

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة ابن خلدون - تيارت-



كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة ماستر تخصص :علم النفس العيادي

الموسومة بعنوان:

أثر تقنية الاسترخاء الإيحائي في التخفيف من قلق

الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان

البكالوريا

دراسة ميدانية لثلاث حالات بثانوية الرائد سي زوبير-تيارت-

اشراف الأستاذ:

● حامق محمد

اعداد الطالبتين :

● خليف فاطيمة الزهراء

● دراعة فاتحة

شكر و تقدير

الحمد لله و الصلاة و السلام على خير خلق الله ، أما بعد:

تتقدم مجموعة البحث بالشكر و الامتنان و العرفان بالجميل للأستاذ
المشرف (حامق محمد) بقبول الإشراف على هذا البحث ، و على
مجهوده معنا و على إرشاداته وتوجيهاته القيمة و على كفاءته العلمية
في ادارة هذا العمل .

و لا يفوتنا أن نشكر كل أساتذة علم النفس بجامعة ابن خلدون .
كما نتقدم بالشكر للأساتذة المناقشين على قبولهم مناقشة هذه
الدراسة.

دون أن ننسى تقديم فائق الشكر و التقدير لكل من ساهم في
مساعدتنا على اتمام هذا البحث.

اهداء

نهدي ثمرة جهدنا الى الذين سهرت أعينهم

الى من شارك حزننا وفرحتنا

الى رمز التضحية و العطاء

– الوالدين العزيزين –

الى كل الحضور الذي أتى لشاركنا فرحة التخرج

ملخص الدراسة:

جاءت إشكالية هذه الدراسة كمحاولة للتعرف على مدى فعالية تقنية الإسترخاء الإيحاءى للتخفيف من مستوى قلق الإمتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، ومن أجل معالجة هذه الإشكالية والتحكم فيها ميدانيا تم إختيار ثانوية - الرائد سي زويير - مكانا لإجراء الدراسة الميدانية وإختبار الفرضية التي تمثلت في:

أثر تقنية الإسترخاء الإيحاءى في التخفيف من قلق الإمتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.

كما تم الإعتماد على عدة أدوات لجمع المعلومات تمثلت في مقياس قلق الامتحان القبلي و البعدي و المقابلة العيادية الحرة، إضافة الى تقنية الإسترخاء الإيحاءى على حالات البحث (ثلاث حالات) ، تم اختبارها بطريقة قصدية ، و قمنا بإتباع المنهج العيادي التجريبي.

و في الاخير يمكننا القول أن قلق الامتحان يؤثر سلبا على التلاميذ ويعرقل أدائهم في الاختبار وتحقيق النجاح ،أين التلميذ يعيش مرحلة مليئة بالتوتر والخوف من الرسوب ، كما يعاني من صراع بين قدراته وطموح ورغبات أوليائه ، فالتلميذ يحتاج لمثل هذه التقنية ، ومن خلال عرض نتائج هذا البحث تم التوصل الى مجموعة من الاحكام تمثلت في قبول الفرضيات من خلال تفسير النتائج ومناقشتها التي مفادها:

- يوجد أثر لتقنية الإسترخاء الإيحاءى في التخفيف من قلق الإمتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.

Résumé:

Le problème de cette étude était une tentative pour savoir comment la technique de relaxation efficace hypno thérapie pour atténuer le niveau d'angoisse de test dans les deux prochains étudiants sur l'examen du baccalauréat, et pour faire face à ce problème et le champ de contrôle est Raid Si Zoubir choix lieu secondaire pour mener une étude sur le terrain et de tester l'hypothèse selon laquelle représenté dans:

L'impact de la technique hypno thérapie de relaxation pour soulager l'angoisse des prochains étudiants d'examen à l'examen du baccalauréat.

Il a été également compté sur plusieurs outils pour recueillir de l'information est la mesure de l'angoisse de test et l'entretien tribal et posttest libre clinique, en plus des cas de technique hypno thérapie de relaxation de la recherche (trois cas) ont été sélectionnés de manière délibérée, et nous devons suivre le programme d'expérimentation clinique.

