation is effective in reducing the level of cognitive response to exam anxiety among students at the Higher School of Professors of Technological Education.

-Relaxation is effective in relatively reducing the level of physical response to exam anxiety among students at the Higher School of Teachers of Technological Education.

-The results of the "post-test" application reflect the success of the relaxation protocol in establishing skills to cope with exam anxiety and reducing its reported negative psychological effects during the therapeutic sessions, which is considered a subjective indicator of the effectiveness of the relaxation technique as an effective therapeutic tool for alleviating exam anxiety symptoms among female students.

Operational study terms: *Relaxation, exam anxiety, high school students.*

مخطط شامل لعناصر الدراسة النظرية والتطبيقية

البناء النظري للدراسة

مقدمة

الفصل الأول: مدخل تمهيدي للدراسة

فرضيات الدراسة

اهمية الدراسة

عرض الدراسات السابقة ومناقشتها

اشكالية

أهداف الدراسة

مصطلحات الدراسة الاجرائية

الفصل الثاني: الاسترخاء

شروط تطبيق الاسترخاء

تقنيات واجراءات الاسترخاء

وضعية الجهاز العصبي أثناء الاسترخاء

فوائد وموانع استعمال الاسترخاء

لمحة تاريخية عن الاسترخاء

تعريف الاسترخاء

نظريات الاسترخاء

أنواع الاسترخاء

الفصل الثالث: قلق الامتحان

أشكال قلق الامتحان

الأعراض المرضية لقلق الامتحان

استراتيجيات التكفل بقلق الامتحان

تعريف القلق

تعريف قلق الامتحان

ايتولوجيا قلق الامتحان

المقاربات النظرية المفسرة لقلق الامتحان

الجانب التطبيقي للدراسة

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية.

الدراسة الأساسية

أدوات الدراسة

الدراسة الاستطلاعية

حالات الدراسة

منهج الدراسة

حدود الدراسة الأساسية

الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتحليل نتائج الدراسة الميدانية.

عرض ومناقشة وتحليل نتائج الدراسة الميدانية

التحليل العام لنتائج الدراسة الميدانية على ضوء الفرضيات والدراسات السابقة

خاتمة

الرقم	فهرس المحتويات	الصفحة
**	شكر وتقدير	**
**	الاهداء	**
**	ملخص الدراسة	**
**	مخطط شامل لعناصر الدراسة النظرية والتطبيقية	**
**	فهرس المحتويات	**
**	فهرس الأشكال	**
**	فهرس الجداول	**
**	مقدمة	-أ-
الجانب النظري		
الفصل الأول: مدخل تمهيدي للدراسة		
1	الاشكالية	15
2	فرضيات الدراسة	17
3	أهداف الدراسة	18
4	أهمية الدراسة	18
5	مصطلحات الدراسة الاجرائية	19
6	الدراسات السابقة	20
الفصل الثاني: الاسترخاء		
**	تمهيد	29
1	لمحة تاريخية عن الاسترخاء	29
2	تعريف الاسترخاء	30
3	نظريات الاسترخاء	32
4	أنواع الاسترخاء	34
5	شروط تطبيق الاسترخاء	38
6	تقنيات واجراءات الاسترخاء	40
7	وضعية الجهاز العصبي أثناء الاسترخاء	41
8	فوائد موانع استعمال الاسترخاء.	42
**	خلاصة	43

الفصل الثالث: قلق الامتحان		
45	تمهيد	**
45	تعريف القلق	1
46	تعريف قلق الامتحان	2
47	ايتولوجيا قلق الامتحان (العوامل المسببة)	3
48	المقاربات النظرية المفسرة لقلق الامتحان	4
49	أشكال قلق الامتحان	5
51	الأعراض المرضية لقلق الامتحان	6
52	استراتيجيات التكفل بقلق الامتحان	7
54	خلاصة	**
الجاناب الميداني		
الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية.		
56	تمهيد	**
56	منهج الدراسة	1
58	الدراسة الاستطلاعية	2
61	الدراسة الأساسية	3
61	حدود الدراسة الأساسية	4
61	حالات الدراسة	5
62	أدوات الدراسة	6
66	خلاصة	**
الفصل الخامس: عرض وتفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية		
86	عرض وتفسير نتائج الدراسة الميدانية	1
81	التحليل العام لنتائج الدراسة على ضوء الفرضيات والدراسات السابقة	2
84	خاتمة	**
**	قائمة المراجع	**
**	قائمة الملاحق	**

فهرس الجدول:

الصفحة	الجدول	الرقم
62	خصائص حالات الدراسة	01
64	بدائل ودرجات مقياس "سارسون"	02
65	تصميم بروتوكول الاسترخاء المطبق مع حالات الدراسة	03
70	نتائج تطبيق اختبار سارسون قبل وبعد تطبيق الاسترخاء	04
73	نتائج البعد السلوكي من اختبار سارسون قبل وبعد تطبيق الاسترخاء	05
77	نتائج البعد الجسدي من اختبار سارسون قبل وبعد تطبيق الاسترخاء	06
79	نتائج البعد المعرفي من اختبار سارسون قبل وبعد تطبيق الاسترخاء	07

مقدمة

مقدمة:

يواجه الطلبة الجامعيون بصورة عامة تحديات كبيرة خلال مسارهم الدراسي نظرا لما تتطلبه هذه المرحلة من جد واجتهاد، وجهد متواصل، وطموح لتفوق دائم، وتحقيق للتميز في تخصصاتهم وتطلع نحو حياتهم المستقبلية، هذا؛ وتعد المدارس العليا للأساتذة من بين المؤسسات الجامعية التي تفرض معايير أكاديمية صارمة، ومناهج مكثفة، والتزام بالقوانين الداخلية، مما يجعل طلبتها أكثر عرضة للضغوط النفسية، والتوتر والقلق خصوصا أثناء فترة الامتحانات.

وفي ظل تغيرات العالم الحديثة والمتسارعة وما يواكبها من تطورات تكنولوجية، نجد أسلوب الحياة الجامعية في المدرسة يتسم بالروتين التعليمي، والضغوط المستمرة التعليمية التي يعيشها الطلبة، إذ يعاني الكثير منهم من مشكلات نفسية متنوعة مرتبطة بالدراسة، ولعل أبرزها قلق الامتحان الذي قد يتحول إلى عائق حقيقي أمام قدرتهم على التركيز والاستيعاب.

ويعد الاسترخاء من بين التقنيات العلاجية النفسية الرائجة التي يستخدمها المختصون النفسانيون بشكل فعال في علاج اضطرابات الحصر وعصاب القلق، ومن أنجح المهارات النفسية المستعملة للتكفل ببعض المشاكل النفسية التي يتعرض لها الطلاب، وهو ما أكدته عدة دراسات ميدانية - نستعرضها لاحقا في الدراسات السابقة- دوره البارز في تحسين الأداء التعليمي، وتهيئة وإعداد الطلاب قبل الامتحان، وفعاليتها في إدارة قلق الامتحان. حيث تتجلى أهمية تدريبات الاسترخاء أكثر في تخفيض الأعراض المرضية للعديد من الاضطرابات النفسية على غرار قلق الامتحان، إضافة الى التعديل في انفعالاتهم السلبية قبل، وأثناء أو بعد الامتحان، وتأخير ظهور التعب العضلي والعقلي، وسرعة الاستشفاء من المجهود البدني، والعقلي والنفسي، والقدرة على ضبط مستوى الاستثارة العضلية والانفعالية، علاوة على ذلك زيادة مؤشرات وفرص النجاح بشكل واضح.

ويعتبر قلق الامتحان أحد أشكال القلق الشائعة لدى الطلبة؛ وهو حالة نفسية مرضية تعترى البعض من الطلبة تتصف بالخوف وتوقع السوء، كما يرافقها شعور بالضيق والتوتر النفسي، ينتج عنها معاناة داخلية تؤثر سلبا على أداءهم الأكاديمي، واستقرارهم الانفعالي وتوافقهم الاجتماعي. لذلك يجب على الأطراف المعنية من مختصين نفسيين، ومرشدين اجتماعيين وحتى أطباء نفسانيين التكفل بهذه الشريحة الهامة من المجتمع، وذلك من خلال تناول العلمي عند تقصي المؤشرات السيميولوجية، والبحث في العوامل الاتيولوجية الامراضية لتداركها مستقبلا، وتقديم التفسيرات العلمية وفقا للمقاربات الحديثة التكاملية، وكذا اقتراح البرامج الوقائية قبل الاصابة بالاضطراب، وتبني استراتيجيات علاجية ملائمة عند الاضطراب مع مراعاة الخصوصية المرفولوجية للبيئة الاجتماعية، والثقافية والايكولوجية لكل حالة والتي تؤثر فيهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة.

وعليه؛ فان موضوع مذكرتنا يعالج موضوعا في غاية الأهمية يتمحور حول قلق الامتحان لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي، وطلبة السنة الرابعة بصفة خاصة.

وتحتوي مذكرتنا على جزأين: الأول نظري والثاني تطبيقي، إضافة الى مقدمة شاملة لموضوع دراستنا، بحيث:

• يحتوي الجانب النظري على ثلاثة فصول كل فصل نستله بتمهيد في البداية ونختمه

بخلاصة وجيزة حول الموضوع في النهاية، ويمكن التطرق الى عناصر كل فصل فيما يلي:

الفصل الأول: مدخل تمهيدي للدراسة تناولنا فيه تقديم الإشكالية، وفرضيات الدراسة، وأهداف الدراسة، وأهمية الدراسة، ومصطلحات الدراسة الإجرائية والدراسات السابقة.

الفصل الثاني: خصص للمتغير الأول الذي يتمثل في الاسترخاء ويتضمن: لمحة تاريخية عن الاسترخاء، كما تطرقنا فيه إلى تعريف ونظرياته، وأنواعه، وشروط تطبيق الاسترخاء، بالإضافة إلى وضعية الجهاز العصبي أثناء الاسترخاء وفوائد موانع استعمال الاسترخاء.

الفصل الثالث: خصص للمتغير الثاني الذي يتمثل في قلق الامتحان ويحتوي على: تعريف القلق وقلق الامتحان، اتيلوجيا قلق الامتحان (العوامل المسببة)، والمقاربات النظرية المفسرة لقلق الامتحان، وأشكال قلق الامتحان، والأعراض المرضية لقلق الامتحان، وأخيرا استراتيجيات التكفل بقلق الامتحان.

• يحتوي الجانب الميداني على فصلين:

الفصل الرابع: يشمل الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية بما تتضمنه من : منهج الدراسة، والدراسة الاستطلاعية، والدراسة الأساسية وحدودها، وعينة الدراسة، وأدوات الدراسة والبروتوكول الاسترخائي.

الفصل الخامس: يشمل عرض، وتفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية، حيث يحتوي هذا الفصل على عرض، وتفسير، ومناقشة وتحليل نتائج حالات الدراسة، بالإضافة إلى التحليل العام لنتائج الدراسة على ضوء الفرضيات والدراسات السابقة.

وأخيرا ختمناها بخاتمة، مع إقتراح مجموعة من التوصيات كاجراءات مستقبلية لتدارك الصحة النفسية والمدرسية لطلبة المدرسة العليا.

الجانب النظري

الفصل الأول: مدخل تمهيدي للدراسة

1. الإشكالية
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. مصطلحات الدراسة الاجرائية
6. الدراسات السابقة.

1- الإشكالية:

يتعرض الطلاب أثناء مسيرتهم التعليمية لضغوط متعددة تؤثر بشكل سلبي عليهم، وتؤدي إلى صعوبة في التحكم في انفعالاتهم والسيطرة على أدائهم الدراسي. ومن بين هذه المشكلات النفسية الشائعة نجد قلق الامتحان كواحد من أبرز التحديات التي تواجههم في مسارهم الدراسي، ويعتبر قلق الامتحان موضوعاً مهماً يؤثر على الطلاب بشكل إيجابي أو سلبي حسب درجته. كما أن القلق المعتدل يُعد طبيعياً وموقتاً؛ بل قد يكون محفزاً إيجابياً يدفع الطالب نحو النجاح، أما إذا تجاوز القلق حدوده الطبيعية وظهرت أعراض مثل: الأرق، فقدان الشهية، أو التفكير المفرط، فإنه يصبح عائقاً كبيراً يؤثر سلباً على أداء الطالب الأكاديمي وهذا ما أكدته دراسة "دافيدوف" التي تقر بأن القلق الزائد لدى الفرد قد يسبب صعوبة في استقبال المعلومات، ويقال من فعالية تنظيم المادة عند التعامل مع المعلومات، كما يجعل صاحبه أقل مرونة. (دافيدوف ليندا، 1983، ص 499)

ويندرج قلق الامتحان ضمن أنواع القلق العام، ويثار بسبب المواقف المرتبطة بالاختبارات، ويعبر عن مشكلة نفسية وانفعالية فردية يعاني منها الطلاب خلال فترة الامتحانات، نتيجة الخوف من الفشل أو تأثير التجارب السابقة التي مروا بها في مواقف مشابهة سواء في المنزل أو في حياتهم اليومية.

تلعب الامتحانات دوراً هاماً في حياة الطلاب لأنها تمثل أحد أساليب التقييم الضرورية، إلا أنه قد يرتبط بها ما يجعل منها مشكلة مخيفة ومقلقة، حيث يتخذ قلق الامتحان أهمية خاصة، نظراً لارتباطه الشديد بتحديد مصير الطالب ومستقبله الدراسي والعملية، ومكانته في المجتمع، ولذلك فهو يعتبر دراسة حقيقية لكثير من الطلاب وأسرهم أيضاً، بل وبالنسبة للمجتمع ككل، مما حدا بكثير من الأخصائيين في هذا المجال لـ الاهتمام بدراسة قلق الامتحان، الذي غالباً ما يترافق بعدة انفعالات سلبية أهمها القلق، فينجم ما يسمى بقلق الامتحان الذي يرى الطيريري أنه "أحد أنواع القلق العام، حيث يتضمن مجموعة من الاستجابات، وردود الفعل الفيزيولوجية، والانفعالية والسلوكية المتعلقة بالاهتمام، أو الخوف من الفشل في موقف الاختبار".

(علي عبد الرحيم صالح، 2013، ص 266)

وفي هذا المضمون نشير الى تناول العديد من الدراسات موضوع قلق الامتحان، نذكر البعض منها لا الحصر دراسة "ايزنك Eysenk" عن أثر قلق الامتحان على الفرد التي أشارت نتائجها إلى أن القلق يخفض من مستوى التركيز والانتباه، اللذان يعتبران من العوامل الهامة في أداء الامتحان بنجاح. (سايجي سليمة، 2012، ص 3). وفي ذات السياق نجد دراسة "سريفاستا وآخرون Srivasta & all" (1980) حول قلق الامتحان والتحصيل الدراسي الأكاديمي، والتي أسفرت نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة قلق الامتحان وفقاً لمتغير المستوى الاقتصادي والاجتماعي. (عيدوني عبد الحميد، صياد نعيمة، 2013، ص 222)

والجدير بالذكر أن ننوه الى توفر عدة استراتيجيات لمواجهة قلق الامتحان، وتقنيات نفسية للتعامل معه، حيث نجد أساليب مواجهة دينية مستمدة من الدين الإسلامي وتعاليمه، كالصلاة والدعاء، التوكل على الله سبحانه وتعالى، والاجتهاد المستمر والمثابرة طوال العام الدراسي، بالإضافة إلى أساليب نفسية مثل: تعزيز الثقة بالنفس، والمراقبة الذاتية الانفعالية، والضبط الذاتي، والتناغم الايجابي للمنولوج الذاتي مع الانفعالات الذي يسميه "أجيريأغيرا J. Ajuriaguerra" (1974) بإعادة تنظيم الحوار التوني- العاطفي - Dialogue tonico - émotionnel، لإعادة تأهيل التونوس البدني والعاطفي l'expériences toniques وإعادة بناء العلاقات وشخصية الفرد من خلال ايقاع الاسترخاء والخبرات التونية على الجسم، وما يحدثه من تحفيز نفسي ومعرفي حيث يقول "ان الحوار الثوني الجسدي- العاطفي يعكس كيف يعد الجسد أول وسيلة للتواصل، وتشكيل العواطف الأساس الأولى لتطوير العلاقات الانسانية.

(آيت عمران مراد والهوارى شريف، 2025، ص7)

زيادة على ذلك توجد عدة أساليب أخرى كالتنفس العميق، التغذية المتوازنة من الإجراءات الوقائية والعلاجية التي تساعد في تقليل القلق والتوتر، مما يعزز الأداء ويحد من تأثير القلق السلبي أثناء الامتحانات. كما يتم التدخل بالتكفل النفسي من طرف المختص النفسي في حال واجه الطلاب صعوبات نفسية تؤثر على أدائهم، بغية الحصول على الدعم والرعاية المناسبة، ومن بين التقنيات المستخدمة في قلق الامتحان نجد تقنية الاسترخاء، والتي تُعتبر من بين أهم التقنيات العلاجية الفعالة للتدخل في وضعيات الانفعالات الحادة، والتي تعمل على تهدئة الجسم والعقل، وبالتالي تحقيق التوازن الانفعالي، والنفسي والسلوكي، مما يساعد الفرد على التكيف مع المواقف المختلفة والتعامل معها بثقة، كما تقلل من مستوى التوتر، والضغط النفسي الذي يشعر به الطلاب قبل وأثناء الامتحانات، وتمنح هذه الطرق الطلاب الشعور بالراحة والهدوء، مما تعزز قدراتهم على التركيز، واتخاذ القرارات بشكل أفضل أثناء الامتحانات، ويعد "شوكات J. Choquet" (1974) ثم "كوترو Cottraux. J" (1985) أول من أفرا بأهمية الاسترخاء كمضاد للقلق، فالخبرات الانفعالية ينتج عنها استجابات كيميائية حيوية وفيزيولوجية تتمثل في تقلصات وانقباضات عضلية، والاسترخاء يعمل على تسكينها، حيث يقول "ان معدل النبض وضغط الدم يرتفعان في الحالات الانفعالية، وينخفضان بالاسترخاء العميق".

(نحوي عائشة، 2010، ص69)

وفي ذات السياق نجد العديد من الدراسات التي تناولت الربط بين قلق الامتحان وتقنية الاسترخاء، نذكر منها دراسة "جرانت Grant" (1985) التي أجريت من اجل التعرف على فعالية العلاج المعرفي السلوكي لتعديل النمط السلوكي (أ)، وتخفيض التوتر لدى (30) طالب بالمدارس الثانوية للمتفوقين أكاديمياً،

وقد طبق عليهم برنامج معرفي سلوكي لخفض التوتر يشمل تقنية الاسترخاء، وأظهرت النتائج وجود التوتر والقلق لدى الطلبة، وفعالية البرنامج في تعديل النمط السلوكي (أ) وتخفيض التوتر لدى الطلبة.

(عيدوني عبد الجميد وصياد نعيمة، مرجع سابق ذكره، ص 253)

انطلاقاً مما سبق، جاءت فكرة هذه الدراسة كمحاولة علمية جادة لدراسة قلق الامتحان لدى عينة من الطالبات الدارسات في المدرسة العليا للأساتذة، وقد تم طرح التساؤل الإشكالي التالي:

ما مدى فاعلية تقنية الاسترخاء في التخفيف من قلق الامتحان لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم

التكنولوجي؟

هذا وقد اندرجت عنه مجموعة من التساؤلات الفرعية:

1- هل للاسترخاء فاعلية في التخفيف من مستوى الاستجابة السلوكية لقلق الامتحان لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي.

2- هل للاسترخاء فاعلية في التخفيف من مستوى الاستجابة المعرفية لقلق الامتحان لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي.

3- هل للاسترخاء فاعلية في التخفيف من مستوى الاستجابة الجسدية لقلق الامتحان لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي.

2 - فرضيات الدراسة :

2-1- الفرضية العامة:

للاسترخاء فاعلية في التخفيف من مستوى قلق الامتحان لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي.

2-2- الفرضيات الإجرائية :

❖ للاسترخاء فاعلية في التخفيف من مستوى الاستجابة السلوكية لقلق الامتحان لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي.

❖ للاسترخاء فاعلية في التخفيف من مستوى الاستجابة الجسدية لقلق الامتحان لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي.

❖ للاسترخاء فاعلية في التخفيف من مستوى الاستجابة المعرفية لقلق الامتحان لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي.

3- أهداف الدراسة:

تتجلى أهداف الدراسة الحالية في سعيها لتحقيق جملة من النقاط التالية:

- ❖ التعرف على مستوى قلق الامتحان لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي.
- ❖ التحقق من فاعلية الاسترخاء في التخفيف من مستوى قلق الامتحان لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي.
- ❖ التحقق من فاعلية الاسترخاء في التخفيف من مستوى الاستجابة السلوكية لقلق الامتحان لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي.
- ❖ التحقق من فاعلية الاسترخاء في التخفيف من مستوى الاستجابة الجسدية لقلق الامتحان لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي.
- ❖ التحقق من فاعلية الاسترخاء في التخفيف من مستوى الاستجابة المعرفية لقلق الامتحان لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي.
- ❖ اثراء البحوث العلمية ببناء نظري علمي، وارساء معلومات جديدة حول الموضوع، واعتمادها كدراسة أساسية سابقة لبحوث مستقبلية تهتم بدراسات أخرى، أو بناء برامج ارشادية ووقائية خاصة بالطلبة للرفع من نوعية حياتهم في مختلف المستويات التعليمية، والتكفل الحسن بهم، والتقليل من المشكلات الصفية داخل البيئة التعليمية، ومن ثم المساهمة بشكل أو بآخر في تجويد التعليم وتحقيق الرفاهية النفسية التعليمية للمتعلم.

4- أهمية موضوع الدراسة:

ان أهمية أي دراسة تتجلى في مدى مساهمتها في ابراز المشكلة المطروحة، وتتمثل أهمية دراستنا كمحاولة منا لتقديم دعم لطالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي - سكيكدة، حيث تسلط الضوء على التحديات التي تواجهها هاته الفئة خلال فترة الامتحانات، خاصة ما يتعلق بالقلق، والضغوط النفسية والتوتر الذي قد يؤثر على أدائهم، خاصة وأنهن مقبلات على امتحانات هامة في مسارهن، حيث يمكن أن يكون لها تأثير كبير على تصورهن لمستقبلهن الدراسي والمهني لاحقا، كما يجب عليهن كأستاذات مستقبلا فهم التأثيرات النفسية لهذه الفترة على التلاميذ، وكيف يمكن أن تؤثر الضغوط النفسية والقلق والتوتر على أدائهم، ونستعرض في الدراسة الحالية أيضا دور تقنيات الاسترخاء في مساعدة الطالبات على تقليل القلق وتحقيق أداء أفضل. والاسترخاء هنا يتضمن مجموعة من التمارين التي تستهدف الجسم والعقل على حد سواء، حيث يمكن أن يمارسها في حالة

الوعي الكامل، مما يسهم في تخفيف التوتر وتعزيز القدرة على التركيز. من خلال هته الدراسة نسلط الضوء على هذه النقاط، التي تحاول تقديم فهم أعمق حول كيفية التعامل مع القلق خلال فترة الامتحانات، وضرورة اعتماد تقنيات مثل: الاسترخاء لمساعدة الطالبات في تحقيق أداء أفضل، وتحسين صحتهم النفسية أثناء هذه المرحلة المهمة.

كما تبرز أهمية الدراسة الحالية من خلال محاولة معرفة مدى مساهمة الاسترخاء في التخفيف من القلق المرتبط بالامتحانات لدى الطالبات من خلال النقاط التالية:

- تنشيط عمليات الاسترخاء والتنفس العميق لدى الطالبات.
- العمل على إزالة التشنجات العضلية، وتحسين الراحة الجسدية.
- خفض مستويات القلق والتوتر لدى الطلاب خلال فترة الامتحانات.
- ضبط وتعديل الانفعالات النفسية قبل وأثناء وبعد الامتحان.
- المساهمة في تقليل آثار التعب العضلي، أو العقلي الناتجة عن الإجهاد النفسي.
- تنشيط الذاكرة وتحسين القدرات الفكرية لدى الطالبات.
- التخفيف من اضطرابات النوم مثل: الأرق التي قد تؤثر على الأداء الأكاديمي.

5- مصطلحات الدراسة الإجرائية:

5-1- الاسترخاء: هو حالة من الهدوء، والراحة تصل إليها الطالبة التي تعاني من قلق الامتحان بعد تطبيقها لمجموعة من التمارين الخاصة بالاسترخاء العضلي، والنفسي والتنفس العميق، والتي تسمح بإرخاء أعضاء جسمها، واستعادة توازنها الفكري، وحيويتها النفسية، ونشاطها الجسدي، وتتوقف كل الانقباضات والتقلصات المصاحبة لمشاعر القلق من الامتحان.