Enfin, on peut dire que l'angoisse d'examen affecte négativement les étudiants et entraver leur performance dans le test et obtenir le succès, où l'élève scène en direct rempli de tension et de peur de l'échec, comme souffrant d'un conflit entre les capacités et les désirs des parents, l'élève a besoin de ces technologies, et par la présentation des résultats de ce groupe de recherche ont été atteint des verdicts a été l'acceptation d'hypothèses par l'interprétation des résultats et des discussions à l'effet:

Il y a l'impact de la relaxation technologie hypno thérapie pour soulager – l'angoisse des prochains élèves de test sur l'examen Baccalauréat.

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الشكر.

الاهداء.

ملخص الدراسة.

فهرس الجداول والأشكال.

مقدمة الدراسة.....أ

الفصل الأول: تقديم الدراسة

1- إشكالية الدراسة 04

2- فرضيات الدراسة..... 06

3- المفاهيم الإجرائية..... 06

الفصل الثاني: الجانب النظري

1- قلق الامتحان

تمهيد..... 09

1-1- تعريف امتحان البكالوريا..... 10

1-2- تعريف قلق الإمتحان..... 11

1-3- أنواع قلق الإمتحان..... 14

1-4- مكونات قلق الإمتحان..... 16

- 18.....5-1- العوامل المساعدة على ظهور أعراض الحالة.
- 19.....6-1- أسباب قلق الإمتحان.
- 20.....7-1- أعراض قلق الامتحان.
- 21.....8-1- تفسير قلق الإمتحان من وجهة نظر الانفعالية المعرفية.
- 22.....9-1- استراتيجيات للسيطرة و تجنب قلق الإمتحان.
- 2- الاسترخاء الايحائي**
- 23.....1-2- مفهوم الاسترخاء.
- 25.....2-2- تقنيات الإسترخاء.
- 29.....3-2- مبادئ الإسترخاء العامة.
- 32.....4-2- أهداف الاسترخاء .
- 33.....5-2- فوائد الاسترخاء.
- 34.....6-2- كيفية التدريب على الاسترخاء.
- 38.....7-2- إجراءات العلاج بالاسترخاء.
- 40.....8-2- عمليات استرخاء سريعة.
- 43.....9-2- برنامج للإسترخاء العام.
- 46.....10-2- الاسترخاء و قلق الامتحان .
- 48.....خلاصة.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: الجانب المنهجي

51.....	تمهيد.....
52.....	1- حدود الدراسة.....
54.....	2- منهج الدراسة.....
55.....	3- مجموعة البحث.....
55.....	4- تقنيات البحث.....
59.....	خلاصة.....

الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة

61.....	تمهيد.....
62.....	1- عرض و تحليل نتائج الدراسة القبليّة.....
68.....	2- عرض و تحليل نتائج الدراسة البعديّة.....
77.....	3- استنتاج عام حول نتائج البحث و مناقشتها في ضوء الفرضيات.....
80.....	التوصيات و الاقتراحات.....
81.....	قائمة المراجع.....
87.....	الملاحق.....

فهرسة الجداول و الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
15	يوضح العلاقة بين القلق و الاداء في موقف الامتحان	01
78	يوضح نتائج مقياس قلق الامتحان في تطبيقه القبلي و البعدي للحالة خالدية	02
78	يوضح نتائج مقياس قلق الامتحان في تطبيقه القبلي و البعدي للحالة رشيدة	03
79	يوضح نتائج مقياس قلق الامتحان في تطبيقه القبلي و البعدي للحالة مروة	04

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
53	يوضح الحدود الزمانية والمكانية لإجراء المقابلات القبلي للحالات	01
54	يوضح الحدود الزمانية والمكانية لإجراء المقابلات البعدي للحالات	02
67	يوضح نتائج مقياس قلق الامتحان في القياس القبلي	03
75	يوضح نتائج مقياس قلق الامتحان في القياس البعدي	04

مقدمة :

في حياة البشر جميعا تشترط محطات معينة تؤدي الى انتقالها من مرحلة الى اخرى في حياتهم، هذه المحطات لها أهمية بالغة لديهم هذا ما نجده لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الذي هو تحدي كبير في حياة التلميذ ويشكل مصدر كبير للقلق و ذلك لشعور التلميذ بأنه محور اهتمام من قبل الأسرة والمجتمع وأن نجاحه ومستقبل أسرته مرهون بنتيجة الإمتحان فهذا الأخير يجعل التلميذ ينتقل من مرحلة دراسية مهمة امتدت 12 سنة الى مرحلة أخرى تحدد مستقبل و مصير التلميذ هذا ما يجعل الامتحان يسبب التوتر والقلق للتلاميذ وذويهم .

من ضمن الأسباب الحقيقية التي دفعتنا لإختيار هذا الموضوع المعاناة التي يشعر بها التلاميذ إزاء موقف الضاغط ألا وهو موقف الإمتحان وانعكاسه السلبي على التلميذ ، بالإضافة الى الميل الشخصي لمثل هذه المواضيع التي تمس المجتمع والتي نجدها في الأسر الجزائرية .

تكمن أهمية بحثنا في التحسيس والتوعية بمدى انعكاس قلق الإمتحان على نتيجة التلميذ وأن موضوع قلق الإمتحان موضوع واقعي يحتاج الى حل من الجميع وتوضيح أثر تقنية الإسترخاء الإيجابي في التخفيف من قلق الإمتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا ، ويعد هذا الموضوع من المواضيع العلمية الحديثة والجديرة بالاهتمام لتأثيره على التلميذ والأسرة والمجتمع.

والى هنا أردنا في دراستنا الحالية أن نتبع موضوع تأثير تقنية الإسترخاء الإيجابي في التخفيف من قلق الإمتحان لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا رغبة منا في اثبات ما هو متوقع استنادا الى دراسة علمية وقد انطلقنا في ذلك من مجموعة من الخطوات والفصول جاءت كالتالي :

مدخل إلى الدراسة الذي يتضمن الإطار العام للإشكالية،فرضيات البحث،و يشمل تحديد المفاهيم، كما جاء في الجانب النظري مبشرين :الأول بعنوان تقنية الاسترخاء الإيجابي والثاني قلق الامتحان، ثم فصل ثالث تطرقنا فيه الى الإجراءات المنهجية التي تحتوي على الدراسات الإستطلاعية،منهج الدراسة، وأدواتها، مكان اجرائها والعينة ، والفصل الرابع والأخير فيه عرض الحالات ومناقشة النتائج و بالتالي التوصل الى نتيجة عامة.

تقديم الدراسة

الفصل الاول : تقديم الدراسة

- 1- اشكالية الدراسة.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- المفاهيم الاجرائية.

1- إشكالية الدراسة:

إن القلق عبارة عن مواجهة خطر خارجي يشكل تهديدا فعليا للفرد وهو عدم الارتياح و التوتر الشديد بكونه شعور متعلق بحوادث المستقبل تتضمن انشغال الفكر وترقب الشر في جانب من جوانب الحياة اليومية.

وقد أدرك علماء النفس منذ الخمسينات أهمية دراسة العلاقة بين القلق والتعلم و كشفت لنا الدراسات بأن بعض الطلاب أو التلاميذ ينجزون أقل من مستوى قدراتهم الفعلية في بعض المواقف التي تتسم بالضغط و التقييم كمواقف الامتحان و أطلقوا على القلق في هذه المواقف بتسمية - قلق الامتحان -، فنجد التلاميذ يشعرون بالاضطراب و التوتر و الضيق. (خليفة عمروني، 2015: 222).