5-2- قلق الامتحان: هو وضعية تعيشها الطالبة المقبلة على التخرج قبل، وأثناء، وعند انتظار امتحان ونتائجه، يصحبها احساس مرتفع بالتوتر، وشعور بالضغط، والخوف المترقب والارتباك، يعبر عنه بالدرجة التي تتحصل عليها طالبة المدرسة العليا عند اجابتها على بنود مقياس قلق الامتحان لـ "سارسون".

5-3- طالبات المدرسة العليا: هن فئة من الطالبات يدرسن في السنة ما قبل النهائية (السنة الرابعة)، مقبلات على امتحانات خلال مسارهن الدراسي، تتراوح أعمارهم ما بين (21 - 23 سنة)، يدرسون بالمدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي بسكيدة، تخصص هندسة، يعانون من قلق الامتحان الذي يشترط أن يسجلوا فيه مستويات مرتفعة حسب مقياس "سارسون".

6- الدراسات السابقة:

تمثل الدراسات السابقة التراث العلمي التراكمي الذي يفتح الطريق أمام الباحث للبدء في تصميم هيكل بحثه، بناءً على ما توصلت إليه جهود الباحثين الذين سبقوه في الميدان، ويتم ذلك من خلال الاطلاع على أحدث البحوث، والدراسات الأكاديمية المتخصصة والحديثة، التي تناولت متغيرات الدراسة، بالإضافة إلى التعمق في فهمها، ومعالجتها نقدياً بشكل دقيق، مما يتيح إمكانية مناقشتها ومعالجتها لاحقاً.

وسنحاول عرض بعض الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع دراستنا على شكل محاور رئيسية، مع التعليق عليها ومناقشتها في ضوء خصوصية دراستنا الحالية.

6-1- عرض الدراسات السابقة:

6-1-1- المحور الأول: دراسات خاصة بالاسترخاء.

❖ الدراسة الأولى: دراسة "محمد محمود بن يونس" (2003) الأردن.

عنون الباحث موضوعه بـ "مدى فاعلية أسلوب الاسترخاء العضلي في خفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة النفسية" والذي طبق على عينة من الطلبة المصابين في الجامعة الأردنية، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية أسلوب الاسترخاء العضلي في خفض مستوى اضطراب ما بعد الصدمة النفسية عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية، وقد اختيرت عينة قصدية من 40 طالب وطالبة، وقد أظهرت النتائج وجود اثر لأسلوب الاسترخاء العضلي في خفض مستوى أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، واستمرار احتفاظ أفراد المجموعة التجريبية عبر الزمن، بانخفاض مستوى الاضطراب نتيجة استعمال أسلوب الاسترخاء.

(تركي رفيعة، 2020، ص ص 8-9)

❖ الدراسة الثانية: دراسة "جبالي رضوان" (2013) الجزائر.

والموسومة بـ "فاعلية أساليب الاسترخاء في ادارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية"، وكان يسعى من خلالها الى الكشف عن دور برنامج إرشادي جماعي للاسترخاء العضلي كونه أسلوب استرخائي مطور ومستعمل بصفة ونسبة كبيرة في المجال الرياضي، بغرض تخفيض الضغط النفسي وقلق المنافسة، من خلال إجراء مقارنة بين مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة من حكام نخبة كرة القدم الجزائرية، حيث اختار الباحث عينة مكونة من 80 حكم، وزعت إلى مجموعتين متساويتين: مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية، واعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج شبه التجريبي من خلال تصميم المجموعتين: مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية مع القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة على حدى، وبعدها قياس تتبعي لصالح

المجموعة التجريبية، باستخدام مقياس إدراك الضغط النفسي لـ صاحبه (Levenstein et autres) ليفنستين وآخرون، و مقياس المنافسة الرياضية (Sport competition Anxiety scat- test) لـ "راينر مارتنز Martinez Rainer"، وكذا برنامج الارشاد الجماعي باستخدام الاسترخاء العضلي المقتبس من دراسة "محمد علي دحادحة" بجامعة اليرموك (1001) والسلسلة التي اعتمدها "عبد الستار إبراهيم" في كتابه العالج النفسي الحديث، ومن بين أهم النتائج المتحصل عليها من هاته الدراسة لا توجد فروق في القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي لصالح المجموعة التجريبية، كما أثبتت الدراسة استمرارية فاعلية البرنامج الارشادي في خفض الضغوط النفسية وقلق المنافسة بعد فترة من متابعة المجموعة التجريبية.

(بوروية آمال، 2017، ص24)

❖ الدراسة الثالثة: دراسة "آمال بوروية" (2017) الجزائر

الموسومة بـ"الاسترخاء العلاجي لإدارة الضغط النفسي لدى المراهق الجانح"، وتهدف إلى وضع بروتوكول علاجي قائم على استراتيجيات الاسترخاء لتعليم، واكساب المراهق الجانح معارف، ومهارات، وخبرات خاصة بكيفية مواجهة الضغط النفسي، وبالتالي إدارة استجاباته الفيزيولوجية، الانفعالية، والمعرفية والسلوكية، بالاعتماد على مجموعة من التدريبات مستوحاة من مستويات الاسترخاء الثلاث: العضلي، التنفسي والذهني، ومن خلال ميكانيزمات أساسية تتمثل في: إرخاء الجسم أو ما يعرف بالإنصات إلى الجسم عن طريق أنشطة المجموعات العضلية، يليها التركيز العقلي على الفرق بين العملية العصبية العضلية، الشد والارخاء لتدعيم النشاط التخيلي لاحقا. وقد اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الاكلينيكي القائم على دراسة معمقة لحالة مراهقين جانحين أين يتابعان محاكمتها القضائية كل أسبوع بمكتب الادماج الاجتماعي، ومتابعة الشباب في الوسط المفتوح بولاية سطيف، وطبقت كأدوات الدراسة مقياس تقدير مستوى الضغط النفسي لدى المراهق الجانح، واستبيان تحيد كيفية استجابة المراهق الجانح للضغط النفسي(البروتوكول التشخيصي)، يلي ذلك تطبيق البروتوكول العلاجي القائم على الاسترخاء(من اعداد الباحثين)، والذي يحتوي على خمسة عشر(15) جلسة، بمعدل حصة في الأسبوع. وباختيار وضعية الاستلقاء فقد احتوى على حصتين تمهيديتين، واحدى عشر (11) حصة علاجية، في حين خصصت الحصتين الأخيرتين للتقييم والمتابعة. ومن أبرز نتائج الدراسة: مساهمة الاسترخاء العلاجي لإدارة الضغط النفسي لدى المراهق الجانح بمختلف استجاباته الفيزيولوجية، والسلوكية، والمعرفية والانفعالية.

❖ الدراسة الرابعة: دراسة "حمزاوي زهية" (2018) مستغانم-الجزائر.

تمت الدراسة بجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم بالجزائر، والمعونة بـ "فاعلية الاسترخاء التصاعدي لجاكبسون في التخفيف من قلق الامتحان لدى الطالبات المقبلات على امتحان البكالوريا" هدفت من خلالها الباحثة الى الكشف عن فاعلية الاسترخاء التصاعدي لجاكبسون في التخفيف من قلق الامتحان لدى الطالبات المقبلات على امتحان البكالوريا، وقد اعتمدت الباحثة على المنهج العيادي التجريبي، وهذا بتطبيق مقياس قلق الامتحان لسارسون كمقياس قبلي وبعدي واستخدام التقنية العلاجية المتمثلة في الاسترخاء التصاعدي لجاكبسون على أربعة طالبات تخصص آداب و فلسفة، يتراوح سنهن ما بين (17- 19)، شرط أن يكون تحصيلهن ما بين المتوسط والجيد وغير معيدات للسنة. وبينت نتائج الدراسة أنه هناك فاعلية للعلاج بالاسترخاء التصاعدي لجاكبسون في التخفيف من قلق الامتحان لدى الطالبات المقبلات على امتحان البكالوريا. كما وجد أيضا اختلاف في فاعلية العلاج بالاسترخاء التصاعدي لجاكبسون على مستوى أبعاد قلق الامتحان لسارسون (المعرفي، السلوكي والجسمي) للطالبات المقبلات على امتحان البكالوريا، حيث أثبتت النتائج المتحصل عليها اختلافا في فاعلية العلاج بالاسترخاء أكثر على مستوى البعد السلوكي، يليه كل من البعد المعرفي والجسمي بنسب متقاربة.

(حمزاوي زهية، 2018، ص 182)

❖ الدراسة الخامسة: دراسة "حليمة بوقرة" (2019) الجزائر.

هدفت الباحثة من دراستها الموسومة بـ " فاعلية تقنية الاسترخاء في تخفيف القلق لدى المراهق المدمن على الأنترنت " الى التعرف على تأثير تقنية الاسترخاء في التخفيف من قلق المراهق المدمن على الأنترنت وذلك باختلاف شدة القلق، بالإضافة الى معرفة هل يستمر الاحتفاظ عن التحسن الناتج عن التدريب على أسلوب الاسترخاء لدى عينة البحث وعلاقة الإدمان على الأنترنت بالقلق لدى المراهق، حيث استعمل في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي (نموذج الحالة المتفردة والمجموعة الضابطة) قبل وبعد تطبيق البرنامج العلاجي التدريبي، حيث تم قياس درجة القلق والإدمان قبل وبعد تطبيق العلاج، ثم التتبعي بعد مرور حوالي 20 يوم للوقوف على مدى استمرار أثر البرنامج، وتكونت عينة البحث من حالتين تجريبيتين تدرسان في الجامعة وخضعوا إلى برنامج علاجي تدريبي وثلاث حالات في المجموعة الضابطة لم يخضعوا إلى أي برنامج، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس يونغ للإدمان على الأنترنت، مقياس تايلور للقلق الصريح وتطبيق تقنية الاسترخاء العضلي لشولز، وأسفرت هذه الدراسة على النتائج التالية: لا توجد فروق في درجة المتوسط الحسابي لدرجات مقياس القلق بين المجموعة الضابطة والحالات المدروسة قبل تطبيق الاسترخاء العضلي لشولز، كما بينت الدراسة فاعلية تقنية الاسترخاء في التخفيف من القلق لدى المراهق المدمن على الأنترنت،

المقارنة للحالات المدروسة بعد تطبيق البرنامج والقياس التتبعي بعد استعمال البرنامج أظهرت عدم وجود فروق بين القياس البعدي والتتبعي لدرجات مقياس القلق للحالة 02 بينما توجد فروق في الحالة 01 لصالح التتبعي، وهذا يعني فعالية أثر هذه التقنية بالنسبة للحالة 01 وبقاء أثرها بالنسبة للحالة 02. في حين توجد فروق بين القياس البعدي والقياس التتبعي في درجة الادمان على الأنترنيت لكن لصالح القياس التتبعي حيث ارتفعت درجة مقياس الادمان في كلا الحالتين.

(بوقرة حليلة، 2019، د ص)

❖ الدراسة السادسة: دراسة "ربيعة فاطمة الزهراء" (2020) الجزائر.

المعنونة بـ " فاعلية الاسترخاء في التخفيف من حدة أعراض بعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى الطلبة الجامعيين" هدفت من خلالها الباحثة الى اختيار برنامج علاجي وهو الاسترخاء بغية دراسة فاعليته في التخفيف من حدة أعراض بعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة، التي شملت حالتين مصابتين بالقولون العصبي، وحالة مصابة بالقرحة المعدية ، طبق عليهم البرنامج في غصون (شهرين) بواقع (6 الى 7) حصص في مركز المساعدة النفسية بجامعة المسيلة، استعملت الباحثة في هذه الدراسة المنهج العيادي القائم على دراسة الحالة، مستخدمة في ذلك تقنية الاسترخاء، ونسبة الملاحظة قبل وبعد الاسترخاء، والمقابلة وتحليل نتائجها كفيًا، كما قد اعتمدت على تنظيم جداول خاصة بالأعراض النفسية والجسمية لكل من اضطراب القولون العصبي، والقرحة المعدية، وذلك من أجل قياس حدة الأعراض قبل وبعد تطبيق تقنية الاسترخاء، وبعد أن قامت بتنظيم برنامج سير الحصص مع تحديد أهداف كل حصة وقد أسفرت الدراسة على:

- فاعلية الاسترخاء في التخفيف من حدة أعراض بعض الاضطرابات السيكوسوماتية، وأعراض القولون العصبي، وأعراض القرحة المعدية.

- هناك اختلاف في فاعلية الاسترخاء بين التخفيف من حدة الأعراض النفسية والأعراض الجسمية، بحيث للاسترخاء فاعلية في التخفيف من حدة الأعراض الجسمية أكثر من الأعراض النفسية بالنسبة لمصابين بالقولون العصبي، وعلى النقيض للاسترخاء فاعلية في التخفيف من حدة الأعراض النفسية أكثر من الأعراض الجسمية بالنسبة للمصابين بالقرحة المعدية.

(ربيعة فاطمة الزهراء، 2020، ص 123-124)

6-1-2- المحور الثاني: دراسات خاصة بقلق الامتحان

❖ الدراسة الأولى: دراسة كاظم ولي آغا (1988) الإمارات العربية المتحدة.

والمسومة بـ " العلاقة بين القلق والتحصيل الدراسي والفروق بين الجنسين في مستوى القلق " والتي هدف الباحث من خلالها إلى دراسة العلاقة بين القلق والتحصيل الدراسي لدى الذكور والإناث من طلبة المرحلة الإعدادية في دولة الإمارات العربية المتحدة، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في مستوى القلق بين الذكور والإناث، وهل توجد فروق في التحصيل تبعاً لمستوى القلق؟ حيث اختار الباحث عينة من 200 طالبا وطالبة من الصف الثالث الإعدادي في العام الدراسي 1986/1987 من مستوى اقتصادي واجتماعي متوسط. كما استخدم استبيان تحليل الذات الصورة (س-2) التي تقيس سمة القلق من إعداد سبيلبرجر وآخرون والذي نقلته إلى العربية أمينة كاظم (1987)، ومجموع درجات الطلاب في المواد الدراسية الرئيسية غير الأنشطة والمواد الرياضية والفنية. وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة إلى وجود ارتباط سالب ذو دلالة إحصائية بين القلق والتحصيل، ووجود فروق دالة إحصائية في القلق بين الذكور والإناث، إذ اتضح أن الإناث أكثر قلق من الذكور، كما تبين أن ذوي القلق العالي يحققون تحصيلاً متدنياً سواء بالنسبة للذكور أو الإناث، في حين أن تحصيل الإناث ذوات القلق المنخفض أعلى من الذكور عند نفس مستوى القلق.

(سايجي سليمة، مرجع سابق ذكره، ص 30)

❖ الدراسة الثانية: دراسة "ساعد وردية" (2003) الجزائر.

المعونة بـ "علاقة قلق امتحان البكالوريا بالتحصيل الدراسي لتلاميذ الثالثة ثانوي" التي هدف من خلالها إلى إبراز العلاقة بين قلق الامتحان وأداء التلميذ في الامتحان، وكذلك محاولة معرفة الأسباب التي تجعل التلاميذ قلقين ويخشون امتحان البكالوريا حتى وإن كانوا محضرين ولو بشكل جيد، كما تهدف إلى دراسة الفروقات بين الجنسين فيما يخص القلق والتحصيل الدراسي، حيث اشتملت عينة الدراسة على (200) طالبا منهم: (94) ذكور و(106) إناث يتوزعون على عدة شعب، الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة: مقياس قلق الحالة وقلق السمة، وفيما يخص التحصيل الدراسي فقد اعتمدت الباحثة في قياسه على المعدلات المتحصل عليها في امتحان البكالوريا. ومن النتائج المتوصل إليها وجود علاقة ايجابية بين قلق الامتحان والنتيجة المتحصل عليها في امتحان البكالوريا، حيث إن تحصيل التلاميذ ذوي قلق الامتحان المرتفع أحسن من تحصيل التلاميذ المنخفض وفيما يخص الجنس فكانت الإناث أكثر قلق من الذكور.

(تركي ربيعة، مرجع سابق ذكره، ص 10-11)

❖ الدراسة الثالثة: دراسة سليمة سايحي (2004) الجزائر.

حيث تناولت هذه الدراسة المعنونة بـ "فعالية البرنامج الإرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى طلاب السنة الثانية ثانوي" وذلك بولاية ورقلة جنوب الجزائر. شملت هذه الدراسة عينة من تلميذات السنة الثانية ثانوي شعبة علوم الطبيعة والحياة العام الدراسي 2003 - 2004 وقد قسمت الطالبات إلى مجموعة تجريبية تضم 14 طالبة ومجموعة ضابطة تضم 14 طالبة وقد تراوحت أعمارهن ما بين (16 - 18) سنة وقد تم التحكم في بعض المتغيرات لدى عينة التجربة مثل مستوى الذكاء، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي، والسن، والتخصص الدراسي، والمستوى التعليمي، والجنس. وقد تم تطبيق عدة أدوات في هذه الدراسة منها مقياس قلق الامتحان، مقياس المصفوفات المتتابعة المقنن للذكاء، البرنامج الإرشادي، استمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي. وقد أسفرت نتائج الدراسة على تحقيق جميع فرضيات البحث، حيث أظهرت النتائج أثر البرنامج الإرشادي واستمرار أثره في خفض مستوى قلق الامتحان وزيادة بسيطة في مستوى التحصيل الدراسي.

❖ الدراسة الرابعة: دراسة "قدوري خليفة" (2021) الجزائر.

هدفت دراسة الباحث المعنونة بـ "قلق الامتحان وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى تلاميذ الثالثة ثانوي" إلى التعرف على العلاقة بين قلق الامتحان وفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى تلاميذ الثالثة ثانوي ببعض المؤسسات بولاية الوادي، وشملت عينة الدراسة الأساسية على (120) تلميذا وتلميذة، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، واستعان بالأدوات التالية: قياس قلق الامتحان الذي أعده "حامد زهران"، ومقياس "فاعلية الذات" المعدل، ومقياس "مستوى الطموح" لمعوض وعبد العظيم، وبعد عملية التطبيق والمعالجة الإحصائية توصل إلى النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات التلاميذ في قلق الامتحان ودرجاتهم في فاعلية الذات، وكذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات التلاميذ في قلق الامتحان ودرجاتهم في مستوى الطموح وفاعلية الذات يسهم في التنبؤ بقلق الامتحان، في حين أنه لم يستطع الاعتماد على مستوى الطموح في التنبؤ بقلق الامتحان. (خليفة قدور، 2022، ص ص 181، 195)

❖ الدراسة الخامسة: دراسة "عبد الغني جخراب، مصطفى صو" (2022) الجزائر.

والموسومة بـ "قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط دراسة مقارنة بين المعيدين وغير المعيدين" حيث هدفت الدراسة إلى الكشف على طبيعة تأثير قلق الامتحان على الرسوب المدرسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، وقد شملت عينة الدراسة (250) تلميذ وتلميذة (135) إناث و(115) ذكور، وتم تطبيق مقياس قلق الامتحان، وإتباع المنهج الوصفي السببي المقارن، ثم استخدم كل من اختبار كا² للكشف عن

الفروق بين مستويات قلق الامتحان، واختبار (ت) للكشف عن دلالة الفروق في قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تبعا للإعادة (معيد/غير معيد)، وللجنس (ذكور/إناث)، وقد تم التوصل إلى ما يلي:

- ارتفاع مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

- لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المعيدين و غير المعيدين من تلاميذ السنة الرابعة متوسط على مقياس قلق الامتحان.

- توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والإناث من تلاميذ السنة الرابعة متوسط على مقياس قلق الامتحان. (حميدات فاتح، 2024، ص ص 88-89)

6-2- التعقيب على الدراسات السابقة:

استعرضت الباحثتان 11 دراسات موزعة على محورين يشكلان موضوع الدراسة، وتتنوع بين اطروحات دكتوراه وماستر ومقالات علمية، تعددت أهدافها بتعدد أبحاثها سواء من مناهجها، أو عيناتها، أو وسائلها وبالتالي نتائجها، ونستعرضها فيما يلي:

❖ **من حيث المنهج:** تشابهت دراستنا من حيث المنهج مع دراسة "بوقرة حليلة" (2019) و"حبالى رضوان" (2013)، واختلفت مع دراسة "حمزاوي زهية" (2018) التي اتبعت المنهج العيادي التجريبي، ودراسة "أمال بوروية" (2017) المنهج العيادي القائم على دراسة الحالة، وأغلب باقي الدراسات تبنت المنهج الوصفي فمثلا دراسة "عبد الغاني جراب وضو مصطفى" (2022) اعتمدت المنهج الوصفي السببي المقارن.

❖ **من حيث الأهداف:** تشابهت في تحقيقها لأهم الأهداف مع دراسة "بوقرة حليلة" (2019) و"حمزاوي زهية" (2018) و"محمد بن يونس" (2003) في فاعلية تقنية الاسترخاء في تخفيف القلق والضغط ما بعد الصدمة، واختلفت مع باقي الدراسات وفقا لتغير المنهج المعتمد وتنوع المتغيرات مثل دراسة "ساعد وردية" (2003) التي تهدف الى معرفة العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي، وأسباب قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا.

❖ **من حيث الأدوات:** اختلفت الدراسات مع دراستنا بتنوع وتعدد الأدوات المستعملة في الدراسات باختلافها من اختبارات، مقاييس خاصة بمتغيرات الدراسة سواء قلق الامتحان او ما يرتبط بها من متغيرات تابعة، وبيروتوكولات علاجية هته الأخيرة رغم اختلافها لكنها تشابهت مع بعض الدراسات في التكفل بالقلق مع دراسة "بوقرة حليلة" (2019) و"حمزاوي زهية" (2018)، والتكفل ببعض الاضطرابات النفسية والسيكوسوماتية مثل دراسة "ربيعي فاطمة" (2020) و"حبالى رضوان" (2013)، و"بوروية أمال" (2017).

❖ **من حيث العينة:** تشابهت في دراستها لعينة الطلبة الجامعيين مع دراسة "بن يونس محمد" (2003) و"ربيبي فطيمة" (2020)، واختلفت مع بقية الدراسات مثل دراسة "خليفة قدور" و"ساعد وردية" (2003)، و"سايجي سليمة" (2004)، و"كاظم ولي آغا" (1988) على طلاب الاعدادية والثانوية، ودراسة "جخراب عبد الغاني وضو مصطفى" (2022) حول المعيدين وغير المعيدين، ودراسة "جبالى رضوان" (2013) على نخبة من حكام كرة القدم الجزائرية، ودراسة "بوقرة حليلة" (2019) على المراهقين المدمنين على الانترنت، و"بوروية أمال" (2017) المراهقين الجانحين.

❖ **من حيث النتائج:** انفتحت نتائج دراستنا مع بعض الدراسات كدراسة "سايجي سليمة" (2004)، و"جخراب عبد الغني وضو مصطفى" (2022) في ارتفاع مستوى قلق الامتحان لدى الطلاب، وفاعلية الاسترخاء في التخفيف من الأعراض الجسدية والنفسية للقلق والصدمات مثل دراسة "بن يونس محمد محمود" (2003)، و"بوقرة حليلة" (2019)، و"حمزاوي زهية" (2018)، وتخفيف من الضغوط النفسية مع "جبالى رضوان" (2013)، والاضطرابات السيكوسوماتية مع دراسة "ربيبي فاطمة الزهراء" (2020).

وفي الأخير، نشير الى أن الغاية من استعراض الدراسات السابقة هو بناء خلفية نظرية لموضوع دراستنا وهضم موضوعها لتعزيز التراكم المعرفي، وكذا تحديد الفجوة البحثية التي نسعى من خلالها الى سدها والانطلاق منها في ذات الوقت، اضافة الى ابراز مكانة وموقعها بين ما كتب ودرس مسبقا، علاوة على ذلك تحيين موضوع دراستنا في اطار تجويد البحوث العلمية الميدانية المرتبطة بالصحة النفسية المدرسية والرامية الى الرفاه النفسي المدرسي.

الفصل الثاني: الاسترخاء

تمهيد

1. لمحة تاريخية عن الاسترخاء.
2. تعريف الاسترخاء.
3. نظريات الاسترخاء.
4. أنواع الاسترخاء.
5. شروط تطبيق الاسترخاء.
6. تقنيات وإجراءات الاسترخاء.
7. وضعية الجهاز العصبي أثناء الاسترخاء.
8. فوائد موانع استعمال الاسترخاء.

خلاصة.

تمهيد:

تهدف تقنية الاسترخاء إلى التحكم في بعض الوظائف الفيزيولوجية للجسم، إضافة إلى بعض الآليات الذهنية، حيث يعتبر الاسترخاء بمثابة تدريب إذا لا يمكن تعلم أي تقنية عصبية عضلية، أو نفسية فيزيولوجية إلا في إطار قواعد واضحة نظمتها مختلف المقاربات المختصة في هذا المجال.