و يتضح لنا مما سبق بان هذه الظاهرة ليست فقط ظاهرة نفسية بل تعددت ذلك لتصبح شكلا من أشكال الاضطراب، و نرى هذا عند التلاميذ المقبلين على الامتحانات في الأقسام النهائية في الطور الثانوي من خلال الزيادة في درجة انفعالاتهم و انزعاجهم المركب من الخوف و توقع الخطر غير مؤكد من الوقوع فيه و العقاب كخوف التلميذ من نتيجة الامتحان و هذا الأخير يسبب استثارته ، فيظهر لديه التوتر و عدم الارتياح باعتبار أن امتحان البكالوريا هو تحدي كبير في حياة الطلبة، ويشكل مصدرا للقلق و الخوف و الترقب، فيشعر الطالب أنه محور الاهتمام من أفراد أسرته و المقربين منه و يشعر كذلك أن مستقبل الأسرة مرتبط بنتيجة هذا الامتحان.

(أيت حمودة، 2010: 09).

تعتبر المخاوف المرضية شكل من أشكال قلق الامتحان التي قد يمر بها التلاميذ جميعا و تصاحبها ردود أفعال نفسية وجسمية غير معتادة ذلك نتيجة لتوقع التلميذ في الفشل من اداء الاختبار مما يصاحب الحالة اضطراب في النواحي المعرفية والانفعالية والفيسيولوجية، قد يؤثر بشكل بالغ على تحصيل الممتحن، إن مخاوف الامتحان متعددة بالإضافة الى الخوف من الرسوب والخوف من ردود فعل الأهل أو ضعف الثقة بالنفس أو قلق ناتج عن الرغبة في التفوق عن الآخرين.

إن قلق الامتحان من المواضيع الهامة المتعلقة بالصحة النفسية المدرسية والتي تظهر على التلميذ حيث أنه قد يذهب لأداء الامتحان ما بعد استعداد جيد وثقة بمعرفته للمادة الممتحن فيها ومع ذلك قد يصاب فجأة بالنسيان كل شيء، وعندما يتعدى قلق الامتحان مستوى معين يصبح في حالة غير عادية تستدعي التكفل النفسي وذلك حسب مقياس الدراسة الذي يكشف لنا الحالات التي تعاني من القلق امتحاني بإمكانه السيطرة

عليه ببرنامج تكفلي والذي نحن بصدد تناوله بالدراسة في بحثنا المتمثل في الاسترخاء الإيحائي الذي له أهمية كبيرة في خفض القلق و التوتر الذي يعيق المسار الدراسي للتلميذ، حيث تبين لنا من بعض الدراسات التي أجريت في هذا المجال كدراسة " بهجت عبد المجيد أبو سليمان (2007) : تحت عنوان أثر الاسترخاء و التدريب على حل المشكلات في خفض القلق تحسب الكفاءة الذاتية لدى عينة من الطلبة الصف العاشر القلقين وتبين نتائج هذه الدراسة مدى فعالية برنامج الاسترخاء في حل المشكلات في خفض مستوى القلق و تحسين الكفاءة الذاتية لطلاب الصف العاشر و استمرارية أثرهما حتى بعد توقف التدريب.

كما تبين لنا في دراسة "محمد علي دحادحة" : أثر التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي أظهرت نتائج هذه الدراسة بأن برنامج الإرشاد الجمعي له فاعلية في حل المشكلات وبرنامج ارشاد جمعي في الاسترخاء العضلي له أثر على ضبط التوتر النفسي. (جبالى رضوان، 2013: 16,19)

ونجد دراسة "أمثال الحويولة و احمد عبد الخالق" :اهتمت هذه الدراسة بتخفيض القلق لدى عينة من الطلاب خلال ترمينات الاسترخاء العضلي ،وقد شملت العينة (80) طالبة بالمرحلة الثانوية ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياس القلق من اعداد احمد عبد الخالق، كما طبق عليهن مقياس الاسترخاء من اعداد أمثال الحويولة وشملت جلسات الاسترخاء (6)جلسات ،وقد تبين من نتائج الدراسة أنه توجد فروق قبل تطبيق البرنامج وبعد التطبيق لصالح التطبيق البعدي مما يدل على فاعلية تدريبات الاسترخاء العضلي في تخفيض القلق.