ويعد الاسترخاء إحدى تقنيات التكفل النفسي الأكثر استعمالاً في الوقت الراهن، فهو يحتل مكانة رفيعة بين التقنيات النفسية العلاجية، وفي هذا الفصل سيتم التطرق إلى تعريف الاسترخاء، وكذا نظرياته، وأنواعه، وشروطه إضافة إلى تقنيات وإجراءات الاسترخاء وأخيراً فوائده وموانع استخدامه.

1- لمحة تاريخية عن الاسترخاء:

الاسترخاء كفكرة وممارسة له جذور تاريخية عميقة. ويعود استخدام تقنيات الاسترخاء إلى العصور القديمة، حيث كانت تمارس في الثقافات المختلفة كجزء من العلاجات الروحية والجسدية.

إن تاريخ الدراسات العلمية حول محور الاسترخاء ترجع إلى الفترة المتميزة بأعمال التنويم المغناطيسي لـ "شاركو" (1978) ببباريس و"بيرنهيم". حيث تولد التحليل النفسي من جهة والاسترخاء من جهة أخرى، وسرعان ما تم الكشف عن حدود التنويم المغناطيسي من قبل النفسانيين العلاجيين من بينهم "فرويد" الذي لجأ إلى استعمال تقنيات أخرى للمرضى المقاومين للتنويم المغناطيسي، ومن بين هذه التقنيات يمكن ذكر تقنيات إزالة التركيز والاختبارات الإسقاطية.

وبالرغم من تزامن أعمال "شولز" بألمانيا و"جاكسون" بأمريكا إلا أن هذا الأخير اختار اتجاه آخر، حيث تتميز تقنيته بدراسة فيزيولوجية لحالات الضغط، وارتكز في أبحاثه على معطيات علم النفس التجريبي، بالإضافة إلى أعمال "قلهوزن" حول الحيوانات من أجل تدعيم فرضياته. (بوقرة حليلة، مرجع سابق، ص 17) وكان لأعماله فضلاً في إعطاء قاعدة فيزيولوجية لاسترخاء.

مع مرور الوقت تطورت ممارسات الاسترخاء لتشمل تقنيات حديثة مثل: الاسترخاء التدريجي، والتأمل الموجه، خصوصاً في القرن العشرين. اليوم يعتبر الاسترخاء أداة أساسية لمواجهة التوتر والضغط النفسية، ويستخدم في مجالات مثل: العلاج النفسي والعناية بالصحة العامة.

أخيراً؛ يمكن ذكر دراسات "جاجيرافير" ومدرسته التي تهتم بدراسة مختلف عوامل الشد العضلي ليس فقط من الناحية الفيزيولوجية إنما بالأخذ في الحسبان الحياة العلائقية للفرد. وترتكز هذه الأعمال على العلاقة الموجودة بين المتغيرات العضلية، والانفعالية والعاطفية منذ الولادة.

ذروة الأداء تتحقق بالمشاركة بين الجسم والذهن، والاسترخاء يساعد على الانتقال من حالة المشاكل الملحة إلى الاستبصار، وتحديد الأولويات فالعقل المنشغل هو الذي يدير المشكلة عدة مرات ومن عدة زوايا. ومن أمثلة التفكير الإبداعي "أنشتاين" فقد كان مسترخياً على كومة من العشب الجاف عندما تخيل أنه يقوم برحلة فضائية يركز فيها على شعاع الضوء كما اكتشف حلقة البنزين عندما كان مستلقياً يتخيل، إذن الاسترخاء ظرف للإبداع.

(بوقرة حليلة، مرجع سابق، ص18)

2- تعريف الاسترخاء:

1-2- التعريف اللغوي:

استرخى، استرخاء بمعنى صار رخوا وتسترخي به حالة بمعنى حسنت وتسهلت بعد الشدة والضيق (المنجد الأبجدي، 2009، ص63) والذي يعني التخفيف أو التهدئة. يشير إلى حالة من الراحة والسكينة، حيث يتخلص الفرد من التوتر والضغوط النفسية والبدنية.

2-2- التعريف الاصطلاحي:

الاسترخاء هو طريقة علاجية من العلاجات النفسية، ووسيلة لخفض التوترات الانفعالية المرتبطة بحالات نفسية مثل: القلق، الربو، فقدان الشهية، الأرق. وهناك عدة تعاريف خاصة بالاسترخاء نذكر البعض منها:

تعريف "بوزينجن Bousingen" (1992) الذي يعتبر أن تقنيات الاسترخاء مهما يكن شكلها فإنها تهدف إلى توفير شعور بالراحة الجسم، والأداء السليم للأعضاء الرئيسية المختلفة، والتناغم الفيزيولوجي العام، وترتبط بهذه الأحاسيس الجسدية المتنوعة تفاعلات من النشوة، والأمان العواطف الممتعة.

(Durand de Bousingen, 1992, p59)

ويرى "ايف بلاكبيرن Blackburn" (1995) أن الاسترخاء يمثل العلاج بالاسترخاء بأنه طريقة فنية للتعامل مع كل التوترات العضلية والعقلية، والاسترخاء المنتظم يتم تدريسه عبر محاضرات أعدت بعناية حول كيفية

تسجيل التوتر في العضلات وطريقة الاسترخاء، بالإضافة الى التدريب في جلسات العلاج، والمعالج يمكن أن يسجل المحاضرات على شريط كاسيٲ ويمكن للمريض استعماله في المنزل بدون معالج.

(الحويلة أمثال، 2010، ص77)

كما يشير "محمد حسن علاوي" أن الاسترخاء هو عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات، وهذا يعني اطلاق سراح أي توتر في العضلات، وعدم وجود أي نشاط عضلي تماما، أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي.

(علاوي حسن، 2002، ص128)

أما "عبد الستار إبراهيم" فيعرف الاسترخاء أنه يعني التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للقلق.

(إبراهيم عبد الستار، 1988، ص114)

ويقصد كذلك بالاسترخاء انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن، والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية، والعقلية والانفعالية، يتميز بغياب النشاط والتوتر، وهو فترة من السكون وإغفال الحواس، ويحدث الاسترخاء في درجات من التواصل ومع التدريب يمكن التعرف على أي نقطة في هذا التواصل صحيحة، وأي نقطة خاطئة، وتوقيت حدوث ذلك، وأفضل حالة حدوث الاسترخاء يمكن للفرد الوصول إليها تسمى "صفر الاستشارة" وهناك اختلافات في الأفراد في هذه الحالة.

اذن إن الاسترخاء يندرج ضمن المهارات النفسية التي تساعد على تعديل السلوك، وحسب "بوزنقن" فإن تقنية الاسترخاء تسمح للوصول إلى تحكم في القدرات النفسية عن طريق المرور بالضبط الجسدي فهو يساعد على تنمية القدرة على التركيز، والحشد السريع للطاقة من خلال إثارة اليقظة، والتنشيط مما يسهل التحكم في التوتر والتسيير المثل للحياة الانفعالية والقلق.

تنبيه: يجب التفرقة بين الاسترخاء والراحة، وهنا نسلط الضوء على قول "ستيشليك J. Stuchlik" أن الاسترخاء حالة من الارخاء الارادي الموجه، ويهدف الى تخفيض التوتر، لذا فان الكسل ليس باسترخاء فهو يؤدي الى ارخاء التفكير والنشاط لأنه ليس حالة تم إحداثها بشكل نشيط، وكذلك بالنسبة للإحباط ... وعليه ليس كل استراحة استرخاء اذا كان ينقصها عنصر النية النشطة.

(لوشاحي فريدة، 2023، ص42)

3- نظريات الاسترخاء:

3-1- نظرية التحليل النفسي:

تستعمل طرق الاسترخاء في حالات الأمراض النفسية والجسدية خاصة عندما يميزها القلق، ومن بينها التوتر العضلي، والمعوي، وانطلاقاً من التلاشي العضلي، والاسترخاء الباطني يسترجع المتعالج الإحساس بكتلة جسده، وحدوده المبهمة أو المنعدمة سابقاً.

ينشط الاسترخاء أيضاً من جديد الخيال والحوامات المكبوتة في أغلب الحالات، وفي حالة انسدادها تتراكم الطاقة، وتتنوع على الجسم أين يكون ظهور المرض، وهذا يطرح إلى العلاقة بين التحليل النفسي والاسترخاء. وقد اكتشف "فرويد" التنويم المغناطيسي في مصلحة charcot، ثم nancy بفرنسا، حيث أن تطبيق التحليل النفسي والاسترخاء على المفحوص هو التأثير على محتواه الداخلي، أي القلق والتوتر الذي يعاني منه المتعالج، والمحلل هنا يبحث عن فهم التصورات الوجدانية العاطفية المثبتة. كما أن الاسترخاء يرتبط بالتحليل النفسي لأنه يستعمل في حالات الأمراض النفسية والجسدية والقلق وجميع أشكال التوتر.

(معالم صالح، 2008، ص ص 156-150)

3-2- النظرية السلوكية المعرفية:

نظراً لوجود التداخل بين الأساليب المعرفية والسلوكية ظهرت الحاجة إلى نظرية تكاملية هي النظرية المعرفية السلوكية، هدفها الارتقاء بالتغيير السلوكي من خلال إعادة بناء الأفكار الشعورية، ويعتمد المدخل المعرفي السلوكي في الاسترخاء على ثلاث مراحل هي:

❖ **المرحلة الأولى:** تعلية تهدف إلى تطوير الوعي بالأفكار والمشاعر والأحاسيس والسلوك ويتعرف المرء عن حديثه عن الذات.

❖ **المرحلة الثانية:** يقوم الفرد بإعادة بناء حديثه مع ذاته بغرض تحويل الاستجابات من السلبية إلى الإيجابية، وقد تستخدم مهارات نفسية لتحقيق ذلك منها الاسترخاء العقلي.

❖ **المرحلة الثالثة:** عبارة عن استجابات جديدة تطبق في الواقع من خلال التصور العقلي، هذه الطريقة تستخدم لمواجهة الضغوط وقد ثبتت فاعليتها في نطاق واسع بالنسبة لحالات التوتر الزائد والقلق.

(كامل راتب، 2004، ص ص 130-132)

3-3- التفسير الفيزيولوجي:

إن الدماغ البشري هو من أبداع الأجهزة الموجودة في جسم الانسان وأعقدها على الاطلاق، يمر الدماغ في مراحل تطور متعددة يتم خلالها تطوير القدرات المختلفة، ويستمر نمو المخ بعد الولادة كما يستمر تجدد الخلايا فيه في جميع مراحل العمر، ويتكون الدماغ من أجزاء عديدة مركبة طبقيًا، وتتدفق، وتندمج ويتطور هذا الدماغ من الطفولة حتى سن البلوغ، وبالتالي فيتكون الدماغ من:

❖ **جذع الدماغ:** وهو أقدم الأجزاء في الدماغ، ويختص بالعمليات الحيوية الأساسية كالتنفس وضغط الدم، كما يتحكم بدرجة التيقظ والنشاط العام.

❖ **لدماغ الأوسط:** ينظم العمليات الحسية الحركية كالأفعال المنعكسة والاحساسات.

❖ **النظام:** ينظم العمليات الوجدانية كالانفعالات والعواطف.

❖ **القشرة الدماغية:** ينظم العمليات المعرفية الراقية كالتفكير التدريجي، واللغة ولهذه المكونات أربع أنشطة تقوم على المراحل أو الإيقاعات التالية:

➤ **إيقاع بيتا:** عندما نكون في العمل، أو أثناء الدراسة وعيوننا مفتوحة، أو أثناء التفكير يعمل دماغنا بشكل كامل، ويبين التخطيط الدماغى دورات تتراوح بين 14-15 دورة في الثانية، وفي حالات النشاط المفرط يعمل دماغنا بمعدل أقرب بكثير إلى 21 دورة في الثانية.

➤ **إيقاع ألفا:** يتباطأ نشاط الدماغ عندما نغلق أعيننا ونستلقي على السرير، ويعمل هنا الدماغ بمعدل يتراوح بين 7 و 14 دورة في الثانية.

➤ **إيقاع ثيتا:** يعمل الدماغ بمعدل موجات ثيتا، إذ يتباطأ نشاطه ويصل إلى معدل يتراوح بين 4 و 7 دورات في الثانية الواحدة، وتتوافق هذه المرحلة من مرحلة النمو الخفيف، وكلما استغرقنا في هذا الإيقاع، كلما أصبح النوم أعمق.

➤ **إيقاع دلتا:** هي آخر مراحل النشاط الدماغى تطابق حالة اللاوعي والنوم العميق، حيث يعمل الدماغ بأقل من ربع دورات في الثانية لتصبح في حالة من الموت الجسدي، ويتم فقط تنفيذ الوظائف الحيوية في طرف الدماغ ويظهر أن الشخص ميت جسديًا.

4- أنواع الاسترخاء:

هناك عدة أنواع من الاسترخاء يمكن ممارستها لتحسين الصحة النفسية والجسدية، مثل: الاسترخاء الجسدي، العقلي، العاطفي، الاجتماعي والاسترخاء في الطبيعة ... إلخ، وفيما يلي سيتم شرح أهم أنواع الاسترخاء:

4-1- الاسترخاء العقلي:

هو درجة من الاسترخاء العميق الذي يعمل على انخفاض التوتر، والتحكم في الانفعالات عن طريق التنفس العميق، ويؤدي دوره بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي وينقسم إلى:

4-1-1- الاستجابة للاسترخاء:

وضع هذه الطريقة "هربرت بنسون" واستمد مبادئها من المبادئ الأساسية للتأمل الذي يعد وسيلة الأعداد العقلي للمنافسات، ويحدد في تطوير القدرة على الاسترخاء وتركيز الانتباه.

4-1-2- الاسترخاء النفسي المتري:

وضع هذا الشكل وطوره "فيلر Fuller" (1980)، وفيه يتعين أن يتعلم الفرد أسلوب الاسترخاء النموذجي، حيث يتم اكتساب الاستجابة الاسترخائية من خلال اعطائها الإشارة الأمرة لتحدث مرة أخرى في هذا الأسلوب الاسترخائي النفسي، ويمكن تعلمها لأنها مزيج من اشكال الاسترخاء طويلة المدة .

(الزباد فيصل، 2005، ص165)

4-1-3- التحكم في التنفس:

ان الكثير من الناس متعودون على طرق غير صحيحة من التنفس نتيجة الضغط أو الإجهاد أو القلق، نستطيع أن نرى قيمة هذه التمارين، ولتعميق الآثار الجيدة لتنفس العميق نلجأ إلى تعليم التلميذ طريقة التنفس البطيء، وهي تعتمد على الاستجابة الطبيعية المتمثلة في ارخاء عضلات البطن مع الشهيق، وبالتالي اندفاعها إلى الخارج بما يشبه امتلاء البطن.

(المصري محمد، 2011، ص31)

كما يوجد:

❖ الاسترخاء بسماع القرآن لأنه فيه شفاء لما في الصدور ﴿ألا بذكر الله تطمئن القلوب﴾ .

❖ استرخاء الجسم بتمارين "جاكوبسون": يبنى أسلوبه على أساس أن هرموني الأدرينالين والنور أدرينالين. فقد نمت دراسة هذه الهرمونات، في حالة مقارنة، ومتضادة، كحالات الكسل والجهد العضلي، وقلة النشاط الجسمي، وحالات الإثارة الحسية. وقد أفادت هذه الدراسات بوجود فروق في مقدار الهرمونات مثل إفراز هرمون الأدرينالين، الذي يبلغ ثلاث أضعاف في حالة التوتر ما يبلغه في حالات الاسترخاء.

كما يمكن ملاحظة الفرق بين الاسترخاء والتوتر من خلال جهاز لرصد حركة النبض السماعي، وجهاز لرصد حركة تخطيط الدماغ EEG .
(عائشة نحوي، مرجع سابق، ص75)

4-2-2- الإسترخاء المعرفي:

4-2-1- إيقاف الأفكار:

يكون هذا التوقف مطلوباً حينما تتواجد أفكار سلبية لتشتيت تدفق الدفاع السلبي وإحلال التفكير البناء مكانه، لإتلاف التأثير السلبي في الأداء وإن كان هذا ليس سهل التحقيق.

4-2-2- التفكير المنطقي:

يعتبر التفكير المنطقي طريقة فعالة عند صعوبة التخلص من الأفكار السلبية واستبدالها بالإيجابية، وقد وضع "ألبرت إيليس" طريقة التفكير المنطقي من خلال معرفة الأفكار السلبية ومناقشتها كأسلوب تعليمي.

4-2-3- الحديث الذاتي الإيجابي:

في هذه الطريقة تحدد مواقف تؤدي لإثارة الفرد، ويكتشف الحديث الذاتي غير المنطقي ويصبح محله أفكار ذكية.
(كامل راتب، مرجع سابق، ص74)

4-2-4- الاسترخاء التخيلي:

في هذا الأسلوب يتخيل الفرد أنه في مكان هادئ يرتبط به الشعور بالراحة والاسترخاء، ثم يمارس الاسترخاء لتحقيق أهدافه وفق مبادئ محددة، ومن أهداف الاسترخاء التخيلي تغيير المكان داخل العقل حينما لا يمكن تغيير البيئة المحيطة بالفرد، واستخدام قدرة العقل البشري على التخيل للأحداث الماضية أو المستقبلية.

4-3- الاسترخاء العضلي:

يرجع تاريخ الاسترخاء إلى عام 1930 عندما نشر "أدموند جاكوبسون E. Jacobson" كتابا بعنوان التدريب التدريجي التصاعدي Traininpr Ogressive، والذي أسسه انطلاقا من أعماله الفيزيولوجية التي تخص الجهاز العصبي والعضلي، ويعرفه بالغياب لأي انقباض عضلي يتم التعبير عنه كهربائيا بالصمت الكهربائي المطلق. (Guiose Marc, 2004, p9) فهو بذلك يتضمن بعض الأساليب لخفض التوترات العضلية لدى الأفراد والتي تؤثر على أدائهم في حياتهم اليومية العادية بصورة سلبية، والافتراض الأساسي لـ"جاكسون" هو وجود اتصال مباشر من الجهاز العضلي في الحالة الانفعالية فإن تمت عملية التحكم الشعوري في عضلات الهيكل العظمي في الحالة الداخلية الانفعالية للفرد يمكن أن تكون تحت السيطرة بصورة أفضل. ومنذ أن قدم "جاكسون" طريقته في التدريب التدريجي ثم استخدامه على نطاق واسع بواسطة الأخصائيين النفسانيين الإكلينيكين والأطباء النفسانيين، وخاصة بالنسبة للمرضى بالاضطرابات الانفعالية والذين يعانون من التوترات الزائدة والحادة. (علاوي حسن، 2002، ص220)

وبصفة عامة فإن طريقة التدريب التدريجي تهدف إلى:

- جعل الفرد يدرك أن لديه توترات عضلية زائدة.
- مساعدة الفرد على أن يدرك المستويات المختلفة من التوتر العضلي.
- مساعدة الفرد على أن يقلل من مستويات التوترات العضلية المتزايدة التي لا تحتاج إليها في أنشطة حياته اليومية.

بعد إيضاح الهدف الاسترخاء التدريجي يتخذ الفرد:

- وضعاً مريحاً (استلقاء على الظهر)، في مكان هادئ والبعد على مصادر الازعاج والتخلص من الملابس الضيقة ، يكون الضوء خافت، وتكرار التنفس العميق وإخراج زفير بطيء 6 مرات.
- القيام بأقصى انقباض للمجموعات العضلية الرئيسية لمدة 4-5 ثواني يعقبها الاسترخاء الكامل حتى يشعر الفرد بحالة استرخاء التي تعقب الانقباض لأبعد مدى ممكن.
- يكرر الأداء السابق لمختلف أجزاء الجسم وأخذ شهيق عميق قبل الانقباض، وإخراج الزفير البطيء أثناء استرخاء المجموعات العضلية.

- يمكن مصاحبة ذلك باستخدام كلمات مثل: "استرخي"، "اهدأ" ... ، مع محاولة تعميق العلاقة بين هذا الانسجام والوصول إلى حالة الاسترخاء التام.
 - تحدد فترة التدريب اليومي، وعدد مرات التدريب الأسبوعي.
 - يتم مراعاة ممارسة التدريب على الاسترخاء بعيدا عن مواقف الضغوط ليتمكن إتمام ذلك في مواقف أخرى.
- (عبد العزيز الحسن، 2005، ص 121)

4-4 الاسترخاء الذاتي:

أسست تقنية الاسترخاء الذاتي من طرف "شوليز Shultz" في بداية القرن التاسع عشر، حيث قام بنشر أعماله سنة (1932) أما في سنة (1971) قام الطبيب السوفياتي "ودكاسي" بنشر نموذج تمارين يومية تسمح بالتحكم في هذه التقنية التي ساهمت في نجاح العديد من الرياضيين والشطرنج التي كانت رياضات مشهورة أنداك ويقول "وداكسي": بأن التدريبات تنمي قدرات التحكم في الوعي في مختلف السيورورات الفيزيولوجية مثل: الهضم، التنفس، الجهاز الدوراني، ويساعد على التغلب على الاحساسات (Schroeder 1982) ويهدف الاسترخاء الذاتي إلى:

- الوصول الى تحرير الجسم عن طريق تمارين فيزيولوجية محدودة مما يسمح بتحقيق الحالات الإيجابية، وهذا انطلاقا من الأعمال القديمة حول التنويم المغناطيسي.
 - إحداث عمليات الاسترخاء خلال الأزمات النفسية الفيزيولوجية.
 - كبح الانفعال ومنع أن يصبح مرضا.
 - وذلك من خلال المراحل التالية:
 - ✚ الإحساس بالثقل في نهاية الأعضاء.
 - ✚ الإحساس بالحرارة على مستوى نهاية الأعضاء.
 - ✚ ضبط النشاط العقلي.
 - ✚ ضبط النشاط التنفسي.
 - ✚ ضبط الحرارة على مستوى العضلات.
 - ✚ انعاش جهة الرأس.
- حتى يكتسب الفرد هذه التقنية لابد من التدريب المنتظم لشهور كثيرة، من 10 إلى 40 دقيقة يوميا.
- (سشرودر، 1982، ص ص 10، 25)

5- شروط تطبيق الاسترخاء:

تطبيق الاسترخاء يتطلب عدة شروط لتحقيق أفضل النتائج، نذكر البعض من هذه الشروط الأساسية:

5-1- الشروط الخاصة بالمعالج:

من أهم شروطه

- ❖ أن تتوفر فيه شروط المعالج النفسي من هدوء، صوت رخيم، له أسلوب جميل يساعد على التأثير في أفكار المسترخي.
- ❖ إعطاء فكرة مسبقة للعميل حول طبيعة الاسترخاء وأهدافه.
- ❖ يجب على المعالج تشجيع المريض على نقل تعلمه للاسترخاء، وتطبيقه في حياته اليومية وفي تعامله مع المؤثرات. (الحجار حمدي، 1990، ص ص 185-187).
- ❖ الحصول على التغذية الراجعة .
- ❖ تنبيه المتعالج على البقاء يقظا واعيا أثناء الاسترخاء.
- ❖ يتعين على المعالج ملاحظة علامات التوتر والاسترخاء، فالسعال، والتنفس غير المنتظم والتشنج العضلي غالبا ما تدل على عدم نجاعة الأسلوب أو التقنية المستعملة.
- ❖ مراعاة الفروق الفردية.
- ❖ يجب الانتباه إلى استخدام الكلمات والتعبير وتعليمها للمتعالج منها (ترك عضلاتك مسترخية، دع عضلاتك ملساء).
- ❖ يجب لفت الانتباه إلى استخدام الكلمات "دع" وليس "اجعل" و"حاول" اللتين تتضمنان معنى الجهد، بينما تدل كلمة "دع" و"ترك" على استجابة ارادية وليست قصرية أو جبرية إذ تعتبر قاعدة مهمة.
- ❖ عدم السرعة في عرض الكلمات الايجابية الاسترخائية.

5-2- الشروط الخاصة بالمتعالم:

- ❖ الرغبة في الاسترخاء ومحاولة مساعدة المعالج على إنجاز تطبيق الاسترخاء، وبالتالي الحصول على نتائج إيجابية.
- ❖ توفر درجة من التركيز النفسي الداخلي.
- ❖ سليم من الأمراض العقلية.