(عبدوني وصياد، 2013:255)

وأثبتت دراسة طبية أجراها باحثون هولنديون بجامعة ماستريخت أن ممارسة تمارين الاسترخاء و الاستماع الى صوت أمواج البحر كلها عوامل تساعد الأشخاص الذين يعانون من طنين الأذن على تجاهله والشفاء منه وقال الباحثون أن المرضى المصابين بالطنين والهسهسة وصفير الأذن أمر شائع للغاية ويصاب به حوالي الثلث و الذي يؤثر عليهم خاصة في أوقات النوم.

واشاروا الى ان الطرق العلاجية المتبعة حاليا والتي تتلخص في اختبارات السمع وفحوصات للاذن لم تجد نفعاً ولكن الدراسة الحديثة قدمت حلولاً تنطوي على تقديم المشورة لمساعدة الناس على تغلب على الشعور بالضيق بتوفير اصوات خلفية مهدئة مثل صوت المطر او امواج المحيط لإخفاء طنين الاذن قبيل الذهاب الى النوم، كما تساعد تمارين الاسترخاء الجسدي في التغلب على هذا العرض. (مجلة العرب،2016)

وهذا ما دفعنا الى دراسة هذا الموضوع باعتبار الاسترخاء واحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر النفسي والقلق هناك عدد من أساليب الاسترخاء التي عرفتها معظم الشعوب منذ وقت طويل، وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات والتمارين والجلسات، ومنها حالات الشد والضغط النفسي وحالات القلق والتوتر العام والمخاوف والآلام العضلية المتنوعة.

انطلاقاً مما سبق نظراً لأهمية موضوعنا القلق الامتحان والعلاج بالاسترخاء جاءت دراستنا محاولة الكشف على فعالية هذه التقنية في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ المترشحين لشهادة البكالوريا وعليه نطرح الإشكال التالي:

1- ما مدى فعالية تقنية الاسترخاء الإيجابي في التخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان

البكالوريا ؟

2- فرضيات الدراسة:

أثر تقنية الإسترخاء الإيجابي في التخفيف من قلق الإمتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا .

3- المفاهيم الإجرائية:

3-1- قلق الامتحان:

هو حالة نفسية يمر بها التلميذ وتسبب له الخوف والضييق قبل وأثناء فترة الإختبار ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ في الأداة المستخدمة في الدراسة وهي مقياس قلق الإمتحان للباحثة ميرفت موسى محاسيس.

3-2- تقنية الإسترخاء:

هي عبارة عن تسجيل صوتي بصوت يوسف بن محمد الدوس ، مكون من تلاوة قرآنية و تمارين ايحائية للتنفس وتدريبات للجسم ،مدة هذه التقنية 37دقيقة.

الجانب النظري

الفصل الثاني :الجانب النظري

1- قلق الإمتحان .

2- الإسترخاء الإيحاءى .

تمهيد :

يعتبر قلق الإمتحان احدى المشاكل التي تواجه التلاميذ خلال مسارهم الدراسي ، والتي تظهر عندما يعلن المعلم عن إمتحان أو إختبار ، وهذا القلق متعلق بموقف من مواقف الإمتحان حيث نجد التلاميذ يشعرون بالخوف والتوتر خلال قيامهم بالإمتحان ، أي أن هؤلاء الأشخاص لديهم قلق مرتفع اتجاه مواقف الإمتحان .

إن قلق الإمتحان عائد لعدة أسباب منها الفردية ، الأسرية و الإجتماعية ، وعليه نجد التلاميذ يتصرفون تصرفات مغايرة وذلك حسب موقف الإمتحان منهم من لديه قلق ميسر ومنهم من لديه قلق معسر ، كما تتجلى اعراض قلق الإمتحان من الناحية النفسية والجسدية .