- ❖ الهدوء الجسمي والامتناع عن الحركة.
- ❖ يجب أن يذهب المتعالج إلى دورة المياه قبل بدء الجلسة.
- ❖ يجب خلع الحذاء، كما يجب ترخية جميع الملابس الضيقة خاصة عند منطقة الرقبة والعنق.
- ❖ يجب أن لا تعقد الجلسة مباشرة بعد تناول الوجبات.
- ❖ أن لا يمارس تمارينه البيئية الاسترخائية بعد الاستيقاظ مباشرة أو قبل النوم.
- ❖ يجب أن يعلم ماي تدرب عليه ليس من أجل العلاج بل لذاته (تطوير الذات)، ولنفسه وأن كل تدريب من شأنه اغناء ذاته بقدرة أكبر على سرعة الاسترخاء وتعميقه. (عبد الستار إبراهيم، 1994، ص 161)
- ❖ ويضاف الى الشروط السابقة بعض الشروط الأخرى:
- ❖ البعد عن العنف
- ❖ الصدق
- ❖ القدرة على سرد الأحداث دون خوف أو ادعاء أو افتراء.
- ❖ الانعزال عن المظاهر الخارجية للأشياء المادية، والنظرة للحياة بواقعية. (رسلان شاهين، 2013، ص 88)

5-3- الشروط الخاصة بالظروف الفيزيائية:

- ❖ عدم وجود مؤثرات خارجية تعيق استرسال الاسترخاء.
- ❖ أن تكون الغرفة هادئة.
- ❖ توفر كرسي أو سرير مريح يتم فيه الاسترخاء، حيث يجب أن لا تكون به أجزاء نافرة أو ضاغطة على الجسم.
- ❖ مناظر جميلة تبعث على الراحة كشاطئ البحر، منظر الغروب، تلال، أزهار ...
- ❖ حجرة خاصة لإدارة جلسات الاسترخاء.

6- تقنيات وإجراءات الاسترخاء:

تعتبر تمارين الاسترخاء من أفضل الطرق العلاجية السلوكية البسيطة، وذات الجدوى والفائدة العالية جدا متى ما طبقها الإنسان بتركيز، والتزام واهتمام، وهذه التقنيات تفيد في علاج القلق، التوتر، ونوبات الفزع، والهلع، والغضب، والمخاوف بجميع أنواعها، والوسواس والاكتئاب، أضف إلى ذلك أنها تساعد كثيرا الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، والأرق، والصداع بأنواعه المختلفة، وهذه التقنيات إضافة حقيقية حتى بالنسبة للأصحاء. ودون أي مبالغة هناك من وجد أن تمارين الاسترخاء قد أفادته في التركيز والعبادة وقيام الليل.

❖ لبدء تمارين الاسترخاء علينا أولا اختيار المكان والوقت واللباس المناسب.

❖ تمدد على ظهرك بشكل مستقيم، يمكنك الجلوس ولكن يفضل في أول تمرين أن تكون ممتددا، وتغمض عينيك.

❖ خذ نفسا عميقا - شهيقا - املئ به صدرك واحسب 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5، ثم ابدأ بإخراجه - زفيرا- ببطء ... ثم كرر ذلك لعدة مرات، مع التخيل بأن الهواء المستنشق هواء نقي ينظف رئتيك من المكروبات والغبار الذي يخرج من الزفير، أي أنك تقوم بعملية غسل لرئتيك وصدرك.

❖ اقبض يدك اليمنى ومد الساعد إلى الأعلى مع شد جميع العضلات الممكنة في هذه اليد، لاحظ التوتر العضلي والشد الحاصل في العضلات، والألم المحسوس في جلد الكف، وانزعاج كل من اليد والساعد والعضد، استمر على هذا الشد مدة عشر ثوان، ثم اترك يدك تستلقي إلى جانبك، لاحظ المشاعر الجميلة المرتبطة بالاسترخاء، والراحة المنتشرة من الكف والأصابع إلى الساعد، كل تركيزك وأفكارك هي في اليد اليمنى وأنت تراقب ما يجري فيها، ولهذا استمر في استرخاء اليد اليمنى لمدة عشرين ثانية ... حاول أن تكرر ذلك مرتين أو ثلاث.

❖ إعادة نفس الخطوات على اليد اليسرى.

❖ شد رقبتك إلى الأعلى قليلا وباتجاه الخلف، لاحظ التوتر المزعج الممتد حول الرقبة وإلى الأعلى باتجاه الرأس، وإلى الأسفل باتجاه الكتفين وذلك لمدة عشر ثوان ... اترك رقبتك تسترخي وحدها لمدة عشرين ثانية واستمتع بالأحاسيس اللطيفة الناتجة عن الاسترخاء الذي يعقب الشد، أعد الشد مرتين أو ثلاث مرات.

❖ التركيز على عضلات الوجه والشعور بها، وتبدأ بعضلات الجبين، والعينين والحاجبين معا بأن تغلق عينيك بشدة وتقبض الحاجبين ثم تفتحها، وتتركها مرتاحة، والأجفان بوضعية نصف إطباق أو إطباق بسيط

دون جهد في حالة الاسترخاء، ثم طبق ذلك على عضلات الوجه بأن تشد على أسنانك، وتنفخ الخدين، وترفع اللسان إلى سقف الحلق معاً عشر ثوانٍ ثم تسترخي تترك الشد، وتبقى الشفتان مفتوحتين قليلاً دون جهد لأنهما مسترخيتان.

❖ بعد الاسترخاء لمدة عشرين ثانية يمكنك التركيز على الفم بأن تكشر بشدة، أو تضغط على الشفتين مع تكشير الذقن ثلاث ثوانٍ، ثم تترك الفم مسترخياً لمدة عشرين ثانية، وعضلات الوجه مهمة جداً في معظم حالات التوتر، حيث تظهر الانفعالات على الوجه بشكل واضح.

❖ انتقل الآن إلى عضلات الظهر، ويمكنك أن تشد ظهرك بأن ترفعه وتقوسه إلى الأعلى عشر مرات، ثم تتركه يسترخي عشرين ثانية، تنفس خلال هذه الفترة بنفس الطريقة التي بدأنا بها بأن تملأ الرئة وتخرج النفس ببطء.

❖ ركز الآن على القدمين معاً، شد أصابع القدمين زاوية قائمة وأفردها كزاوية مستقيمة مع الشعور بشد وإرخاء عضلة الساق، كرر ذلك خمس مرات، ثم شد القدمين إلى الأعلى قليلاً وثبتها في منتصف المسافة عن الأرض، هذا سيجعل عضلات الساقين مشدودة وكذا عضلات الفخذين، لاحظ التوتر والانزعاج المرافق في المنطقة كلها، وبعد عشر ثوانٍ اترك الرجلين والقدمين تسترخي وترتاح عشرين ثانية، أعد ذلك خمس مرات.

❖ أعد تمرين التنفس السابق ثلاث مرات، ثم ابدأ في التنفس بشكل طبيعي ... تخيل نفسك في مكان تحبه كشاطئ بحر، أو حديقة خضراء مليئة بالزهور، وتأمل ما بها بكل دقة وتمتع بهذا الجو الجميل، واترك جسدك يسترخي إلى أن تشعر بالهدوء الاسترخاء التام. (المالح حسان، 1990، ص 11-12)

7- وضعية الجهاز العصبي أثناء الاسترخاء:

عندما يتم تطبيق الاسترخاء يحدث تغير ملحوظ في وضعية الجهاز العصبي، حيث يتجه نحو حالة من الاسترخاء العميق، مما يؤدي إلى:

7-1- خفض نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي: يقل نشاطه مما يؤدي إلى انخفاض معدل ضربات

القلب، وضغط الدم، ويقلل من مستويات هرمونات التوتر مثل: الأدرينالين كما يخفض من القلق.

7-2- زيادة نشاط الجهاز العصبي الباراسمبثاوي: ينشط بشكل أكبر مما يعزز عمليات الاسترخاء

والهضم، ويزيد من تدفق الدم إلى الأعضاء الداخلية، ويحفز الأنشطة التي تدعم الراحة، مما يساعد على تقليل معدل ضربات القلب وضغط الدم.

7-3- تحسين تدفق الدم: إلى الأعضاء الحيوية مما يعزز الشفاء والراحة.

7-4- تنظيم التنفس: يصبح التنفس أبطأ وأكثر عمقا، مما يساعد على زيادة الأكسجين في الجسم، بشكل عام يؤدي الاسترخاء إلى استعادة التوازن الداخلي، مما يساهم في تحسين الصحة الجسدية والنفسية، والشعور بالهدوء والسعادة، كما يساعد في تقليل مستويات التوتر والإجهاد.

8- فوائد وموانع استعمال الاسترخاء:

8-1- فوائد الاسترخاء: للاسترخاء فوائد جمة تعود بالإيجاب على الفرد وتمكن في النقاط التالية:

8-1-1- الفوائد الفيزيولوجية:

- ❖ استرخاء العضلات.
- ❖ خفض معدلات ضربات القلب.
- ❖ تهدئة الغدد الهرمونية الهامة.
- ❖ عمق وبطء التنفس.
- ❖ خفض موجات ألفا في المخ.

8-1-2- الفوائد البدنية:

- ❖ التخلص من الأرق.
- ❖ التقليل من الإصابة بالأمراض القلب.
- ❖ تطوير وظيفة الجهاز الهضمي.
- ❖ تأخر ظهور التعب.
- ❖ اكتساب القدرة على التحكم في الاستجابات البيولوجية مثل: معدل ضربات القلب، أو درجة حرارة الجسم، أو النشاط الكهربائي لسطح الجلد أو غيرها من الاستجابات الحيوية. (علاوي حسن، مرجع سابق، ص 216)

8-1-3- الفوائد النفسية:

- ❖ خفض التوتر والقلق.
- ❖ تطوير الثقة بالنفس.

- ❖ تطوير الانتباه والتركيز وخفض السلوك العدواني.
- ❖ زيادة الأداء التحصيلي والعمل.
- (بوقرة حليلة، مرجع سابق، ص - ص 22-23)
- 8-2- موانع الاسترخاء:** رغم فوائد الاسترخاء العديدة ومدى أهميته، إلا أنه هناك بعض الحالات التي قد تتطلب الحذر أو تجنب تقنية الاسترخاء، وفيما يلي سيتم ذكر البعض من هذه الموانع:
- ❖ **الحالات النفسية الشديدة:** مثل الفصام أو الاضطرابات النفسية المعقدة، حيث قد تزيد بعض تقنيات الاسترخاء من القلق.
- ❖ **الأمراض القلبية:** في بعض الحالات قد تؤدي تقنيات الاسترخاء مثل: اليوغا إلى تزايد بعض الأعراض لدى الأشخاص ذوي الحالات القلبية.
- ❖ **مشكلات التنفس:** مثل الربو الحاد، قد تؤدي بعض التقنيات الاسترخاء إلى الضيق في التنفس.
- ❖ **حالات الإغماء أو الدوار:** بعض تقنيات الاسترخاء قد تسبب الدوار والإغماء، لذا يجب الحذر.
- ❖ **الأشخاص الذين يعانون من صعوبة في الاسترخاء:** مثل أولئك الذين لديهم تاريخ من اضطرابات القلق، قد تحتاج تقنيات الاسترخاء إلى إشراف متخصص.
- ويفضل دائماً استشارة الطبيب أو المختص قبل البدء في أي برنامج استرخائي، خاصة في الحالات الصحية الحساسة.

خلاصة:

نستخلص من هذا الفصل أن الاسترخاء حالة من الراحة الجسدية والعقلية تساعد على تخفيف التوتر، والضغط النفسي، كما يمكن تحقيقه من خلال تقنيات مختلفة وله عدة أنواع، ومن المهم تخصيص وقت يومي لممارسة تقنيات الاسترخاء كجزء من نمط الحياة الصحي، بحيث تكون ظروف التطبيق ملائمة وتستوفي جميع الشروط في المعالج، والمتعالج والبيئة، لأنه رغم الفوائد الجمة للاسترخاء إلا أنه هناك حالات خاصة يتعذر فيها تطبيق تقنيات الاسترخاء وما تعرف بالموانع.

الفصل الثالث: قلق الامتحان

تمهيد

1. تعريف القلق.
2. تعريف قلق الامتحان.
3. اتيولوجيا قلق الامتحان.
4. المقاربات النظرية المفسرة لقلق الامتحان.
5. أشكال قلق الامتحان.
6. الأعراض المرضية لقلق الامتحان.
7. استراتيجيات التكفل بقلق الامتحان.

خلاصة.

تمهيد:

يعد قلق الامتحان ظاهرة شائعة بين الطلاب، حيث يشعر الكثيرون بالخوف والتوتر قبل وأثناء الامتحانات، هذا القلق يمكن أن يؤثر بشكل كبير على الأداء الأكاديمي ويعيق القدرة على التركيز والاسترجاع. لفهم هذه الظاهرة بشكل أعمق، من الضروري استكشاف العوامل المسببة لها، مثل الضغوط الاجتماعية والأكاديمية، والتجارب السابقة والسمات الشخصية.

علاوة على ذلك، يمكن تحليل قلق الامتحان من خلال مقاربات نظرية متعددة تساعد في توضيح كيف تتفاعل العوامل النفسية والاجتماعية لتؤدي إلى هذه الحالة. وللتغلب على قلق الامتحان، توجد استراتيجيات فعالة يمكن للطلاب اتباعها، تشمل التخطيط الجيد، تقنيات الاسترخاء، وتطوير التفكير الإيجابي. في هذا السياق، يصبح من المهم تسليط الضوء على أهمية الوعي النفسي والدعم الاجتماعي في مساعدة الطلاب على تحقيق أداء أكاديمي أفضل في ظل ضغوط الامتحانات.

1- تعريف القلق:

القلق هو حالة نفسية تتميز بالشعور بالخوف أو التوتر أو عدم الارتياح، وغالبا ما يكون مرتبطا بتوقعات سلبية، مما يؤثر على الحياة اليومية، تشمل أعراضه شعورا بالضييق، صعوبة في التركيز، الأرق، وزيادة معدل ضربات القلب.

يعرف "شاذلي" القلق على أنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصحبها خوف غامض وأعراض جسدية ونفسية. (شاذلي عبد الحميد، 1999، ص، 112)

أما "عكاشة" فيعرف القلق بأنه شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي. (عكاشة أحمد، 2003، ص، 134)

كما قدم الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات العقلية (DSM VI) تعريف للقلق بأنه حالة مرضية تتصف بالشعور بالرعب وبوجود عدد من الأعراض يشترط توفر ثلاث منها على الأقل وهي: وجود صعوبة في الركي، سرعة الانفعال، توتر العضلات وإجهادها، اضطراب النوم.

(لابلاتش جان وبونتاليس برتراند جان، 2011، ص15)

2- تعريف قلق الامتحان:

2-1- التعريف اللغوي:

حسب ما جاء في لسان العرب لـ "ابن منظور" القلق هو انزعاج، ويقال بات قلقته وأقلقه غيره ولقلق الشيء من مكانه وقلقه أي حركة ولا يستقر مكانه. (عبد الخالق أحمد، 2005، ص 233)

2-2- التعريف الاصطلاحي:

اختلفت العلماء في تعريفهم لقلق الامتحان وفقا لاختلاف مشاربهم، وسنتطرق الى البعض منها فيما يلي:

يعرفه "فرويد Freud" على أنه رد فعل الفرد على الخطر الناجم عن فقدان والفشل الواقعي أو المتطور، المهم شخصيا حيث يشعر بالتهديد جراء هذا فقدان والفشل أو الفشل. (جميل رضوان، 2002، ص 266)

ويرى "الزهران" أن قلق الامتحان نوع من القلق المرتبط بموقف الامتحان، حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعور الانزعاج والانفعالية، وهي حالة انفعالية وجدانية مكدره، تعتري الفرد في الموقف السابق الامتحان أو الموقف ذاته وتتسم هذه الحالة بالتوتر الخوف من الاختبار. (زهران حامد، 2000، ص 96)

أما "عبد الخالق" فيعرفه بأنه نوع من قلق المتحان المرتبطة بمواقف الامتحان، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهيم عند مواجهتها، وإذا زادت درجته لدى فرد ما أدت إلى إعاقته عن أداء الاختبار، وكانت اجابته غير متزنة ويسمى حينئذ بالقلق المعوق، بينما إذا كان مستوى القلق في تلك الحالة معتدلا فإنه لا يعتبر اضطرابا، لأن كل الأفراد لابد أن يكون لديهم درجة ما من القلق، وبصفة من موقف الاختبار. (عبد الخالق أحمد، 1996، ص 88)

هو حالة من التوتر شامل، ومستقر نتيجة توقع التهديد الخطر قد يحدث ويصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية. (القمش مصطفى والمعايطة خليل، 2007، ص 255)

ويصرح "سارسون" (1980) أن قلق الامتحان هو تلك الاستجابات الفينومينولوجية الفيزيولوجية. والسلوكية التي تحدث مرتبطة بتوقع الفرد للفشل. (بوحلاسي رقية وتباني صلاح الدين، 2022، ص 21)

3- إتيولوجيا قلق الامتحان:

تشير إلى العوامل المسببة لقلق الامتحان، حيث إن تنوع الأسباب يختلف من تلميذ لآخر على حسب شخصيته وطريقة تكيفه مع الامتحان تشمل هذه العوامل:

- ❖ الطرائق الغير صحيحة للمذاكرة مثل: تأجيل المذاكرة لليلة الامتحان، الاعتماد على الحفظ....
- ❖ الآباء: يعتبر الأولياء مصدر لقلق الامتحان لدى التلاميذ إما بسبب اهتمامهم الزائد بمستقبل أبنائهم وتوقع نتيجة عالية، حيث يفقدون الثقة بأنفسهم ويشعرون بالعجز النفسي خلال الامتحان.

(خذايرية هاجر وسعدوني مسعودة، 2018، ص ص 30-31)

❖ انخفاض قدرات الطالب.

❖ التجارب السابقة: تعرض الطالب لتجارب سلبية في امتحان سابق كعدم التركيز.

❖ المقارنة بالآخرين: القلق من أداء زملاء الدراسة أحسن منه.

❖ نقص التحضير: عدم الاستعداد الكافي أو الشعور بعدم الكفاءة.

❖ الشعور بأن المستقبل يتوقف على الامتحانات. (رمضان علي، 2004، ص 99)

❖ نقص الرغبة في النجاح والتفوق.

❖ الظروف الأسرية والبيئية.

❖ الخوف من: العقاب، الرسوب، الضياع، عدم الحصول على درجة عالية، بسب المنافسة على المراتب الأولى.

❖ التصور الخاطيء عن الامتحان.

❖ طريقة اجراء الامتحان.

❖ سمات شخصية، بعض الأشخاص يميلون إلى القلق بشكل عام أكثر من الآخرين.

❖ الاتجاهات السالبة لدى التلاميذ نحو الامتحانات والنظر إليها على أنها تهديد دائم.

4- المقاربات النظرية المفسرة لقلق الامتحان:

لقد حاولت العديد من المقاربات النظرية الحديثة تفسير قلق الامتحان نذكر منها:

4-1- نظرية القلق الدافع:

تقوم هذه النظرية على تفسير قلق الامتحان على أساس أن الدوافع المرتبطة بموقفه تعمل على استثارة الاستجابات المناسبة لموقف الامتحان، وبذلك فالقلق هنا هو الدافع، وبدعم هذه الفكرة وجهة نظر تايلور وسبنس والقائمة على أساس أن القلق لديه خاصية الدافع الذي يواجهه السلوك.

كما أكد "تايلور" و"سبنس" في نظريتها القلق الدافع أن شعور التلميذ بالقلق في الامتحان بصفة جيدة تجعله يحسن أداءه، يهدف الحصول على علامات أعلى.

4-2- نظرية القلق المعوق:

ترى هذه النظرية أن انشغال التلميذ بقلقه في الامتحان يؤثر عليه سلباً، مما يؤدي لتحصله على علامات متدنية، فهي ترى أن القلق عبارة عن عائق في جه التلميذ يثير استجابات غير مناسبة لموقف الامتحان، وذلك ما يؤدي انخفاض في مستوى أداء التلميذ، وقد استندت هذه النظرية على وجهة نظر "تشياليد" التي تقر بأن القلق حافز في موقف العمل، وفي الوقت نفسه قد يؤدي لاستجابات غير ملائمة للعمل.

(بوحلاسي رقية وتباني صلاح الدين، مرجع سابق، ص 22)

4-3- نظرية التداخل:

قامت هذه النظرية انطلاقاً من النتائج التي تحصل عليها "ماندلز روسارسون" (1952) حول قلق الامتحان، حيث وجدت أن التأثير الأساسي للقلق في الاختبار يكون بتأثير من عوام أخرى، حيث يصدر هذا القلق استجابات مختلفة كنقص الانتباه والتركيز، والميل نحو الخطأ، وكذا تداخل الإجابات وغيرها من الاستجابات التي تؤثر سلباً على التلميذ.

(الطوب سيد محمود وآخرون، 1992، ص 155-157)

4-5- نظرية تجهيز المعلومات:

تعتقد هذه النظرية إضافة لـ "بنجامين" وزملائه (1981) أن قصور التلاميذ ذوي مستوى القلق المرتفع في الاختبارات يعود لمشكلاتهم في تعلم المعلومات وتنظيمها ومراجعتها قبل الامتحان أو استرجاعها في الامتحان، وبمعنى آخر فإنهم يعتبرون سبب انخفاض التحصيل الدراسي لدى التلاميذ الذين يعانون من قلق الامتحان بمستويات مرتفعة يعود لقصور في عمليات التشفير، ولقد حاول كل من "بنجامين" و"مكيشين" و"لين" التحقق من دور نموذج تجهيز المعلومات في تفسير انخفاض التحصيل لدى تلك الفئة عن طريق قياس تنظيم المواد الدراسية لديهم.

(الطيب عبد الظاهر وآخرون، 1988، ص 124)

5- أشكال قلق الامتحان:

تعددت أنواع قلق الامتحان لدى الباحثين والمختصين في علم النفس وعلوم التربية في تسمياته المختلفة لكن مضمون واحد.

5-1- تصنيف "حامد زهران":

حسب "حامد زهران" يوجد نوعين من قلق الامتحان هما:

❖ قلق الامتحان الميسر:

هو قلق الامتحان المعتدل الطبيعي ذو أثر إيجابي يؤدي إلى مزيد من الإنتاجية، والذي يعتبر قلق دافعي يدفع التلميذ للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع ويحفزه للاستعداد للامتحان مع القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية.

❖ قلق الامتحان المعسر:

هو قلق الامتحان المرتفع ذو الأثر السلبي ويشكل عائق أمام تحصيل التلميذ، حيث تنتور الأعصاب ويزداد الخوف، والانزعاج والرغبة، كما أنه تستثير لدى الطالب استجابات غير مناسبة مما يعوق قدرته على التركيز، والفهم، والاستيعاب، وتجعله غير مستعد للامتحان، ولهذا يعتبر قلق الامتحان المعسر غير عادي يجب التخفيض من آثاره السلبية.

(زهران حامد، مرجع سابق، ص 91)

5-2- تصنيف 'فاروق السيد عثمان':

يوجد نوعين من قلق الامتحان هما:

❖ قلق إيجابي:

يساعد التلميذ على البناء والانجاز والنجاح، وهو شعور طبيعي يمكن أن يحفز الطالب على الأداء بشكل أفضل، بدلا من أن يكون عائق، يمكن أن يكون دافعا يساعد في التركيز والتحضير الجيد.

❖ قلق سلبي:

هو شعور بالخوف أو التوتر الذي قد يؤثر سلبا على أداء الطالب. قد يؤدي هذا النوع من القلق إلى ضعف التركيز، وزيادة مستوى التوتر، وقد يعوق القدرة على استرجاع المعلومات أثناء الامتحان، وقد يؤدي بالتلميذ إلى الفشل وسوء التكيف. (عثمان السيد فاروق، 2001، ص28)

5-3- تصنيف "أمل إبراهيم":

قامت بتصنيف أشكال قلق الامتحان كالتالي:

❖ القلق السوي(العادي):

هو أحد الوظائف الهامة، والتي تعمل على إيقاع الإنسان وله وظيفة هامة وهي تجنيد كل طاقات الإنسان الجسدية والعقلية، لمواجهة الموقف المثير للقلق، وذلك عن طريق رفع التنبه الذهني في المنطقة المادية البصرية والمحيط في الدفاع.

❖ القلق اللاسوي (المرضي):

هو امتداد لقلق الطبيعي، لأنه يضعف القدرة على التكيف ويقلل من كفاءة الشخص المصاب إذ يصبح شاغل للمرض عن أية مواجهة فعالة مستنفدا لطاقته النفسية والجسدية، ويحرم المصاب من الاستمتاع من مناهج الحياة، ويعمل على إعاقة الفرد من القيام بأي عمل من الأعمال مما يساعد أو يستدعي التدخل الطبي للمساعدة على التخلص من ذلك. (الفقي أمل، 2013، ص 43)

6- الأعراض المرضية لقلق الامتحان:

6-1- أعراض نفسية:

- ❖ زيادة الميل إلى العدوان.
- ❖ نوبة الهلع التلقائي.
- ❖ انفعال زائد.
- (عثمان فاروق، مرجع سابق، ص 30)
- ❖ تسلط بعض الأفكار الوسواسية قبل وأثناء الامتحان.
- ❖ الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان.
- ❖ كثرة التفكير في الامتحان والانشغال قبل وأثناء الامتحان في النتائج المترتبة عليها.
- (الضامن عبد الحميد، 2003، ص 221)

- ❖ ضعف التركيز وشروود الدهن.
- ❖ سهولة الاستثارة والهباج.
- ❖ عدم الاستقرار والشعور بالراحة.
- (زهراان حامد، مرجع سابق، ص ص 487 - 486)

6-2- أعراض جسمية:

- ❖ سرعة دقات القلب.
- ❖ غثيان أو اضطراب في المعدة.
- ❖ نوبات الدوخة والإغماء.
- ❖ نقص الوزن وفقدان الشهية.
- ❖ ارتعاش اليدين وبرودة الظروف.
- ❖ تشمل الضعف العام وفقدان الطاقة والحيوية والنشاط والمثابرة.
- ❖ تصيب بالعرق.
- ❖ جفاف الحلق.
- ❖ ألم في البطن.
- ❖ اضطرابات النوم مثل الأرق.

7- استراتيجيات التكفل بقلق الامتحان:

استراتيجيات التكفل بالقلق تشمل مجموعة من الطرق للتعامل مع قلق الامتحان، أهمها:

7-1-1- التدريب على مهارة الامتحان:

هو التعلم المستمر على الطريقة الأنسب في اجتياز الامتحان بكل سهولة لمختلف التلاميذ، فالامتحان موقف تعليمي لا بد من الاهتمام به وإتباع أساليب الفعالة عند المذاكرة له، من أجل الحصول على المستوى المناسب من التحصيل والنجاح والتفوق، ومن هذا المنطق يرى المختصين في هذا المجال أنه لا بد من اكتساب بعض المهارات وهي المهارة اللازمة لكل طالب يتقدم إلى الامتحانات وتسمى هذه المهارات بمهارة الامتحان ومن هذه المهارة ما يلي:

7-1-1- مهارة المراجعة:

تعتبر مهارة المراجعة من أهم المهارات التي ينبغي أن يكتسبها أي طالب يمر بالامتحانات، لأن من خلالها يسترجع الكثير من المعلومات والبيانات والتي مر بها خلال العام الدراسي، ومهارة المراجعة تحتاج إلى التركيز والمتابعة واحدة بواحدة ولكي يستطيع الطالب أن يراجع مراجعة جيدة لا بد من أن يسير وفق خطوات معينة من أهمها:

- ❖ تدوين أكثر النقاط أهمية في كراسة الملاحظات.
- ❖ مراجعة هذه الملاحظات دورياً والتخليص قدر المستطاع.
- ❖ تجنب أسباب التشتت الذهني.
- ❖ المراجعة المنظمة لجميع المواد المقررة ووضع المادة الصعبة مع المادة الأسهل.
- ❖ استخدام ألوان لتأثير على النقاط المهمة. (الدهاري حسن، 2005، ص 220)

7-1-2- مهارة الاستعداد للامتحان:

الاستعداد للامتحان من الأمور الهامة وإن كان الطالب متقدماً إلى امتحان مهم ويتوقف مستقبل الإنسان عليه، فلا بد أن يستعد استعداد جيد لهذا الامتحان ومن أهم هذه الخطوات ما يلي:

- ❖ عدم السهر الطويل لأنه يرهق الجسم ويتعبه ويخرج التلميذ من دائرة التركيز.
- ❖ الابتعاد عن شرب المنبهات كالقهوة الشاي لأنها تأخذ من قدرة الطالب وتركيزه

❖ عدم تناول الأقرص المنشطة والمنبهة فهذه الأمور غير طبيعية تدفع الطالب إلى السهر ومن ثمة عدم قدرته على مواصلة الدراسة.

❖ أخذ قسط وافر من النوم، لأن النوم يريح الجسم وكذا العقل والتفكير.

(خليفة قدوري وتارزولت حورية عمراني، 2015، ص228)

7-1-3- مهارة أداء الامتحان:

❖ الجلوس في المكان المخصص بهدوء وكتابة البيانات الشخصية وإتباع تعليمات اللجنة.

❖ الكتابة بخط واضح، تنظيم الإجابة، والتزام آداب الامتحان.

❖ عدم محاولة الغش والمحافظة على الهدوء النفسي التام أثناء أداء الامتحانات.

❖ الامتحان يحتاج نوع من الاجتهاد والحكمة في التعامل مع ورقة الأسئلة من القراءة وحسن اختيار

الأسئلة وحسن الإجابة عليها. (زهراان حامد، 2000، ص287)

7-2- التدريب على الاسترخاء:

لقد أثبت التجربة أن القلق والاسترخاء لا يمكن أن يحدثا معنا وهذا ما يسمى بمبدأ البديل المتناظر. ويقدم عبد اللطيف عثمان برنامج الاسترخاء العام على النحو التالي:

❖ اتخاذ وضعية مريحة على السرير أو الأريكة. (عثمان فاروق، مرجع سابق، ص148)

❖ إرخاء الذراعين اليمنى واليسرى نحو ساعة أو أكثر يوميا لمدة ستة أيام.

❖ إرخاء الساقين اليمنى واليسرى نحو الساعة أو أكثر يوميا لمدة تسعة أيام.

❖ التدريب على التنفس بعمق وعلى إرخاء العضلات والشعور بالاسترخاء.

❖ يمكن أن يسبق الاسترخاء بخطوة تتطلب فيها من الفرد أن يتخيل موقفا مثيرا للقلق وبعد ذلك يقوم بالاسترخاء الذي تعمل كمضاد لاستجابة القلق.

❖ من المفيد إعداد قائمة بالمواقف المثيرة للقلق المراد تخيلها أثناء الاسترخاء.

7-3- الحديث الإيجابي مع الذات:

يقصد به الكلام الإيجابي، الذي يقوله الشخص عن نفسه سواء كان حقيقة أو كذب، تتم ترجمته في العقل

الباطني للشخص وفي الأخير يتم تصديقه مع الأخذ بعين الاعتبار ما يلي:

❖ تشجيع الأفراد على أن يتوقفوا عن استخدام التعليقات السلبية للقلق عندما يتحدثون مع أنفسهم.

❖ تشجيع استخدام عبارات إيجابية في حديث الذات مثل: صحيح أنني منزعج لكن الأمور سوف تسير

على ما يرام، لا يوجد إنسان كامل، إ، تعمل وتبذل جهد أسهل من أن تقلق.

يمكن استخدام هذا الحديث وحده أو مع الاسترخاء. (رضوان جميل، مرجع سابق، ص250)

7-4- التفرغ الانفعالي:

يقصد به تشجيع التعبير على الانفعالات، ويتجسد في النقاط التالية:

- ❖ تعبير الفرد على انفعالاته يعمل كمضاد لحالات القلق، من خلال اللعب والتمثيل السيكو دراما يمكن أن تحدث عمليات التفرغ الانفعالي.
- ❖ إن رواية القصص طريقة فعالة لتعبير عن المشاعر .
- ❖ تحسين عادات الدراسة السيئة، تبرز من خلال النقاط التالية:
- ❖ تحميل الطلبة مسؤولية والاعتماد على النفس.
- ❖ تدريب الطلبة على إدارة وقت التعلم وتنظيمه وعدم تأجيله.
- ❖ تشجيع الطلبة على البحث والاستكشاف.
- ❖ تشجيع الطلبة على الاختبار والتقويم الذاتي. (خليفة قدوري وتارزولت حورية، مرجع سابق، ص227)

كما لا ننسى الجانب الديني فهو مصدر الطاقة للطالب فهو يبيت فيه الثقة بالنفس والاجتهاد والصبر وذلك من خلال عبادات كالصلاة والاستغفار.

خلاصة:

قلق الامتحان هو حالة من التوتر والخوف التي تواجه الطلاب قبل أو أثناء الامتحانات، ويتميز بمشاعر سلبية تتعلق بالأداء. تعود أسبابه إلى عدة عوامل، منها الأكاديمية، التجارب السابقة، والمقارنة بالآخرين. يظهر القلق بأشكال مختلفة مثل القلق المعرفي والجسدي، وقد يترافق مع أعراض نفسية تؤثر على الأداء.

لفهم قلق الامتحان بشكل أفضل، يتم استخدام مقاربات نظرية مختلفة، مثل نظرية القلق الدافع، والقلق المعوق، ونظرية التداخل والعديد من النظريات الأخرى.

لمواجهة قلق الامتحان يمكن استخدام استراتيجيات مثل التدريب على مهرة الاستعداد وأداء الامتحان، التدريب على مهارة المراجعة، الحديث الإيجابي، وما نتحدث عنه في هذا بالحث وهو استراتيجية الاسترخاء في التخفيف من قلق الامتحان..... كل هذه الأساليب تهدف إلى تقليل مستويات القلق وتحسين الأداء الأكاديمي.

الجانب التطبيقي للدراسة

الفصل الخامس: الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية.

تمهيد

1. منهج الدراسة.
2. الدراسة الاستطلاعية.
3. حدود الدراسة الأساسية.
4. حالات الدراسة.
5. أدوات الدراسة.

خلاصة.

تمهيد:

بعد عرض الإطار النظري الذي تطرقنا فيه لمتغيرات الدراسة، والأطر النظرية المتعلقة بها، سنتناول في هذا الفصل الجانب التطبيقي الذي يهدف الى تحويل المفاهيم النظرية الى بيانات مستخلصة من الظاهرة المدروسة ميدانيا، ليتسنى لنا تحليلها وتفسيرها، وفي هذا السياق سيتم استعراض منهجية البحث التي تشمل منهج البحث المتبع والدراسة الاستطلاعية، وطريقة اختيار الحالات، ووصف أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية، بعدها سيتم الانتقال إلى الدراسة الأساسية، مع توضيح الاساليب التي تم استخدامها في التحليل.

1- منهج الدراسة:

في دراستنا اعتمدنا على المنهج الشبه تجريبي الذي يخص دراسة المتغيرات النفسية والتربوية والاجتماعية، الذي يهدف إلى تحديد العلاقة بين السبب والنتيجة من خلال دراسة الظواهر والمتغيرات، ولتحقيق ذلك يتم إجراء تجربة من خلالها يتم تعديل المتغير المستقل (المتغير الذي يتم تغييره بشكل متكرر) لملاحظة تأثيره على المتغير التابع (المتغير الذي يقاس لتأثير المتغير المستقل). هذه العملية تتيح دراسة آثار التغييرات الحاصلة في المتغير المستقل على المتغير التابع، مما يساهم في تفسير كيفية تأثير العوامل المختلفة على النتيجة النهائية.

يعرف "روبرت هاي Robert Heigh" (1986) المنهج الشبه تجريبي في علم النفس العيادي على أنه نوع من البحث الذي يعتمد على استخدام تجارب منقوصة السيطرة حيث لا يتمكن الباحث من التحكم بشكل كامل في المتغيرات المستقلة كما هو الحال في التجارب التقليدية، ويستخدم هذا المنهج في الحالات التي لا يمكن فيها تطبيق التجارب التجريبية الأخلاقية أو العلمية.

يتم في المنهج شبه التجريبي تحديد العلاقة بين المتغيرات المستقلة (مثل العلاجات أو العوامل المؤثرة) والمتغيرات التابعة (مثل التحسن النفسي للمريض) دون التدخل الكامل، أو العشوائية في توزيع المشاركين بين المجموعات، مع امكانية فحص مستوى، أو مستويين أو أكثر من مستويات المتغير المدروس، ثم نقوم بمقارنة تأثيرات ذلك المتغير المستقل، وله خاصية اجراءات الارتباط واجراءات الملاحظة اضافة الى قوة التجريب.

(سليمان عبد الرحمن، 2014، ص122)

خصائص المنهج شبه التجريبي

1. تعدد المتغيرات التي يتحكم الباحث فيها وضبطها.
 2. الابتعاد عن العشوائية في اختيار العينة.
 3. التركيز على تعميم النتائج.
 4. دراسة الظواهر الإنسانية كما هي دون تغيير
- مثال لذلك دراستنا الحالية (تطبيق تقنية الاسترخاء على الطالبات). (لحمري أمينة، 2021، ص 16)

1-1- التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة:

تسعى التصاميم التجريبية أحادية الحالة لاختيار فاعلية البرامج العلاجية و الكشف عن العلاقة السببية بين المتغير المستقل و المتغير التابع من خلال دراسة الفروق داخل الفرد الواحد، يتم تطبيقها حسب "يفانس" و"كارسني- باتشن" (2018) على عدد صغير من الحالات يتراوح بين الحالة الواحدة إلى الثلاث حالات أو بين الخمس إلى الثماني حالات، كما ذكره كل من "دوجارد" و"فايل" و "تودمان"، و قد يتساءل القارئ عن هذا العدد الذي يفوق الحالة الواحدة بما أننا نتحدث عن تصاميم تجريبية أحادية الحالة، فنجيب لنقول أن التجريب يكون على حالة واحدة أو أكثر، ولكن على فترات زمنية مستقلة، وبشكل منفرد، ويكتفي الباحث في التصاميم التجريبية أحادية الحالة على ملاحظة التغير في سلوك الفرد عبر قياسات متكررة في مراحل مختلفة من الدراسة، إذ يعتبر كل من القياسات المتكررة ومراحل التصميم التجريبي كلمات مفتاحية ملازمة للتصاميم التجريبية أحادية الحالة.

(بن يحي فرح، 2024، ص13)

1-2- تبرير سبب اختيار "التصميم الشبه تجريبي ذو المجموعة الواحدة":

- ❖ تعتبر التصاميم التجريبية أحادية الحالة تقنية فعالة لاختبار فعالية التدخلات العلاجية وهي كذلك:
 - ❖ تساعد على تقييم فعالية البرامج العلاجية في ظروف أو وضعيات مختلفة كالبيت، المدرسة أو العمل.
 - ❖ تساعد القياسات المتكررة في التصاميم التجريبية أحادية الحالة على ملاحظة تطور السلوك وإجراء التعديلات اللازمة على البرنامج إذا استدعت الحاجة لذلك.
 - ❖ تستخدم لتقييم فعالية البرامج العلاجية الموجهة لعلاج الاضطرابات النادرة التي لا تتوفر فيها عينة كافية.
 - ❖ تمتاز بالمرونة حيث يقوم الباحث أو الفاحص بتصميمها وفقا لخصائص واحتياجات كل حالة.
- وفي دراستنا نجد:

🚩 نوع التصميم شبه التجريبي: ذو المجموعة الواحدة (المجموعة التجريبية والضابطة (الشاهدة) تتمثل في نفس حالات الدراسة.

🚩 ضبط متغيرات الدراسة: الاسترخاء: يمثل المتغير المستقل

قلق الامتحان: يمثل المتغير التابع

🚩 عزل المتغيرات: اضراب الطلبة يمثل متغير طفيلي (دخيل) هام (يمكن أن يكون له تأثير بصورة غير مباشرة في المتغير التابع الذي نحن بصدد دراسته).

🚩 قياس قبلي / أولي (قبل التجربة): مستوى قلق الامتحان

🚩 قياس بعدي / بعد تطبيق البروتوكول الاسترخائي : مستوى قلق الامتحان.

2- الدراسة الاستطلاعية:

بمجرد طرح سؤال البحث كمرحلة أولى من تحديد المشكلة، لا يبقى على الباحث سوى الانتقال إلى عملياتية مشكلة البحث، وذلك من خلال تمثيلها في إطارها العملي الميداني، هذا الأخير الذي يعد عنصراً هاماً في البحث باعتباره المحدد لما نصبوا إليه لتحليله بدقة والتحقق من فرضياتنا، وسواء تعلق الأمر بالتحقيق من الفرضية أو من الاستدلال العلمي عليها، لذا فلا بد من إنجازه بأكثر دقة ومنطق ممكنين.

(أنجريس موريس، 2006، ص151)

إن فقبل أن يقوم الباحث في علم النفس العيادي بعمل بحث ميداني، ينبغي عليه التعرف على البيئة موضوع الدراسة، والقيام بحركة استطلاعية عامة واسعة النطاق للوقوف على حدودها، (سلاطينه بلقاسم والجيلاني حسان، 2007، ص134) والتعرف على العلاقة غير المدركة التي ربما قد تكون موجودة أو غير موجودة في المجتمع الذي سوف تطبق فيه الدراسة (الضحيان بن ضحيان سعود، 2011، ص6)

وبما أن هذه الخطوة مهمة جداً وأساسية في هندسة مشروع بناء البحث العلمي، وعلى ضوءها يستطيع الباحث تحديد الميدان الذي سوف يعمل فيه، وتقييم إمكانية إنجاز بحثه، قبل البدء في البحث الأساسي لمعرفة مدى إمكانية تطبيق البحث وتطوره لنسبة مدى نجاحه، إضافة إلى إمكانية اعتماده على الأدوات الإجرائية القياسية الموضوعية المقترحة والمتاحة.

(بوفج وسام، 2018، ص 186)

2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

ترتكز دراستنا الاستطلاعية على تسطير جملة من الأهداف نلخصها في النقاط التالية:

- ❖ نحاول من خلالها الإجابة عن التساؤلات المطروحة في إشكالية البحث، والتي تتلخص في معرفة هل لتقنية الاسترخاء فاعلية في التخفيف من قلق الامتحان لدى الطلبة ؟
- ❖ استطلاع مكان إجراء البحث، ومختلف الظروف المحيطة.
- ❖ تفصي وضبط حالات الدراسة.
- ❖ التأكد من إمكانية تطبيق أدوات الدراسة، وقدرتها على جميع المعطيات اللازمة بدقة وموضوعية.
- ❖ ضبط فرضيات الدراسة ومتغيراتها الأساسية.
- ❖ الوقوف على إمكانية إنجاز البحث وفقاً للمدة الزمنية المتاحة، والوسائل المادية والجهد المبذول.

❖ إثراء الدراسة الأساسية بالمعلومات الميدانية والاحصائيات المتعلقة بالاسترخاء، والتقرب المباشر من المبحوثين للتعرف أكثر على خصوصية الطلبة الذين يعانون من مستوى عالي لقلق الامتحان ونمط حياتهم الدراسية.

2-2- الحدود الزمانية للدراسة الاستطلاعية:

تم جمع المعلومات وتطبيق اختبار "سارسون" على طالبات المدرسة العليا في الفترة المحددة من 5 جانفي إلى 11 جانفي 2025.

2-3- الحدود المكانية للدراسة الاستطلاعية:

2-3-1- ثانوية "شنيقل سعد" تمالوس - سكيكدة -:

بدأت دراستنا الاستطلاعية بعد أخذ تصريح من رئيس قسم التكنولوجيا بمدرستنا وتسليمه لمدير ثانوية "شنيقل سعد" بتمالوس - سكيكدة، والذي وافق بالقيام بهذه الدراسة الميدانية مع طلبة البكالوريا.

تنبيه: نحيط علمكم بأنه تعذر علينا القيام بالدراسة في الثانوية بسبب عدم توفر مكتب المختص النفسي للقيام بالجلسات الإسترخائية، وعدم وجود وقت يناسب التلاميذ لإجرائها، لأن برنامجهم الدراسي مكثف، ولا توجد ساعات فارغة للعمل معهم. لهذا تم تغيير حالات الدراسة من طلبة البكالوريا إلى طلبة المدرسة العليا للأساتذة -عزابة- سكيكدة لتدارك التأخر في انجاز دراستنا. (انظر الملحق رقم 1 و2)

2-2-2- الإقامة الجامعية للمدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي - عزابة - سكيكدة:

الإقامة الجامعية عزابة 2 تقع بولاية سكيكدة دائرة عزابة، تضم طالبات المدرسة العليا للأساتذة سكيكدة لتعليم الثانوي، دخلت حيز الخدمة سنة 2006، مساحة الإقامة 3 هكتار، عدد الأجنحة 4 حيث طاقتها النظرية تبلغ 500، بها إدارة، مطعم، ملعب، مكتب لطبيب، مكتب للمختص النفسي، مصلى، مساحات خضراء، قاعة أنترنت.

وقد تم الاستعانة بمكتب المختصة النفسية في الإقامة الجامعية لاجراء دراستنا، وكان الهدف هو تطبيق مقياس "قلق الامتحان لـ "سارسون" من أجل معرفة درجات القلق وتطبيق "تقنيات الاسترخاء" للتخفيف من معاناة الطلبة بسبب الارهاق والقلق المتعب الذي يصاحبهم طيلة مشوارهم الدراسي.

2-3- أدوات الدراسة الاستطلاعية:**2-3-1- المقابلة العيادية النصف موجهة بهدف البحث:**

تعتبر المقابلة العيادية الأداة الرئيسية لتقييم الأعراض من أجل تحقيق تدخل للتشخيص والتقييم الجيد، كما تسمح لنا برصد معلومات عيادية كثيرة ملائمة، وتأسيس علاقة علاجية واضحة الأهداف وخلق جو من الثقة والأمان بين الطرفين. (Bnony. H, Chahraoui. K, 1999, p15) وفي بحثنا استعنا بالمقابلة العيادية النصف موجهة بهدف البحث التي تتراوح بين المقابلة الموجهة والغير موجهة، حيث يقوم الباحث فيها بطرح أسئلة على المفحوص لكن بترك له حرية التعبير في كل سؤال يطرح، ويستطيع أن يحدد له حول أي محور يتحدث، أو يتركه يختار أي محور يريد الحديث عنه. (Guéguen. Nicola, 2007, p96)

ونسعى من خلالها الى التحري عن حالات الدراسة، وجمع البعض من المعلومات الخاصة والهامة بحالات دراستنا حسب ما يتلاءم مع أهدافها.

2-3-2- مقياس قلق الامتحان لـ "سارسون":

فيها تم اختيار مقياس "سارسون لقلق الامتحان" كمقياس أساسي مبدئياً يطبق على حالات الدراسة، لأنه سهل وتجاوبوا معه بصفة سلسة وجيدة دون وجود مشاكل. (التعريف بالمقياس وخصائصه السيكمترية تم التطرق اليه في أدوات الدراسة الاساسية)

2-4- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

يمكننا تلخيص أهم نتائجها في:

- ❖ مكنتنا من ضبط فرضيات الدراسة بشكل دقيق.
- ❖ مكنتنا من ضبط أدوات الدراسة، والمتمثلة في مقياس "سارسون" لقلق الامتحان.
- ❖ الحصول على بعض المعلومات والمعطيات من أشخاص ثقة، وعلى اطلاع بالمجال لتواجدهم المستمر مع الطلبة الذين يعانون من قلق الامتحان.
- ❖ الانطلاقة الفعلية لتطبيق البحث باختيار مكان اجرائه والإحاطة بمجمل الصعوبات الممكن مصادفتها وفي ظل خصوصاً مكان التطبيق.

3- الدراسة الأساسية:

بعد مرحلة الاستطلاع تأتي مرحلة التطبيق الميداني الفعلي كإجابة عن التساؤلات البحثية التي تدور حولها المشكلة البحثية، ومن خلالها توجب على الباحثين تحديد بدقة ما يلي:

4- حدود الدراسة الأساسية:

لكل دراسة ثلاث مجالات رئيسية هي المجال البشري والمجال المكاني والمجال الزمني، نختصرها في:

4-1- الحدود البشرية:

تم إجراء الدراسة في شقها التطبيقي على بعض طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي لسنوات الرابعة تخصص هندسة، حيث كانت حالات الدراسة من جنس الاناث، اللواتي يعانين من قلق الامتحان، وكان عددهم 12 طالبة طبقن عليهن مقياس "سارسون" حيث كان عددهن 8 طالبات سجلن قلق امتحان مرتفع الى فوق المتوسط، وسيتم عرض الحالات لاحقا.

4-2 الحدود الزمانية:

تم إجراء الدراسة في شقها التطبيقي ابتداء من تاريخ 2025/01/05.

❖ تم إجراء مقياس "سارسون" يوم السبت 11 جانفي 2025.

❖ بداية تدريبنا على كيفية تطبيق تقنية الاسترخاء ثم بدأ تطبيق جلسات علاجية للاسترخاء يوم

2025/01/20.

4-3 الحدود المكانية:

تم إجراء الدراسة التطبيقية في حديقة الإقامة ومكتب المختص النفسي للإقامة الجامعية عزابة 2 -سكيدة- التابعة للمدرسة العليا، والذي يضم كل المعدات الضرورية.

5- حالات الدراسة:

هي الشريحة التي تمثل الجزء المدروس في المجتمع الأصلي حول ظاهرة ما للحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، يتعذر على الباحث المسح الشامل، ولذلك يتم الرجوع إلى وحدات أو مجموعة تمثل المجتمع موضوع الدراسة أو ما يسمى بالعينة، وهي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، فهي بذلك تمثل نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج البحث على المجتمع الكلي.

(زرواتي رشيد، 2000، ص191)

شملت حالات الدراسة الاستطلاعية من 9 طالبات من طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي بسكيكدة كلهم إناث أعمارهن 21 و 22 سنة.