وعليه يعتبر أسلوب الاسترخاء الأسلوب الأكثر انتشارا و استعمالا في علم النفس ، باعتباره مدخل لكل أسلوب علاجي ، فهو تقنية فعالة في معالجة الاضطرابات النفسية و السلوكية ، كالقلق و التوتر...

فالاسترخاء يهدف الى اراحة الجسم و النفس ، مما تجعل حياة الفرد و المحيطين به أكثر ايجابية و فاعلية .

1 - تعريف امتحان البكالوريا:

يشير "حسني شريف" أن امتحان الثانوية العامة (البكالوريا) هو مفتاح اساسي الذي يقود الطالب الى المستقبل بعد مرحلة الثانوية، فقد يذهب الى الجامعة أو العمل حسب مجموع العلامات التي حصل عليها نتيجة للإختبار. (حكيمة أيت حمودة، 2010 : 10)

1-1- تعريف معجم العلوم التربية (الفرابي و آخرون 1994) :

تعرف البكالوريا بأنها شهادة تتويج بنهاية المرحلة الثانوية من التعليم وتسمح للمرشح الناجح مواصلة تعليمه في المرحلة الجامعية. (بن رابح، 2012: 64)

ويرى "فؤاد حمزة" أن امتحان البكالوريا يعتبر مفصلا من مفاصل حياة الطالب الدراسية فهو نهاية مرحلة دراسية هامة تمتد (12) سنة ، وبنفس الوقت فإن اجتياز هذا الإمتحان وبدرجات معينة يحدد مستقبل الطالب ومصيره في السنوات القادمة بل وبقية حياته غالبا ،ولهذا فإن لهذا الإمتحان هالة خاصة تؤدي لتوتر الطلبة وذويهم. (حكيمة أيت حمودة، 2010 : 17)

1-2- تعريف امتحان شهادة البكالوريا في الجزائر:

حسب القرار المؤرخ في 29 رجب 1422 هـ ل 17 أكتوبر 2001 يتضمن تنظيم امتحان البكالوريا التعليم الثانوي ويندرج منه مادتين التاليتين:

1-المادة الثانية:

يشمل امتحان البكالوريا التعليم الثانوي على اختبارات كتابية تطابق البرامج الرسمية للمواد التي تدرس في أقسام السنة الثالثة من التعليم الثانوي العام وعلى اختبار في التربية البدنية ويحصل على معدل عام يساوي أو يفوق 20/10

2-المادة الثامنة عشر:

كل مترشح تحصل على معدل يساوي 20/10 أو يفوقه يعد ناجحا. (بن رابح، 2012)

1-3- تعريف البكالوريا اصطلاحا:

بأنه المصادقة على الدراسة الثانوية و جواز السفر للجامعة. (عبد الحميد، 2013: 248)

1-4 - أهمية شهادة البكالوريا :

نظرا لكون امتحان البكالوريا امتحانا مصيريا فإن هذه الشهادة تكتسي أهمية بالغة بالنسبة للفرد ومجتمعه من خلال الجوانب التالية:

أ - الأهمية الأكاديمية :

تكتسي البكالوريا باعتبارها شهادة دولية، أهمية بالغة لدى الممتحنين قبل الفوز وبعده، و ذلك نظرا لما تتيحه لهم من امكانية المواصلة في سياق التعليم الجامعي ودرجاته العليا، مما يعطيه فرص أكثر من غيرهم في الحصول على الوظائف الراقية في المجتمع.

ب - الأهمية السوسيونفسية:

وذلك نظرا للمكانة الإجتماعية التي يحصل عليها الناجح في البكالوريا بين أهله وذويه وبين الزملاء والأساتذة، وما يلقاه إزاء ذلك من قيمة نفسية تعزز ثقته بذاته وتجعله يشعر بالقيمة داخل المجتمع.