5-1- خصائص حالات الدراسة:

جدول رقم (01): يبين خصائص حالات الدراسة

المستوى	التخصص	العمر	الجنس	الحالة
4	هندسة الطرائق	22	أنثى	الأولى
4	هندسة مدنية	23	أنثى	الثانية
4	هندسة الطرائق	22	أنثى	الثالثة
4	علوم الطبيعية	22	أنثى	الرابعة
4	هندسة الطرائق	22	أنثى	الخامسة
4	علوم طبيعية	22	أنثى	السادسة
4	هندسة ميكانيكية	22	أنثى	السابعة
4	هندسة ميكانيكية	22	أنثى	الثامنة

6- أدوات الدراسة الأساسية:

6-1- الملاحظة العيادية:

اعتمدنا في دراستنا على الملاحظة العيادية كأداة مهمة في أي منهج عيادي مدروس لما تقدمه من دلالات ومؤشرات عيادية واضحة لأي مختص أو باحث في المجال المدروس، ويعتبرها "بدينيلي Pédinielli" فعل انتباه مركز، وفعل ذكي يركز على الحقيقة عند النشاط الإدراكي، نتمكن من خلالها من جمع عدد هام من المعلومات

الضرورية من بين الكم الهائل من المعلومات المتحصل عليها. (Pédinielli, J, Femandey, J, 2005, p9)

وتعرف كذلك الملاحظة العيادية أنها مراقبة مقصودة لكل ما يحدث وتسجيله كما هو، ويهدف من خلالها

الاخصائي النفسي الاكلينيكي لملاحظة السلوك العام من كل جوانبه الحركية، الوجدانية، العقلية.

(حسن مصطفى عبد المعطي، 1998، ص 207)

وقد قمنا بملاحظة كل المؤشرات السيميولوجية والأعراض المرضية البادية على حالات الدراسة سواء في

مرحلة تشخيص اضطراب قلق الامتحان، أو أثناء تطبيق البروتوكول الاسترخائي عليهم.

6-2- المقابلة العيادية النصف موجهة بهدف البحث:

المقابلة من أهم الوسائل المعتمد عليها في البحث العلمي بشكل عام لجمع المعلومات والبيانات والبحث العيادي والإكلينيكي بشكل خاص، وهي تقنية تعتمد أساسا على المعلومات اللفظية، حيث أنه هناك تعاريف تعاريف عديدة للمقابلة، وإن اختلفت في الصيغة فإنها تصب في معنى واحد. ومنها ما أشارت إليه "كولات شيلون" (2013) في كتابها: "المقابلة العيادية" على أنها عبارة عن نشاط مهني هادف يتمثل في علاقة تعليمية يتم فيها تفاعل اجتماعي وتبادل معلومات واتجاهات وتوظيف خبرات وإبداء مشاعر، بكل أمانة وصدق بين فاحص ومفحوص، وهي ثلاثة أنواع: موجهة، نصف موجهة وحررة. (بوروية آمال، مرجع سابق، ص253) فهي إذن علاقة اجتماعية مهنية دينامية في جو نفسي آمن وتبادل لفظي وجها لوجه بين فاحص ومفحوص. وطبيعة المقابلات في هذه الدراسة كانت نصف موجهة، وقد ارتكزت على واجهتين أساسيتين:

❖ الواجهة التشخيصية: والتي كان الهدف من ورائها معرفة مستوى القلق لدى الطالبات مرتفع أو متوسط أو منخفض.

❖ الواجهة العلاجية: من خلال تطبيق البروتوكول العلاجي القائم على الاسترخاء للتخفيف من قلق الامتحان.

محاور المقابلة العيادية:

❖ المحور الأول: معلومات شخصية.

❖ المحور الثاني: التاريخ المرضي (الشخصي والعائلي).

❖ المحور الثالث: قلق الامتحان. (انظر إلى الملحق رقم 03)

6-3- المقاييس النفسية:

اعتمدنا في دراستنا على مقياس قلق الامتحان لـ "سارسون" (انظر الملحق رقم 4)

6-3-1- التعريف بمقياس سارسون لقلق الامتحان:

قام بإعداده الدكتور "سيمور برنار سارسون" حيث يتضمن هذا الاختبار مجموعة من العبارات حول ما تفكر به، أو تشعر به في مواقف معينة، علما بأن مشاعر كل إنسان تختلف عن مشاعر الآخر، لذا فإنه ليس هناك إجابات صحيحة وإجابات خاطئة لأن كل إجابة تعبر عن مشاعرك وأحاسيسك الخاصة. ويتكون هذا المقياس من 38 بند، ويتكون من مجموعة أبعاد تقيس قلق الامتحان وهي ثلاث:

➤ **البعد المعرفي:** ويضم 23 فقرة هي كالتالي: 1. 2. 4. 8. 9. 10. 12. 14. 17. 18. 15. 20. 21. 22. 23. 25. 28. 29. 30. 31. 33. 36. 38.

➤ **البعد السلوكي:** يضم أربع فقرات وهي كالتالي: 3. 11. 24. 27.

➤ **البعد الجسمي:** يضم 11 فقرة وهي كالتالي: 8. 6. 5. 9. 13. 16. 19. 26. 34. 35. 37.

6-3-2- الهدف من مقياس قلق الامتحان:

يهدف الى قياس قلق الامتحان لدى الطلبة، والتعرف على مستواهم، والذي يتم من خلال مجموع درجات استجابة الطلبة المرتبطة ببعض المواقف التي تعرض عليهم بطريقة مكتوبة (مثيرات).

6-3-3- طريقة التصحيح:

• الدرجات:

- ✓ إذا أجاب بـ (1) لا أوافق بشدة يتحصل على 1 نقطة (رصيد).
- ✓ إذا أجاب بـ (2) لا أوافق يتحصل على 2 نقطة (رصيد).
- ✓ إذا أجاب بـ (3) أوافق يتحصل على 3 نقطة (رصيد).
- ✓ إذا أجاب بـ (4) أوافق بشدة يتحصل على 4 نقطة (رصيد).

جدول رقم (02): يبين بدائل ودرجات مقياس "سارسون"

البدائل	لا أوافق بشدة	لا أوافق	أوافق	أوافق بشدة
توزيع الدرجات على الفقرات	1	2	3	4

• تفسير النتائج:

- عدد الفقرات 38 فقرة.
- العلامة الكلية للمقياس تتراوح بين (38-152).
- 75 فما دون درجة القلق طبيعية.
- ما بين (76-104) درجة القلق متوسطة.
- أكثر من 105 درجة القلق مرتفعة وذلك يستدعي المتابعة والعلاج.

6-3-4- الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الامتحان لـ "سارسون":

قامت "رفيعة تركيورد" بحساب الخصائص السيكومترية بعد تطبيق الاختبار على عينة قوامها 33 تلميذ، حيث تم حساب الصدق الاتساق الداخلي الذي قدر معامل الارتباط العام للبند بـ 0,64 عند مستوى دلالة (0,05) و (0,01) مما يدل انه يتمتع بمعامل ارتباط مرتفع وبندود المقياس صادقة، أما الثبات فقد تم حسابه وفق طريقة التجزئة النصفية (معامل الاتساق الداخلي) حيث قدر معامل الارتباط بيرسون بدرجة (0,90) دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0,01)، وهو بذلك يتمتع بثبات قوي. (تركي رفيعة، 2020، ص ص 41، 43)

6-4- بروتوكول الاسترخاء:

هو برنامج مصمم قائم على الاسترخاء العلاجي لإدارة قلق الامتحان لدى الطالبات، ينفذ من خلال مجموعة من التدريبات الجسمية والأساليب النفسية يحتوي على 8 جلسات، تحتوي كل جلسة على أهداف عامة وخاصة بالحصّة الواحدة في حد ذاتها، وسائلها، مستوى الاسترخاء الخاص بها ومحتوى التدريب وأيضا الوضع الغير استرخائي أثناء التدريب، هذه الجلسات موزعة بمعدل كل حصّة في الأسبوع حيث أن الوقت المحدد لها مختلف من حصّة لأخرى (من 45 دقيقة إلى ساعتين)، حسب محتوى الجلسة وإمكانية وصول الطالبات إلى الوضع الارتخائي، اضافة الى جلسة تاسعة بعد شهر للتأكد من عدم الانتكاسة، وكان ذلك قبيل اجراء امتحانات السداسي الثاني.

يتطلب تنفيذ هذا البروتوكول خبرة القائم بالتدريب واستعداد الطالبات لتقبل تطبيق تلك التمارين والأنشطة المطلوبة، مما يسمح لهن بإدارة قلق الامتحان الذي يعانين منه.

6-4-1- دليل واجراءات بروتوكول الاسترخاء:

في هذا الجدول نستعرض باختصار الاجراءات المطبقة في كل حصّة.

جدول رقم (03) يبين تصميم بروتوكول الاسترخاء المطبق مع حالات الدراسة

الجلسة	المدة	المكان	الأهداف	الاجراءات المطبقة (التمارين)
1	50 د	مكان مريح في حديقة الإقامة	- جمع معلومات أولية - معرفة مستوى القلق الامتحان لدى الطالبات	1- المقابلة العيادية (التقديم + المحور الأول والثاني) - الملاحظة العيادية
2	55 د	مكان مريح في الحديقة	- تشخيص مستوى قلق الامتحان.	- المقابلة العيادية (تكملة المحور الثالث) - تطبيق مقياس سارسون
3	60د	مكتب المختص النفسي	- تعليم الحالات التنفس العميق.	- الملاحظة العيادية + - مشاهدة فيديو لـ الاسترخاء عن طريق التنفس

العميق https://youtu.be/cojXHk_bMAM?feature=shared https://youtu.be/-q7ddrV72Tw?feature=shared				
مشاهدة فيديو يتضمن تمرين الاسترخاء العضلي https://youtu.be/5hiVnv2cMGg?feature=shared https://youtu.be/Ma0s1fCkEiI?feature=shared	- التعلم والتدرب على كيفية الشد والارخاء العضلي	مكتب المختص النفسي	60د	4
تمرين الاسترخاء النفسي والعقلي + مشاهدة فيديو https://youtu.be/QOYWNjdOjmA?feature=shared	-التدرب على كيفية الاسترخاء النفسي والتفريغ الذهني.	//	60د	5
الحوار الإيجابي الذاتي (المنولوج الإيجابي) https://youtu.be/rUCd9t2J0Ww?feature=shared قامت به المختصة النفسية	- التدرب على الضبط الذاتي للحوار الذاتي بصورة ايجابية	//	45د	6
الاسترخاء العضلي + العقلي قامت به المختصة النفسية + مشاهدة فيديو https://youtu.be/WxTs2GUniK8?feature=shared	-تعلم تقنية الاسترخاء - الارخاء العضلي والتفريغ الانفعالي والعقلي.		65د	7
التطبيق البعدي لمقياس (قلق الامتحان)	- قياس بعدي لمستوى قلق الامتحان.		60د	8
بعد 1 شهر من تطبيق الاسترخاء (فترة ما بعد التكفل)				
- مقابلة عيادية (درشة حول مدى الانتكاس) + إعادة تطبيق المقياس بعد مدة	التأكد من فعالية التكفل الاسترخائي (مدى الانتكاسة لقلق الامتحان).		60د	9

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل الاجراءات المنهجية للدراسة، حيث تم تحديد منهج الدراسة ونوع التصميم التجريبي المعتمد، والقيام بالدراسة الاستطلاعية، وكذلك الدراسة الأساسية كما تم تحديد حدودها (المكانية، الزمانية والبشرية)، وحالات الدراسة المتمثلة في طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي وكذا أدوات الدراسة الاجرائية المتمثلة في الملاحظة العيادية والمقابلة العيادية النصف موجهة بهدف البحث، ومقاييس قلق الامتحان، وبروتوكول تقنية الاسترخاء.

الجانب التطبيقي للدراسة

الفصل الخامس: عرض، وتفسير وتحليل نتائج

لدراسة الميدانية.

1. عرض وتفسير نتائج حالات الدراسة
2. التحليل العام لنتائج الدراسة على ضوء الفرضيات والدراسات السابقة

1- عرض وتفسير نتائج حالات الدراسة:**1-1- عرض وتفسير نتائج حالات الدراسة على ضوء الفرضية العامة:**

الفرضية العامة: "للاسترخاء فاعلية في التخفيف من مستوى قلق الامتحان لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي".

1-1-1- عرض وتفسير نتائج الملاحظة الاكلينيكية:

عند تطبيق الملاحظة الاكلينيكية خلال أول جلسة مع حالات الدراسة تم رصد الأعراض التالية:

- انفعال زائد.
- اهتزاز الرجلين.
- ارتجاف أو توتر في العضلات.
- إصابة بالتعرق.
- ارتعاش اليدين وأكل الأظافر.
- تقطيب الحاجبين.
- صعوبة في التنفس لدى بعض الحالات.
- التشتت وعدم التركيز.
- عصبية مفرطة كما لاحظنا نظرات حادة.

كل هاته الأعراض المذكورة أعلاه تشير الى حالة مرضية ناتجة عن قلق الامتحان تعاني منه حالات الدراسة، حيث بدى على الحالة الأولى ارتجاف القدمين واليدين أثناء التحدث، وظهر على الحالة الثالثة تنفس سريع وغير منتظم، والحالة السابعة شحوب الوجه، وتعرق مفرط خصوصا في اليدين والحاجبين، مما يفسر على أن حالات الدراسة يعانون من قلق خاص بوضعية الامتحان لأن هاته الأعراض تظهر عليهن قبيل أو أثناء فترة الامتحانات حسب ما صرحن به.

أما أثناء جلسات الاسترخاء فقد تم تسجيل الملاحظات التالية:

- ✓ انخفاض الحركات اللاإرادية مثل: فرك اليدين وتحريك الأرجل.
- ✓ بدأت الطالبة بإرخاء عضلاتها تدريجيا.

✓ أصبح معدل التنفس أكثر انتظاما وعمقا.

✓ أظهرت عينة الدراسة استجابة وجدانية مثل: الهدوء والراحة.

1-1-2- عرض نتائج المقابلة الاكلينيكية النصف موجهة بهدف البحث:

فيما يلي نستعرض أهم الأعراض المسجلة خلال المقابلة الاكلينيكية التي تعاني منها حالات دراستنا:

- غثيان واضطراب في المعدة.
- تسلط بعض الأفكار الوسواسية قبل وأثناء الامتحان.
- كثرة التفكير في الامتحان والانشغال قبل وأثناء الامتحان.
- جفاف الحلق.
- أشعر بآلام في بطني كلما اقترب موعد الامتحان.
- ارتجف من القلق خصوصا عندما أرى ورقة الأسئلة.
- تتعرق يداي كثيرا أثناء الحل.
- لا أستطيع النوم في الليلة التي تسبق الامتحان.
- قلبي يخفق بسرعة شديدة داخل قاعة الامتحان.
- الشعور بالخوف.
- الإحساس بالعجز والإحباط عند البعض.
- أحيانا أجد نفسي أتهرب من الدراسة بشكل متعمد دون أدري.
- أظل أوجل المذاكرة حتى لحظة الأخيرة.
- تغيرات في الشهية.
- الرغبة في الانسحاب من المواقف الدراسية أو الامتحانات.

تشكل هذه الأعراض مؤشرات إيجابية عن الوضعية القلقة التي تعترى الطالبات قبل وأثناء الامتحان، حيث صرحت الحالة الرابعة "قبل أيام من الامتحان أنام بصعوبة واستيقظ مرهقة، أفتح كتبي ولكن ذهني مشوش، ولا أستطيع التركيز، وأثناء الامتحان حتى المعلومات التي كنت أعرفها تختفي فجأة أشعر أنني سأفشل، وأن كل ما ذاكرته سيذهب سدى"، وصرحت الحالة السادسة "في ليلة الامتحان أراجع بقلق، قلبي ينبض بسرعة وكأنني أركض دون توقف، يداي تتعرقان وأشعر ببرودة في أطرافي، وبمجرد دخولي لقاعة الامتحان أشعر بالغثيان وآلام غريبة في معدتي".

1-1-3- عرض نتائج تطبيق اختبار "سارسون":

اعتمدنا في دراستنا على مقياس قلق الامتحان لـ "سارسون" وذلك قصد التحقق من الفرضية المدروسة، فإذا كانت هناك نتائج منخفضة لاستجابات القلق في القياس البعدي (بعد التجريب)، والبعد البعدي (بعد تطبيق تقنية الاسترخاء بشهر) مقارنة بالقياس القبلي لمقياس قلق الامتحان، فهذا يدل على أن تطبيق تقنية الاسترخاء فعال في تقليص نوبات القلق اتجاه الامتحانات.

توصلنا من خلال دراسة الحالات وتطبيق تقنية الاسترخاء، والنتائج الأولية والبعدي (التجريبية)، والبعد بعدي المتحصل عليها في مقياس قلق الامتحان لـ "سارسون" إلى فاعلية العلاج بالاسترخاء في التخفيف من قلق الامتحان لدى الطالبات، وهذا ما كشفت عنه النتائج المتحصل عليها كما هو موضح في الجدول الموالي.

جدول رقم (04) يبين نتائج تطبيق اختبار "سارسون" قبل وبعد تطبيق الاسترخاء.

نتائج الاختبار الحالات	التطبيق الأول (قبل التجريب)	التطبيق البعدي (بعد تجريب البروتوكول)	التطبيق البعد بعدي (بعد البروتوكول بشهر)
الحالة الأولى	117 درجة القلق مرتفعة	101 درجة القلق متوسطة	75 درجة القلق طبيعية
الحالة الثانية	129 درجة قلق مرتفعة	113 درجة قلق مرتفعة	79 درجة قلق متوسطة
الحالة الثالثة	105 درجة قلق مرتفعة	87 درجة قلق متوسط	68 درجة القلق طبيعية
الحالة الرابعة	92 درجة قلق متوسطة	78 درجة قلق متوسطة	67 درجة القلق طبيعية
الحالة الخامسة	111 درجة قلق مرتفعة	89 درجة قلق متوسطة	69 درجة القلق طبيعية
الحالة السادسة	118 درجة قلق مرتفعة	94 درجة قلق متوسطة	62 درجة القلق طبيعية
الحالة السابعة	107 درجة قلق مرتفعة	84 درجة قلق متوسطة	73 درجة القلق طبيعية
الحالة الثامنة	112 درجة قلق مرتفعة	88 درجة قلق متوسطة	66 درجة القلق طبيعية

مما سبق يتضح جليا ارتفاع مستوى قلق الامتحان لدى حالات الدراسة قبل تطبيق البروتوكول العلاجي، حيث تحصلت سبع طالبات على درجة قلق مرتفعة، والحالة المتبقية على درجة قلق متوسطة الى مرتفعة نوعا ما، وبعد تطبيق تقنية الاسترخاء خلال سبع جلسات لكل حالة سجل انخفاض في مستوى قلق الامتحان حسب اختبار "سارسون" للامتحان لمستويات متوسطة ماعدا الحالة الثانية، وهذا راجع إلى أفكار سلبية تلقائية مثل: الخوف من الرسوب، وعدم النجاح بسبب تجارب سابقة (رسوب، وتوبيخ عائلي، وتتمر وضغط مفرط)، وبالتالي العلاج بالاسترخاء كانت له فاعلية في تخفيض أعراض قلق الامتحان نسبيا حيث عندما تتكرر جلسات الاسترخاء للطالبات ينقص لديهن القلق والتوتر. في حين سجلنا انخفاض نوعي بعد تطبيق البروتوكول الاسترخائي خاصة بعد الاجراء البعد بعدي وذلك راجع لممارسة الطالبات لفيديوهات وتمارين الاسترخاء ي حياتهن اليومية.

❖ **نتيجة:** تحققت الفرضية العامة وبالتالي فاعلية الاسترخاء في تخفيف مستوى قلق الامتحان لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي.

1-2-1- عرض وتفسير نتائج حالات الدراسة على ضوء الفرضية الاجرائية الأولى:

الفرضية الإجرائية الأولى: "للاسترخاء فعالية في تخفيف مستوى الاستجابة السلوكية لقلق الامتحان لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي".

1-2-1- عرض وتفسير نتائج الملاحظة الاكلينيكية:

عند تطبيق الملاحظة الاكلينيكية خلال الجلسة الاولى مع حالات الدراسة تم رصد الأعراض التالية:

- اهتزاز الرجلين.
- ارتعاش اليدين وأكل الأظافر.
- تقطيب الحاجبين.
- ملاحظة صعوبة في التنفس لدى بعض الحالات.
- نظرات حادة.

تدل الأعراض المذكورة أعلاه على الحالة المرضية التي تعاني منها حالات الدراسة الناجمة عن قلق الامتحان، حيث أظهرت الحالة الثانية أنها تبدو متوترة، وتتنفس بسرعة، وتبتسم بشكل متصنع، ويظهر على الحالة الثامنة نظرات حذرة تميل إلى الصمت مع فرك يديها مرارا، مما يفسر على أن حالات الدراسة يعانون من

استجابات سلوكية مرضية متعلقة بقلق الامتحان بحيث تظهر عليهن قبيل، أو أثناء فترة الامتحانات حسب ما صرحن به.

أما أثناء جلسات الاسترخاء فقد تم تسجيل الملاحظات التالية:

- ✓ دخول البعض من الطالبات الجلسة متوترات، وأنفاسهن قصيرة وسريعة خلال الدقائق الخمسة الأولى.
- ✓ بدت عليهن بعض القلق وفتح العينين عدة مرات.
- ✓ بعد مرور عشرة دقائق بدأت وتيرة التنفس تهدأ.
- ✓ استرخاء الكتف تدريجياً.
- ✓ بعد انتهاء الجلسة وصفن شعورهن بالخفة، والراحة وأبدين رغبتهم في إعادة التجربة.

1-2-2- عرض نتائج المقابلة الاكلينيكية النصف موجهة بهدف البحث:

فيما يلي نوضح أهم الأعراض المسجلة خلال المقابلة الاكلينيكية التي تعاني منها حالات دراستنا:

- الانشغال قبل وأثناء الامتحان.
- الارتجاف من القلق خاصة عند رؤية ورقة الأسئلة.
- التعرق كثيرا أثناء الحل.
- عدم القدرة على النوم في الليلة التي تسبق الامتحان.
- المماطلة والانشغال بأعمال أخرى دون المذاكرة الى اللحظة الأخيرة.
- الرغبة في الانسحاب من المواقف الدراسية أو الامتحانات.

تعتبر هذه الأعراض مؤشرات سلوكية عن الوضعية القلقة التي تعترى الطالبات قبل وأثناء الامتحان، حيث صرحت الحالة الثانية "أعيش في حالة توتر مستمر قبل أي اختبار، أكرر مراجعة نفس الدرس أكثر من مرة ومع ذلك أشعر أنني لست مستعدة"، وأفادت الحالة الثالثة "أشعر بالإحباط حتى لما أكون مستعدة ومزاجي منقلب، وأغضب بسرعة، وأعزل نفسي تماما، لا أريد التحدث مع أحد حتى مع عائلتي"، ووصفت الحالة السادسة "بأنها تسهر طوال الليل محاولة المراجعة رغم أنها تفقد تركيزها ومحاولة دراسة كل المواد دفعة واحدة خوفا من أن تنسى شيئا"، وذكرت الحالة السابعة "أثناء الامتحان أبدأ قراءة الأسئلة، وأغير وضعيتي أكثر من مرة لا أستطيع البقاء ثابتة، أقلب الورقة كثيرا وأمسك القلم وأرسم به"، وصرحت الحالة الأخيرة "بمراقبة زملائها عند إجابتهن أثناء الامتحان وتشك أنها الوحيدة المتأخرة".

1-2-3- عرض نتائج تطبيق اختبار "سارسون":

نستعرض في هذا الجانب نتائج "البعد السلوكي" من اختبار "سارسون" لقلق الامتحان على الحالات، قبل وبعد تطبيق تقنية الاسترخاء، والنتائج البعد بعدية المتحصل عليها الموضحة في الجدول التالي .
جدول رقم (05) يبين نتائج "البعد السلوكي" من اختبار "سارسون" قبل وبعد تطبيق الاسترخاء.

البعد السلوكي الحالات	التطبيق الأول (قبل البروتوكول)	التطبيق البعدي (بعد تجريب البروتوكول)	التطبيق البعدي (بعد البروتوكول بشهر)
الحالة الأولى	12 درجة قلق مرتفعة	10 درجة قلق مرتفعة	7 درجة قلق متوسطة
الحالة الثانية	12 درجة قلق مرتفعة	9 درجة قلق متوسطة	6 درجة قلق متوسطة
الحالة الثالثة	12 درجة قلق مرتفعة	7 درجة قلق متوسطة	6 درجة قلق متوسطة
الحالة الرابعة	11 درجة قلق مرتفعة	9 درجة قلق متوسطة	6 درجة قلق متوسطة
الحالة الخامسة	11 درجة قلق مرتفعة	8 درجة قلق متوسطة	6 درجة قلق متوسطة
الحالة السادسة	12 درجة قلق مرتفعة	9 درجة قلق متوسطة	5 درجة قلق متوسطة
الحالة السابعة	12 درجة قلق مرتفعة	7 درجة قلق متوسطة	6 درجة قلق متوسطة
الحالة الثامنة	13 درجة قلق مرتفعة	10 درجة قلق مرتفعة	7 درجة قلق متوسطة نوعا ما

مما سبق يتضح جليا ارتفاع مستوى الاستجابة السلوكية لقلق الامتحان لدى حالات الدراسة قبل تطبيق بروتوكول الاسترخاء، حيث تحصلت كل الطالبات على درجة قلق مرتفعة، وبعد تطبيق تقنية الاسترخاء خلال سبع جلسات لكل حالة سجل انخفاض في مستوى قلق الامتحان حسب اختبار "سارسون" للامتحان لمستويات متوسطة، ماعدا الحالة الأولى و الثامنة وهذا راجع لسبب أن الحالة الأولى تعاني من ضغط عائلي بالإضافة إلى البيئة الدراسية التنافسية قد تؤدي إلى قلق مرتفع رغم جلسات العلاج، أما الحالة الثامنة ربما كانت الطالبة

غير مقتنعة بفعالية جلسات الاسترخاء أو حضرتها دون انخراط فعلي، و هذا شائع في بعض الحالات المقاومة للعلاج، وبالتالي العلاج بالاسترخاء كانت له فاعلية في تخفيض أعراض قلق الامتحان السلوكية نسبياً، وعندما تتكرر جلسات الاسترخاء للطالبات ينقص لديهن القلق والتوتر.

بعد الانتهاء من تطبيق جلسات الاسترخاء السلوكي، تم إجراء الاختبار "البعد بعدي" (بعد شهر من تطبيق البروتوكول الاسترخائي) كمرحلة أخيرة لقياس مدى استقرار التحسن في مستوى قلق الامتحان لدى الحالات. وقد أظهرت نتائج هذا القياس استمرار التحسن الملحوظ لدى معظم الحالات، حيث احتفظت الطالبات اللواتي سجلن انخفاضاً في الاختبار "البعدي" بمستويات قلق متوسطة، ما يدل على فعالية البرنامج العلاجي ليس فقط في لحظة التطبيق، وإنما أيضاً على المدى القريب بعد انتهائه، ويعدّ الاختبار "البعد بعدي" مؤشراً مهماً على ثبات التغيير النفسي الإيجابي الناتج عن العلاج، وهو ما يعكس انتقال أثر الاسترخاء إلى سلوك الطالبات اليومي ومواقفهن الواقعية، خاصة في فترة الامتحانات، حيث صرّحت بعض الطالبات بأنهن أصبحن أكثر قدرة على مواجهة الضغوط دون انهيار نفسي أو توتر شديد، بل أظهرن تحكماً أكبر في أفكارهن السلبية وردود أفعالهن الجسدية والانفعالية، وتُبرز أهمية تكييف البرامج العلاجية بحسب خصوصية كل حالة وظروفها النفسية والاجتماعية بشكل عام، كما تعكس نتائج "البعد بعدي" نجاح البرنامج العلاجي في ترسيخ مهارات التكيف مع القلق الامتحاني، وتقليل آثاره النفسية السلبية، مما يُعتبر دليلاً على فاعلية تقنية الاسترخاء كأداة علاجية في بيئة جامعية.

❖ **نتيجة:** تحققت الفرضية الإجرائية الأولى وبالتالي فاعلية الاسترخاء في تخفيف مستوى الاستجابة السلوكية لقلق الامتحان لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي.

1-3- عرض وتفسير نتائج حالات الدراسة على ضوء الفرضية الإجرائية الثانية:

الفرضية الإجرائية الثانية: "للاسترخاء فاعلية في تخفيف مستوى الاستجابة الجسدية لقلق

الامتحان لدى طالبات المدرسة العليا".

1-3-1- عرض وتفسير نتائج الملاحظة:

عند تطبيق الملاحظة الاكلينيكية خلال أول جلسة مع حالات الدراسة تم رصد الأعراض التالية:

- ارتجاف أو توتر في العضلات.
- إصابة بالتهرق.

- ارتعاش اليدين وأكل الأظافر.
- صعوبة في التنفس لدى بعض الحالات.

ان هاته الأعراض المشار اليها تنبئ عن حالة مرضية ناتجة عن قلق الامتحان لدى حالات الدراسة، حيث ظهر على الحالة الأولى التعرق الزائد خاصة في راحتي اليدين، والوجه حتى في الأجواء المعتدلة ودون أي جهد بدني، وظهر على الحالة الثانية اضطرابات في الجهاز الهضمي كآلام ومغص في البطن، وغثيان، ورغبة في التقيؤ، وظهر على الحالة السادسة الدوار، والصداع أين تشعر بدوخة مفاجئة وفقدان توازن خفيف، وشوهد على الحالة الثامنة ارتعاش اليدين والساقين، وبرودة في الأطراف رغم اعتدال الجو وهذا دليل على ارتفاع التوتر لديها، الأمر الذي يفسر على أن حالات الدراسة يعانون من قلق خاص بوضعية الامتحان لأن هاته الأعراض تظهر عليهن قبيل أو أثناء فترة الامتحانات حسب ما صرحن به.

أما أثناء جلسات الاسترخاء فقد تم تسجيل الملاحظات التالية:

- ✓ **توتر عضلي ملحوظ:** تم رصد حالات من التصلب الجسدي خصوصاً في الكتفين، الرقبة، والوجه، بعض الطالبات كنّ غير واعيات بشدة، توتر عضلاتهن إلا بعد تجربة تمارين الشدّ والإرخاء
- ✓ **تسارع في التنفس:** لوحظت أنماط تنفس سريعة وسطحية، خاصة في الدقائق الأولى من الجلسة، تم تسجيل صعوبة أولية في التزامن مع الإيقاع البطيء لتمرين التنفس العميق.
- ✓ **رجفة أو اهتزاز في الأطراف:** بعض الطالبات ظهرت عليهن رجفة خفيفة في أصابع اليدين أو الساقين أثناء بداية الجلسات، وقد تراجع هذا العرض تدريجياً مع تقدم الجلسات.
- ✓ **تعرق ظاهر:** في الجلسات الأولى سجّل تعرق في راحتي اليدين والوجه، حتى في جو مكيف، الطالبات أنفسهن أبدن انزعاجاً من هذا العرض
- ✓ **أعراض في الجهاز الهضمي:** ذكرت بعض الطالبات قبل الجلسة شعورهن بمغص، أو انزعاج في المعدة، هذه الأعراض بدأت تتراجع تدريجياً بعد الانتظام في الجلسات.
- ✓ **صعوبة في الاسترخاء البدني التام:** في الجلسات الأولى عانت بعض الطالبات من عدم القدرة على الاستلقاء براحة، أو إغلاق العينين بثقة، وُسجلت مقاومة جسدية خفيفة لترك الجسد يرتخي في البداية.
- ✓ **تحسن تدريجي بعد الجلسات:** في الجلسات الأخيرة تم تسجيل مؤشرات إيجابية واضحة على قدرة الجسم على الاسترخاء، مثل: بطء التنفس وتعابير وجه أكثر هدوءاً .

1-3-2- عرض نتائج المقابلة الاكلينيكية النصف موجهة بهدف البحث:

فيما يلي نستعرض أهم الأعراض المسجلة خلال المقابلة الاكلينيكية التي تعاني منها حالات دراستنا:

- غثيان واضطراب في المعدة.
- جفاف الحلق.
- الشعور بالآلام في البطن كلما اقترب موعد الامتحان.
- الارتجاف من القلق خاصة عند رؤية ورقة الأسئلة.
- تعرق البدين كثيرا أثناء الحل.
- ارق في الليلة التي تسبق الامتحان.
- خفقان القلب بسرعة شديدة داخل قاعة الامتحان.
- اضطرابات في الشهية.

كل هذه الأعراض هي مؤشرات جسدية عن الوضعية القلقة التي تصاحب الطالبات قبل وأثناء الامتحان، حيث صرحت الحالة الثانية "أنا أول ما أدخل إلى قاعة الامتحان يبدأ جسمي بالتعرق حتى يدي تتبلل ولا أستطيع الكتابة، ويدي ترتجف لما أمسك القلم"، أما الحالة الثالثة "قلبي يدق بسرعة خاصة عند توزيع الأوراق، وأشعر بضربات قلبي في كل جسمي وهذا يزيد توترتي أكثر"، وأقرت الحالة السادسة "أنها تشعر بدوخة كأن الأرض تدور حتى وهي جالسة، و صداع يأتيها يوم الامتحان من غير سبب ولا تستطيع التركيز"، ووصفت الحالة السابعة "كل مرة قبل الامتحان بطني تؤلمني، وأحس أنني سوف أستفرغ فأضطر إلى الذهاب للحمام أكثر من مرة قبل أن يبدأ الامتحان"، وأشارت الحالة الأخيرة "أنها تعاني من جفاف في الفم، وتشنج وأحس بعضلاتي مشدودة خاصة الرقبة والكتف، كما أشعر أن نفسي يضيق وأضطر للتنفس بسرعة"، وصرحت الحالة الخامسة "حركات لإرادية كهز الرجل و قضم أظفري طوال الوقت".

1-3-3- عرض نتائج تطبيق اختبار "سارسون":

تحتاج المعطيات المحصل عليها أثناء المقابلات بحث عميق ودقيق، وهذا يتطلب وسائل خاصة نجدها في الاختبارات والمقاييس.

نستعرض نتائج "البعد الجسدي" من اختبار "سارسون" لقلق الامتحان على الحالات، قبل وبعد تطبيق تقنية الاسترخاء والنتائج البعد بعدية المتحصل عليها الموضحة في الجدول رقم (06)

جدول رقم (06) يبين نتائج "البعد الجسدي" من اختبار "سارسون" قبل وبعد تطبيق الاسترخاء.

التطبيق البعدي (بعد البروتوكول بشهر)	التطبيق البعدي (بعد تطبيق البروتوكول)	التطبيق الأول (قبل تطبيق البروتوكول)	البعد المعرفي الحالات
22 درجة القلق متوسطة	25 درجة القلق متوسطة	34 درجة القلق مرتفعة	الحالة الأولى
25 درجة القلق متوسطة	35 درجة قلق مرتفعة	39 درجة قلق مرتفعة	الحالة الثانية
18 درجة القلق متوسطة	23 درجة قلق متوسطة	27 درجة قلق متوسطة	الحالة الثالثة
15 درجة القلق متوسطة	20 درجة قلق متوسطة	25 درجة قلق مرتفعة	الحالة الرابعة
19 درجة القلق متوسطة	25 درجة قلق متوسطة	30 درجة قلق مرتفعة	الحالة الخامسة
19 درجة القلق متوسطة	26 درجة قلق متوسطة	35 درجة قلق مرتفعة	الحالة السادسة
19 درجة القلق متوسطة	21 درجة قلق متوسطة	30 درجة قلق مرتفعة	الحالة السابعة
19 درجة القلق متوسطة	23 درجة قلق متوسطة	34 درجة قلق مرتفعة	الحالة الثامنة

من خلال الجدول السابق يتبين ارتفاع مستوى الاستجابة الجسدية لقلق الامتحان لدى حالات الدراسة، حيث تحصلت سبع طالبات على درجة قلق مرتفعة والحالة المتبقية على درجة قلق متوسطة الى مرتفعة نوعاً ما، وبعد تطبيق تقنية الاسترخاء خلال سبع جلسات لكل حالة سجل انخفاض في مستوى قلق الامتحان حسب اختبار "سارسون" للامتحان لمستويات متوسطة، ما عدا الحالة الثانية وهذا راجع لسبب القلق العميق و المتجذر بشأن الامتحانات أي أنه ليس مجرد رد فعل فوري بل يمكن أن يكون مترسخا بسبب تجارب سابقة أو مشاعر من الخوف أو القلق المزمن، هذه الأنواع من القلق يمكن أن تكون أعمق من أن يتم معالجتها بسهولة عبر تقنيات الاسترخاء السطحية، وبالتالي العلاج بالاسترخاء كانت له فاعلية في تخفيض أعراض قلق الامتحان الجسدية نسبياً، وعندما تتكرر جلسات الاسترخاء للطالبات ينقص لديهن القلق والتوتر.

❖ **نتيجة:** تحققت الفرضية الإجرائية الثانية (انخفاض نسبي)، وبالتالي فاعلية الاسترخاء في تخفيف مستوى الاستجابة الجسدية لقلق الامتحان لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي.

1-4-4- عرض وتفسير نتائج حالات الدراسة على ضوء الفرضية الإجرائية الثالثة:

الفرضية الإجرائية الثالثة: "لاسترخاء فعالية في تخفيف مستوى الاستجابة المعرفية لقلق الامتحان لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي".

1-4-4-1- عرض وتفسير نتائج الملاحظة الاكلينيكية:

عند تطبيق الملاحظة الاكلينيكية خلال أول جلسة مع حالات الدراسة تم رصد الأعراض التالية:

- التشتت للانتباه
- تداخل الأفكار.
- عدم القدرة على التركيز.
- نسيان متكرر للدروس المراجعة
- عدم القدرة على الاستماع

تبين الأعراض المذكورة أعلاه الى حالة مرضية ناتجة عن قلق الامتحان تعاني منه حالات الدراسة، حيث بدى على الحالة الأولى عدم القدرة على تنظيم أفكارها بشكل واضح أثناء النقاش، وظهر على الحالة الثالثة أنها غير قادرة على متابعة المهام التعليمية والاستماع الجيد مما ينعكس على الأداء الدراسي و هذا ما يفسر بصعوبة التركيز، مما يفسر على أن حالات الدراسة يعانون من استجابات قلق معرفية خاصة بوضعية الامتحان لأن هاته الأعراض تظهر عليهن قبيل أو أثناء فترة الامتحانات حسبهن.

أما أثناء جلسات الاسترخاء فقد تم تسجيل الملاحظات التالية:

- ✓ الأفكار السلبية التلقائية، فقد أبدت الطالبات نمطا متكررا مثل: أكيد سوف أرسب، ذاكرتي تتوقف أثناء الامتحان.
- ✓ تشوهات معرفية مثل: التعميم (كل الامتحانات ترهقني)،
- ✓ الاستنتاج السلبي دون دليل (النتيجة سوف تكون كارثية).

1-4-2- عرض نتائج المقابلة الاكلينيكية النصف موجهة بهدف البحث:

فيما يلي نوضح أهم الأعراض المسجلة خلال المقابلة الاكلينيكية التي تعاني منها حالات دراستنا:

- تسلط بعض الأفكار الوسواسية قبل وأثناء الامتحان.
- كثرة التفكير في الامتحان والانشغال قبل وأثناء الامتحان.
- ارق بسبب التفكير في الليلة التي تسبق الامتحان.
- تأجيل المذاكرة الى لحظة الأخيرة.

تخص هته المؤشرات المعرفية الوضع القلق التي تنتاب الطالبات قبل وأثناء الامتحان، حيث صرحت الحالة الرابعة "كلما اقترب موعد الامتحان أشعر بأنني نسيت كل شيء، رغم أنني قضيت ساعات طويلة في المذاكرة"، وصرحت الحالة الخامسة "أفكر دائما أنني سأفشل وكأن النجاح مستحيل بالنسبة لي"، وصرحت الحالة السادسة "أقارن نفسي بالآخرين طوال الوقت، وأشعر أنني أقل قدرة واستعدادا، كما تمر في رأسي عشرات الأسئلة: هل ذاكرت بما يكفي؟ ماذا لو جاءت الأسئلة صعبة؟".

1-4-3- عرض نتائج تطبيق اختبار "سارسون":

نستعرض نتائج "البعد المعرفي" من اختبار "سارسون" لقلق الامتحان المطبق مع حالات الدراسة، قبل وبعد تطبيق تقنية الاسترخاء والنتائج البعد بعدية المتحصل عليها الموضحة في الجدول الموالي .

جدول رقم (07) يبين نتائج "البعد المعرفي" من اختبار "سارسون" قبل وبعد تطبيق الاسترخاء.

التطبيق البعدي (بعد البروتوكول بشهر)	التطبيق البعدي (بعد تطبيق البروتوكول)	التطبيق الأول (قبل تطبيق البروتوكول)	البعد المعرفي الحالات
46 درجة قلق متوسطة	66 درجة القلق متوسطة	71 درجة القلق مرتفعة	الحالة الأولى
48 درجة قلق متوسطة	69 درجة قلق مرتفعة	78 درجة قلق مرتفعة	الحالة الثانية
44 درجة قلق متوسطة	57 درجة قلق متوسطة	66 درجة قلق متوسطة	الحالة الثالثة
46 درجة قلق متوسطة	49 درجة قلق متوسطة	56 درجة قلق متوسطة	الحالة الرابعة
44 درجة قلق متوسطة	56 درجة قلق متوسطة	70 درجة قلق مرتفعة	الحالة الخامسة

38 درجة قلق متوسطة	59 درجة قلق متوسطة	71 درجة قلق مرتفعة	الحالة السادسة
48 درجة قلق متوسطة	56 درجة قلق متوسطة	65 درجة قلق متوسطة	الحالة السابعة
40 درجة قلق متوسطة	55 درجة قلق متوسطة	65 درجة قلق متوسطة	الحالة الثامنة

من الجدول المذكور أعلاه يتضح لنا ارتفاع مستوى الاستجابة المعرفية لقلق الامتحان لدى حالات الدراسة، حيث حصلت أربع طالبات على درجة قلق مرتفعة والأربع حالات المتبقية على درجة قلق متوسطة الى مرتفعة نوعا ما، وبعد تطبيق تقنية الاسترخاء خلال سبع جلسات لكل حالة سجل انخفاض في مستوى قلق الامتحان حسب اختبار "سارسون" للامتحان لمستويات متوسطة، ماعدا الحالة الثانية وهذا راجع لسبب أنها تعاني من ضغوط أسرية وأكاديمية مزممة، بالإضافة إلى البيئة الخارجية الغير مناسبة، وبالتالي العلاج بالاسترخاء كانت له فاعلية في تخفيض أعراض قلق الامتحان المعرفية نسبيا، وعندما تتكرر جلسات الاسترخاء للطالبات ينقص لديهن القلق والتوتر.

❖ **نتيجة:** تحققت الفرضية الاجرائية الثالثة، وبالتالي فاعلية الاسترخاء في تخفيف مستوى الاستجابة المعرفية لقلق الامتحان لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي.

2- التحليل العام لنتائج الدراسة على ضوء الفرضيات والدراسات السابقة:

استنادا على النتائج المتحصل عليها من الأدوات الاجرائية المطبقة مع حالات الدراسة: الملاحظة العيادية، والمقابلة العيادية ومقياس "سارسون" لقلق الامتحان، فقد تبين لنا من التطبيق الأولي (قبل التجريب) وجود درجة قلق مرتفعة ودرجة قلق متوسطة (قريب من المرتفع) لحالات الدراسة، وهذا نتيجة لعدة أسباب نذكر منها:

- الخوف من العقاب، الرسوب، عدم الحصول على درجة عالية بسبب المنافسة على المراتب الأولى.
- نقص التحضير فعدم الاستعداد الكافي أو الشعور بعدم الكفاءة.
- الشعور بأن المستقبل يتوقف على الامتحانات.
- الخوف من الفشل.
- الضغوط العائلية والاجتماعية: كثرة التوقعات من الأهل أو المجتمع قد تزيد من التوتر.
- الخوف من التقييم: القلق من الحكم على قدرات الشخصية من خلال النتائج.
- تجارب سابقة سلبية: المرور بتجربة امتحان سابقة صعبة أو فشل فيها يمكن ترك أثر دائما.

وبعد تطبيقنا لتقنية الاسترخاء تم تسجيل انخفاض في مستوى القلق لدى حالات الدراسة. وهذا ما تؤكدته دراسة "بوروية آمال" بعنوان الاسترخاء العلاجي لإدارة الضغط النفسي لدى المراهق الجانح خلصت نتائجه إلى: مساهمة الاسترخاء العلاجي لإدارة الضغط النفسي لدى المراهق الجانح بمختلف استجاباته الفيزيولوجية والسلوكية والانفعالية.

وقد أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن تقنية الاسترخاء ساهمت بشكل فعال في التخفيف من مستويات قلق الامتحان لدى طالبات الجامعة، حيث لوحظ انخفاض واضح في متوسط درجات القلق في المقياس البعدي (بعد تطبيق البروتوكول الاسترخائي)، وبعد البعدي مقارنة بالمقياس القبلي.

وتجلى هذا التحسن في الأبعاد الثلاثة لقلق الامتحان:

❖ البعد السلوكي وهذا ما توافق مع دراسة "حمزاوي زهية" (2018)، "جباري رضوان" (2013)، مصطفى حسن (2021) - مصر، التي جمع فيها الباحث بين تقنيات الاسترخاء العضلي والتخيل الإيجابي، وطبقهما على مجموعة من الطلبة قبل فترة الامتحانات، وأسفرت الدراسة عن تراجع كبير في السلوكيات القهرية المرتبطة بالقلق، وتحسناً في النوم والتركيز لدى الطلبة كما أوصى باستخدام هذا النوع من البرامج كوسيلة فعالة غير دوائية في الحد من الضغوط الجامعية.

❖ البعد الجسدي وهو ما أكدته دراسة "ربيعة فاطمة الزهراء" (2020)، "بوروية أمال" (2017)، ولويزة معمري (2019) – الجزائر التي أظهرت نتائجها تحسناً في الأداء الانفعالي للطالبات، وانخفاضاً في الأفكار السلبية، والانفعالات الحادة، كما خلصت الدراسة أن الاسترخاء العضلي يمكن أن يكون أداة فعالة لعلاج القلق الأكاديمي والضغط النفسي.

❖ البعد المعرفي وهو ما بينته دراسة "حمزاوي زهية" (2018)، "بوروية أمال" (2017)، و"بن موسى سميرة" (2020) – الجزائر، والتي كانت أبرز نتائجها انخفاض درجات القلق بعد جلسات الاسترخاء، خاصة في البعدين السلوكي والمعرفي، حيث عبّرت المشاركات عن تحسن في قدرتهن على التركيز وإدارة الوقت. وخلصت الدراسة إلى أن العلاج بالاسترخاء يساهم في تحسين التوازن النفسي للطالبات ويقلل من مظاهر القلق المعيق.

وترد هذه النتائج الايجابية الى فعالية جلسات الاسترخاء الممنهجة في تهدئة الاستجابة الانفعالية، وإعادة التأهيل النفسي، والتوازن الجسدي وهو ما أشارت اليه أبحاث كل من "Ajuriaguerra. J" (1974)، و"Choquet. J" (1974) و"Cottraux. J" (1985) و"Jacobson. A" (1938)، و"Schultz. J. H" (1932)، وبذلك برهنت نتائج هذه الدراسة صحة الفرضية الأساسية التي مفادها أن الاسترخاء يساعد في خفض قلق الامتحان لدى الطالبات، ويثبت أن التدخل النفسي المبني على تقنيات الاسترخاء يُعتبر أداة علاجية ناجعة داخل الوسط الجامعي، وهو ما خلصت اليه دراسة أبو شقرا (2016) التي أظهرت نتائجها انخفاضاً كبيراً في مستويات القلق لدى الطلبة بعد تطبيق الاسترخاء، خاصة : التوتر العضلي وخفقان القلب، وأوصى باعتماد تقنيات الاسترخاء في الدعم النفسي الجامعي لتحسين الأداء الأكاديمي، لذلك يُوصى بإدماج برامج الاسترخاء في المؤسسات الجامعية ضمن خدمات التوجيه النفسي خصوصاً في الفترات التي تسبق الامتحانات.

خاتمة

خاتمة:

وختاماً لما تم تناوله في موضوع قلق الامتحان باعتباره من أبرز المشكلات النفسية التي يواجهها الطلبة في المراحل الجامعية، خاصة طالبات المدرسة العليا للأساتذة، وبعد عرض الإطار النظري المتعلق بكل من الاسترخاء كوسيلة علاجية، وقلق الامتحان كاضطراب انفعالي ذي أبعاد معرفية، جسدية وسلوكية، قمنا بتطبيق الدراسة الميدانية وفق منهج شبه تجريبي، هدفتنا من خلاله إلى الكشف عن مدى فاعلية تقنية الاسترخاء في التخفيف من قلق الامتحان لدى بعض الطالبات، وقد كشفت النتائج المتحصل عليها عن وجود تحسن ملحوظ في مستوى القلق لدى معظم الحالات بعد إخضاعهن لبرنامج من جلسات الاسترخاء، وهو ما يعكس فاعلية هذه التقنية في الحد من الأعراض السلبية المرتبطة بالقلق. كما أبرز التحليل أن البعد المعرفي والجسدي من بين أكثر الأبعاد استجابة للعلاج، بينما بقيت بعض الحالات في مستويات متوسطة من القلق، مما يبرر ضرورة مراعاة الفروق الفردية والظروف المحيطة بكل طالبة، وما يعزز مصداقية هذه النتائج هو توافرها مع دراسات سابقة مثل دراسة جابر (2016) حول "فاعلية الاسترخاء التدريجي في خفض القلق الامتحان لدى طلاب الجامعة"، ودراسة نوال بن ميرة (2018) التي أكدت أن تطبيق برنامج استرخاء منظم يمكن أن يحدث تغييراً فعلياً في استجابات الطلبة القلقين.

وقد أكدت هذه الدراسة في ضوء المعطيات الميدانية أن الاسترخاء ليس مجرد وسيلة للراحة الجسدية بل هو أداة نفسية فعالة في إدارة الانفعالات، وتعزيز التوازن النفسي لدى الطالب، خصوصاً في فترات الضغط الأكاديمي

من خلال عرض دراستنا هذه، نتقدم بمجموعة من التوصيات تتمثل في النقاط التالية:

- ❖ تكوين وتأهيل الأخصائيين النفسيين العاملين في الوسط الجامعي على استخدام تقنيات الاسترخاء بمختلف أنواعها (الاسترخاء العضلي، التنفس العميق، التأمل...).
- ❖ إدراج تقنيات الاسترخاء ضمن برامج الدعم النفسي في المؤسسات الجامعية خصوصاً خلال فترة الامتحانات.
- ❖ إنشاء نوادي طلابية تهتم بالصحة النفسية تقدم ورشات حول إدارة القلق، والتوتر، وتهيء الطلبة نفسياً لفترات الضغط الأكاديمي.

- ❖ تشجيع البحث العلمي حول تقنيات التدخل النفسي غير الدوائي مثل: الاسترخاء، والعلاج المعرفي السلوكي من خلال دعم مشاريع التخرج والرسائل الجامعية.
 - ❖ مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة أثناء تطبيق تقنية الاسترخاء، حيث تختلف درجة الاستجابة بحسب الشخصية، ونمط التفكير، والخلفية الاجتماعية والثقافية.
 - ❖ إعداد دليل عملي مبسط للطلبة حول كيفية تطبيق تمارين الاسترخاء الذاتي بأنفسهم سواء بشكل فردي أو جماعي، مع التركيز على الفعالية وسهولة الاستخدام.
 - ❖ كما تدعو الباحثين إلى تعميق الاهتمام بهذا مجال الصحة الطلابية عبر دراسات مقارنة بين تقنيات علاجية متعددة، ومع عينات أوسع تشمل مختلف التخصصات والمستويات الدراسية.
- نأمل أن نكون قد وفقنا في هذه الدراسة العلمية بتسليط الضوء على أهمية الرعاية النفسية في الحياة الجامعية، وأن تكون خطوة أولى نحو تعزيز الصحة النفسية للطلبة، بما ينعكس إيجاباً على تحصيلهم الأكاديمي وتوازنهم الشخصي ورفاهيتهم النفسية والعلمية.

قائمة المصادر المراجع

أولاً: قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية:

- 1- الحجار حمدي، (1990)، العلاج في الطب النفسي السلوكي. دار العلم للملايين، بيروت - لبنان.
- 2- الحويلة أمثال هادي، (2009)، القلق والاسترخاء العضلي: المفاهيم والنظريات والعلاج. ط(1) ايتراك، مصر.
- 3- الدهاري صالح حسن، (2005)، مبادئ الصحة النفسية. ط(1)، دار وائل عمان، الأردن.
- 4- الزراد فيصل، (2005)، العلاج النفسي السلوكي. دار العلم للملايين، لبنان.
- 5- الزهران محمد حامد، (2000)، الارشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية. ط(1)، مكتبة عالم الكتب، مصر.
- 6- الضامن منذر عبد الحميد، (2003)، الارشاد النفسي. ط(1)، مكتبة الفلاح، الكويت.
- 7- الضامن منذر عبد الحميد، (2005)، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة. ط(1)، مكتبة الفلاح، الكويت.
- 8- الضحيان بن ضحيان سعود، (2011)، الأخطاء المنهجية أو منهجية الأخطاء. جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- 9- الطواب سيد محمود وآخرون، (1992)، قلق الامتحان والذكاء والمستوى الدراسي و علاقتهما بالتحصيل الأكاديمي لطلاب الجامعة من الجنسين. مجلة العلوم الاجتماعية، مج 20، ع 3، الكويت.
- 10- الطيب محمد عبد الظاهر وآخرون، (1988)، دراسة لمستوى قلق الامتحان بين طلاب جامعة طنطا. مجلة علم النفس، ع6، الهيئة المصرية للكتاب، الكويت.
- 11- الفقي إبراهيم، (2008)، البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود. درب الأتراك، مصر.
- 12- الفقي أمل ابراهيم، (2013)، التنظيم الذاتي وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، مج2، ع38، ص ص (13-56).
- 13- القمش مصطفى والمعايطة خليل، (2007)، الاضطرابات السلوكية والانفعالية. ط(1)، دار الميسرة للنشر، عمان.
- 14- العجمي مها، (1989)، العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي. دار الفكر، مصر.
- 15- المالح حسان، (1990)، الاسترخاء علاج نفسي. ط(1)، دار الاشراقات، سوريا.
- 16- المصري وليد محمد، (2006)، سيكولوجية المراهقة. ط(3)، دار الفكر، مصر.
- 17- المنجد الأبجدي. ط(5)، دار المشرق، بيروت - لبنان.
- 18- أنجريس موريس، (2006)، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية-تدريبات علمية- . ط(2)، ترجمة: صحراوي بوزيد، بوشرف كمال و سبعون سعيد، دار القصبه للنشر، الجزائر.
- 19- آيت عمران مراد والهوارى شريف، (2025)، الاسترخاء العلاجي لدى الطفل - من الصمت الى الذاكرة التعبيرية. دار أثر، الجزائر.

- 20- بن يحيى فرح، (2024) ، التصاميم التجريبية أحادية الحالة - دليل عملي. ط(1)، دار جودة، الجزائر.
- 21- بوحلاسي رقية وتباني صلاح الدين، (2022)، مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا - دراسة ميدانية بثانوية محمود بن محمود بقالمة. مذكرة ليسانس منشورة، جامعة 8 ماي 1945 - قالمة، الجزائر.
- 22- بوروية أمال، (2017)، الاسترخاء العلاجي لإدارة الضغط النفسي لدى المراهق الجانح-اقتراح بروتوكول تشخيصي علاجي-. أطروحة دكتوراه منشورة ، جامعة الحاج لخضر -باتنة1-الجزائر.
- 23- بوفج وسام، (2018)، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المعلمين المصابين بالسكري. أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة محمد خيضر -بسكرة-، الجزائر.
- 24- بوقرة حليلة، (2019)، فاعلية تقنية الاسترخاء في تخفيف القلق لدى المراهق المدمن على الانترنت. رسالة ماجستير منشورة، جامعة المسيلة، الجزائر.
- 25- تركي رفيعة، (2020)، دور تقنية الاسترخاء في تخفيف قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا- دراسة ميدانية بثانوية هواري بومدين ببرهوم المسيلة. رسالة ماجستير منشورة، جامعة المسيلة، الجزائر.
- 26- ربيعي فاطمة الزهراء، (2020)، فاعلية الاسترخاء في التخفيف من حدة أعراض بعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى الطلبة الجامعيين. مذكرة ماستر منشورة، جامعة المسيلة، الجزائر.
- 27- جبالي رضوان، (2013)، فاعلية أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية -دراسة تجريبية لفاعلية برنامج إرشادي-. أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة الجزائر، الجزائر.
- 28- حسن مصطفى عبد المعطي، (1998) ، علم النفس الاكلينيكي. ط(1) ، دار قباء، مصر.
- 29- حسن مصطفى عبد المعطي، (2006)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط(1)، مكتبة زهراء الشرق، مصر.
- 30- حمزاوي زهية، (2018)، فاعلية الاسترخاء التصاعدي لجاكسون في التخفيف من قلق الامتحان لدى الطالبات المقبلات على امتحان البكالوريا. جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم الجزائر، مجلة دراسات نفسية و تربوية، مج11 ، ع 2، ص ص (182-198).
- 31- حميدات فاتح، (2024)، دراسة مقارنة لمستوى قلق الامتحان لتلاميذ للنشاط البدني الرياضي المدرسي وأقرانهم لاعبي كرة القدم. مجلة التربية البدنية والرياضية، جامعة باتنة 2، مج 3، ع 1، ص ص (79-100).
- 32- خذايرية هاجر وسعدوني مسعودة، (2018)، قلق الامتحان لدى السنة الخامسة ابتدائي. مذكرة ماستر غير منشورة، جامعة أم البواقي، الجزائر.
- 33- خليفة قدوري وتارزولت حورية عمران، (2015)، ظاهرة قلق الامتحان بالمرحلة الثانوية. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، ع18، جامعة ورقلة - الجزائر، ص ص (221-229).

- 34- دافيدوف ليندا، (1983)، مدخل علم النفس. ترجمة: محمد عمر وآخرون، ط(2)، دار ماكجروهيل للنشر، القاهرة - مصر.
- 35- ربيعي فاطمة الزهراء، (2020)، فاعلية الاسترخاء في التخفيف من حدة أعراض بعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى الطلبة الجامعيين. مذكرة ماستر منشورة، جامعة مسيلة، الجزائر.
- 36- رسلان شاهين، (2013)، الاسترخاء مفتاح الصحة النفسية. دار غريب، القاهرة - مصر.
- 37- رضوان سامر جميل، (2002)، الصحة النفسية. ط(1)، دار المسيرة، عمان، الأردن.
- 38- رمضان علي، (2004)، التسرب المدرسي أسبابه الوقاية منه نتائجه. تاريخ المعاينة: 11/28/2024، H: 14: 38، الرابط: www.tofoula;Morahaka.BlogSpot.com
- 39- زرواتي رشيد، (2008)، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. ط(3)، ديوان المطبوعات الجامعية المطبعة الجهوية، قسنطينة، الجزائر.
- 40- زهران حامد عبد السلام، (2000)، الارشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية. عالم الكتب، مصر.
- 41- سايحي سليمة، (2003)، فاعلية برنامج ارشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي. رسالة ماجستير منشورة، جامعة ورقلة، الجزائر.
- 42- سايحي سليمة، (2012)، قلق الامتحان وبعض العوامل المساهمة لظهوره لدى التلاميذ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، مج 4، ع 7، جامعة ورقلة - الجزائر، ص ص (74- 89).
- 43- سلطانية بلقاسم والجيلاني حسان، (2007)، محاضرات في المنهج والبحث العلمي. ط(1)، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 44- سليمان عبد الرحمن، (2014)، مناهج البحث. عالم الكتاب، مصر.
- 45- شاذلي عبد الحميد، (1999)، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. ط(1)، المكتب العلمي للكومبيوتر للنشر والتوزيع، مصر.
- 46- عبد الخالق أحمد محمد، (1987)، قلق الموت. ط (1)، مطابع الرسالة، الكويت.
- 47- عبد الخالق أحمد، (1997)، الصدمة النفسية. مطبوعات جامعة الكويت، الكويت.
- 48- عبد الستار إبراهيم، (1990)، العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. ط(1)، الدار العربية للنشر، مصر.
- 49- عبد الستار إبراهيم، (1994)، علاج اضطراب العصر الحديث. المجلس الوطني للثقافة والعلوم، الكويت.
- 50- عبد العزيز الحسين، (2005)، المشكلات النفسية السلوكية عند الأطفال. ط(1)، مكتبة الرشد، المملكة العربية السعودية.
- 51- عبدوني عبد الحميد، صياد نعيمة، (2013)، برنامج إرشادي لتعديل خصائص السلوك (أ) في تخفيض قلق الامتحان لدى عينة من طلبة البكالوريا. مجلة العلوم الانسانية، ع 10، ص(222-254).

- 52- عثمان السيد فاروق، (2001)، **القلق وإدارة الضغوط النفسية**. ط(1)، دار الفكر العربي، مصر.
- 53- عكاشة أحمد، (1997)، **الطب النفسي المعاصر**. مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
- 54- علاوي محمد حسن، (1998)، **مدخل في علم النفس الرياضي**، ط(2)، مركز الكتاب للنشر، المملكة العربية السعودية.
- 55- علي عبد الرحيم صالح، (2013)، **المعجم العربي لتحديد المصطلحات النفسية**. ط (1)، الأردن.
- 56- معالم صالح، (2008)، **محاضرات في الأمراض النفسية والجسمية**، ط(1)، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 57- كامل أسامة راتب، (2004)، **النشاط البدني والاسترخاء**. القاهرة - مصر.
- 58- لابلاش جان ويونتاليس برتراند جان، (2011)، **معجم مصطلحات التحليل النفسي**. ترجمة: حجازي مصطفى، مركز دراسات الوحدة العربية، لبنان.
- 59- لبيض توفيق، ((2024)، **فعالية برنامج قائم على تقنية الاسترخاء العضلي في خفض مستوى الضغط النفسي لدى عينة من ذوي الأمراض السيكوسوماتية**. مجلة روائز، مج 8، ع2، ص ص (209-232)
- 60- لجلط أسماء وبرقوق توفيق، (2022)، **فعالية التقنيات العلاجية لخفض الضغوط الحياتية وضمان الصحة النفسية "الاسترخاء أنموذجاً"**. مجلة المصباح في علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، مج 2، ع1، ص ص (65-81)
- 61- لوشاحي فريدة، (2023)، **محاضرات في العلاجات النفسية**. جامعة سكيكدة، الجزائر.
- 62- نحوي عائشة، (2010)، **العلاج النفسي عن طريق البرمجة العصبية اللغوية**، أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة الإخوة منتوري قسنطينة، الجزائر.

ثانياً: قائمة المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Ajuriaguerra. Julian de, Thomas André, Henri Antoine, (1047), **L'axe Corporel, musculature et innervation**. Masson, Paris.
- 2- Baillard. Charles, (2001), **La relaxation psychothérapique méthodes et stratégies**. L'Harmattan, paris.
- 3- Durand de Bousingen. R, (1992), **La Relaxation – Que Sais – Je**, 9^{ème} éd, PUF, Paris.
- 4- Grant De Robert. John,(1983), **'the effects of Cognitive-Behavior Modification on types A in Academically Superior Secondary School Student**. Virginia, USA.
- 5- Guéguen. Nicola, (2017), **Méthodologie en psychologie en 30 fichiers**. Dunod, Paris.
- 6- Guiose Marc, (2004), **Relaxation psychomotrice**. Université Pierre et marie curie, France.
- 7- Pédielli. J, Fernandey. J, (2005), **L'observation clinique et l'étude clinique**. Admand colin, Paris.

قائمة الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
République Algérienne Démocratique Populaire
Ministère de L'enseignement Supérieur Et de La Recherche Scientifique

ECOLE NORMALE SUPÉRIEURE
D'ENSEIGNEMENT TECHNOLOGIQUE -SKIKDA-
DÉPARTEMENT DE TECHNOLOGIE



المدرسة العليا لأماطة
التعليم التكنولوجي -سكيكدة-
قسم التكنولوجيا
المرجع : 2025/م.ع.ات.ت/2025

سكيكدة في 05 جانفي 2025. Skikda Le

إلى السيد: مدير ثانوية شنيقل سعد

- تماووس -سكيكدة-

الموضوع : دراسة ميدانية

في إطار التحضير لمذكرة التخرج بعنوان ""فاعلية الإسترخاء في التخفيف من قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا "" في مادة التكنولوجيا للهندسة الميكانيكية يشرفنا أن نطلب من سيادتكم الموافقة على قبول الطلبة الآتي أسماؤهم على مستوى مؤسستكم من اجل القيام بدراسة ميدانية .

1- شنيخر ابتسام

2- كرامي رانيا

تخصص : هندسة ميكانيكية السنة الجامعية 2024/2025

نشكركم سيدي على حسن تعاونكم ، و تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير.

المؤسسة المستقبلة

رئيس المؤسسة
خللي هوشات

المؤسسة الأصلية

موني صالح
مدرس قسم التكنولوجيا

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
République Algérienne Démocratique Populaire
Ministère de L'enseignement Supérieur Et de La Recherche Scientifique

الإقامة الجامعية عزابة 2 - سكيكدة
الرقم: 56
التاريخ: 13 FEB. 2025

المدرسة العليا لأساتذة
التعليم التكنولوجي - سكيكدة -
قسم التكنولوجيا
المرجع: 88 ملق ت . /م.ع.أ.ت.ت/2025

Ecole Normale supérieure
D'Enseignement Technologique - Skikda -
Département de technologie

مطبوعة في: 03 فبراير 2025 Skikda Le.

إلى السيد: مدير الإقامة الجامعية عزابة 2

الموضوع: تربص ميداني

يشرفنا سيدي أن نطلب من سيادتكم الموافقة على قبول الطالبات الآتي أسماؤهن على مستوى مؤسستكم من أجل القيام ببعض الاختبارات النفسية على طالبات الإقامة ، و هذا في إطار التحضير لمذكرة التخرج بعنوان : "" فاعلية الإسترخاء في التخفيف من قلق الامتحان لدى طالبات المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي سكيكدة "" تخصص هندسة ميكانيكية

1- كرامي رانيا
2- شنيخر إيتسام.

نشكركم سيدي على حسن تعاونكم، و تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير.

المؤسسة المستقبلة

أنت بالمواصلة

مدير الإقامة الجامعية عزابة 02
شوالمي وسيم شمس الدين

المؤسسة الأصلية

قسم التكنولوجيا

الملاحق رقم (3):

دليل المقابلة العيادية النصف موجهة بهدف البحث:

المحور الأول/ معلومات شخصية:

- الاسم: _____ الجنس: _____ السن: _____
المستوى الدراسي: _____ الشعبة: _____ التخصص: _____
معيد: لا نعم السنة: _____ السبب حسبك: _____
الحالة الاجتماعية للوالدين: _____ المستوى الاقتصادي: _____
عدد أفراد الأسرة: _____ الرتبة داخل الأسرة: _____
الاصابة بمرض عضوي: لا نعم أذكره: _____
تاريخ الاصابة: _____ تاريخ الاستشفاء: _____
الاصابة بأمراض أخرى: لا نعم أذكرها: _____

المحور الثاني/ التاريخ المرضي (الشخصي والعائلي):

- 1- هل تعاني من مرض معين ؟
- 2- هل أصبت بأمراض في صغرك؟
- 3- هل لديكم مرض وراثي في اسرتك؟
- 4- هل يعاني أحد والداك من أمراض عقلية؟
- 5- هل لدى أحد أفراد أسرتك اضطرابات نفسية؟
- 6- هل كنت تشعر بخوف من المعلم في مراحل التدريس الاولى؟
- 7- هل كنت تخاف أو تقلق من الامتحانات في صغرك؟
- 8- هل تحصلت على نتائج ضعيفة غير متوقعة بسبب مرضك أو أحد أفراد أسرتك خلال مسارك الدراسي؟

المحور الثالث/ قلق الامتحان:

- 1- هل تعاني من مشاعر سلبية قبل الامتحانات؟
- 2- هل تتناكب مشاعر القلق خاصة بفترة الامتحانات فقط؟
- 3- هل تشعر بالقلق من الامتحان عند اجتياز مواد معينة؟ أذكرها؟
- 4- ماهي الاعراض التي تظهر عليك؟
- 5- منذ متى ظهرت عليك هته الاعراض؟
- 6- هل مراجعتك جيدة لدروسك قبل الامتحان؟
- 7- ماهي الاسباب حسب رؤيك المؤدية لقلق الامتحان لديك؟
- 8- هل طاقم المدرسة يطبقون نظام صارم ومجحف في حقكم؟
- 9- هل تطمح لمعدل ممتاز؟
- 10- هل ينتظر اهلك احراز معدل يفوق قدراتك؟
- 11- هل ارشدوك لمكتب مستشار التوجيه؟
- 12- هل زرت المختص النفسي الموجود في وحدات الكشف والمتابعة الخاصة بمؤسستكم من قبل؟
- 13- هل لديك زملاء يعانون من قلق الامتحان أيضا؟
- 14- كيف كنت تتعامل مع القلق الذي يبتابك خلال فترة الامتحانات؟
- 15- هل تعرف تقنية الاسترخاء؟ ان كان نعم فهل تطبقها؟ متى؟ وكيف عرفتھا؟

الملاحق رقم (4):

مقياس قلق الامتحان - سارسون

يتضمن هذه الاختبار مجموعة من العبارات حول ما تفكر به أو تشعر به في مواقف معينة علما بان مشاعر كل انسان تختلف عن مشاعر الآخر , لذا فانه ليس هناك إجابات صحيحة وإجابات خاطئة لان كل إجابة تعبر عن مشاعرك وأحاسيسك الخاصة .

أرجو أن أؤكد على أن المعلومات التي تجمع عن استجاباتك لهذا الاختبار ما هي إلا لأغراض التشخيص الذاتي فقط لمعرفة درجة القلق لديك او لكل من هم حولك.

اقرأ / اقرئي كل عبارة من العبارات و ضع / وضعي إشارة (x) في المكان الذي تشعر انه يمثل مشاعرك وأحاسيسك الحقيقية.

م	العبارة	اوافق بشدة	أوافق	لا اوافق	لا اوافق بشدة
1	اشعر بالضيق عند كل سؤال يطرحه المعلم علي ليتأكد من استفادتي وتعلمي للدرس.				
2	اشعر بالقلق حول ما إذا كنت سأرفع من صفي الحالي إلى الصف الذي يليه في نهاية العام.				
3	اشعر بالتوتر إذا ما طلب مني المعلم الوقوف والقراءة بصوت مرتفع.				
4	عندما يطلب مني المعلم حل بعض المسائل على اللوح فإنني أتمنى بيني وبين نفسي أن يطلب ذلك من غيري وليس مني.				
5	أثناء نمومي احلم كثيرا بالامتحانات.				
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات.				
7	اشعر بالقلق الشديد عند استعدادي للنوم نتيجة تفكيري بما سيكون عليه أدائي في الامتحان غداً.				
8	ترتجف يدي التي اكتب بها عندما يطلب من المعلم الكتابة على اللوح أمام طلاب صفي.				
9	اشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زملائي الطلاب				
10	عندما أكون في البيت وأفكر في دروس الغد اشعر بالخوف من أنني سوف أعطي إجابات خاطئة.				
11	إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة مرض اشعر بان أدائي للواجبات المدرسية سوف يكون اقل درجة من الطلاب الآخرين.				
12	عندما أفكر بدروس اليوم التالي اشعر بالقلق بان أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولاً.				
13	اشعر بالغثيان والارتجاف أو الدوار عندما يسأل المعلم سؤالاً بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس.				

قائمة الملاحق

			اشعر بالارتباك والتوتر إذا وجه المعلم ألي سؤالاً وأجبت عليه إجابة خاطئة.	14
			اشعر بخوف من كل موقف فيه امتحان.	15
			اشعر بضيق شديد قبل دخولي الامتحان.	16
			بعد الانتهاء من الامتحان اشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان.	17
			اشعر أحيانا أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئاً مهما كنت قد درست وتحضرت له.	18
			اشعر إن يدي التي اكتب بها أثناء الامتحان ترتجف بعض الشيء.	19
			أخاف من الفشل في أدائي إذا ما علمت إن المعلم سيعطينا امتحانا.	20
			اشعر أنني أنسى في الامتحان كثيرا من المعلومات التي كنت أتذكرها قبل بدئه.	21
			أتمنى لو أنني لا اشعر بضيق من الامتحان بهذه الدرجة.	22
			اشعر بالقلق إذا اخبرني المعلم انه يريد أن يعطينا امتحانا.	23
			اشعر بان أدائي سوف يكون سيئاً أثناء الإجابة على الامتحان.	24
			أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي إلى المدرسة أن يعطينا المعلم امتحانا فجائيا.	25
			اشعر بصداع شديد قبل وأثناء الامتحان.	26
			خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الامتحان.	27
			اشعر بالقلق أثناء إعلان المعلم كم تبقى من وقت لانتهاء الامتحان.	28
			اشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان	29
			اشعر بالقلق أثناء الامتحان بأن لا يكفي الوقت للإجابة.	30
			اشعر بالقلق أثناء الانتظار بدخول قاعة الامتحان.	31
			اشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات.	32
			اشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطلاب في الساحة عن امتحان قادم.	33
			يزداد إفراز العرق في يدي أو وجهي أثناء الامتحان.	34
			اشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي.	35
			غالبا ما اشعر بالقلق أثناء استعدادي للامتحان قبل موعده بيوم.	36
			اشعر دائما بالتوتر والارتباك عند استعدادي للامتحان النهائي.	37
			اشعر بالقلق عند استماعي للمعلم وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة.	38