ج - الأهمية الوظيفية:

فالبكالوريا تمنح الطالب المتحصل على شهادتها المزيد من فرص العمل والتوظيف في مناصب مهنية تتناسب مع مستواه العلمي. (بن رابح، 2012 : 65)

2 - تعريف قلق الإمتحان :

يعتبر قلق الإمتحان حالة من عدم الإرتياح تظهر عند الطلبة فيقومون باستجابات غير مناسبة مثل التوتر، الخوف من الفشل، تعددت تعريفات التي تناولت قلق الإمتحان نجد من بينها:

- قلق الإمتحان استجابة لخطر مدرك وعدم القدرة على تحمل أو القيام بمهمة ما ومن خصائصه شعور الطالب بأنه غير كفاء وتنقصه الدافعية لإنهاء المهمة التي يعمل بها، ولديه أفكار تنقص من قيمته الذاتية بدرجة كبيرة ويتوقع الفشل وفقدان الإعتبار من الآخرين. (ابراهيم معالي، 2014: 932)

- ويعرف دوسيك (1980) DUSEK قلق الإمتحان بأنه :

شعور غير سار، أو حالة انفعالية تلازمها مظاهر فسيولوجية وسلوكية معينة ، وتلك الحالة الانفعالية يجنّبها الفرد في الإمتحانات الرسمية ومواقف التقييم الأخرى . (سليمة سايحي ، 2004: 73)

- تعريف سبيلبرجر Spielberg :

بأنه سمة شخصية في موقف محدد ويتكون من الإنزعاج والانفعالية، ويعرف الإنزعاج بأنه اهتمام معرفي يتمثل في الخوف من الفشل بينما الحالة الانفعالية هي ردود أفعال الجهاز العصبي الأوتونومي ويمثل هذان المكونان (الإرتجاج) الانفعالية أبرز عناصر القلق الإمتحان. (أبو عزب، 2008: 58)

- ويعرفه أيضا ساراسون (1980) SARASON بأنه:

تلك الاستجابات الفينومولوجية والفيسيولوجية والسلوكية التي تحدث مرتبطة بتوقع الفرد للفشل .

(سليمة سايحي ، 2004: 73)

- يعرفه يونغ:

هو رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى و خيالات غير مقبولة صادرة من اللاشعور الجمعي .

- أما بنجامين:

فيقدم نموذج معالجة المعلومات وفقا لهذا النموذج يرى أن قصور الطلبة ذو قلق الإمتحان المرتفع يعود الى مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو معالجتها قبل الإمتحان . (نوري و آخرون، 2007 : 255)

- حدد كل من سارسون Sarason (1960) أن قلق الإمتحان :

بأنه حالة إحساس الفرد بإنعدام الراحة النفسية وتوقع حدوث العقاب يصاحبه شعور فقدان الفائدة والرغبة في الهروب من الموقف الإمتحاني مع زيادة ردود أفعال جسمية. (سليمة سايجي، 2012:78)

- كما يعرفه جون Gohn (1985) :

بأنه حالة يمر بها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الخوف والتوتر أثناء مرور بموقف الإختبار وكذلك الإضطراب في النواحي الإنفعالية والمعرفية والفيسيولوجية. (حكيمة أيت حمودة، 2010: 16)

- وتعرف الجاللي (1989) قلق الإمتحان بأنه :

حالة شعور الطالب بالتوتر وعدم الإرتياح نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية و الإنفعالية ، ويكون مصحوبا بأعراض فيسيولوجية ونفسية معينة قد تظهر عليه ،أو يحس بها عند مواجهته لمواقف الإمتحان ،أو تذكره لها ،أو استشارة خبراته للمواقف الإختبارية. (سليمة سايجي ،2004:73)

- يعرف قلق الإمتحان في موسوعة علم النفس و التحليل النفسي :

بأنه حالة من القلق والتوتر والخوف تصيب الفرد نتيجة تعرضه لموقف اختبار يطبق عليه، سواء لنقله الى سنوات دراسية أعلى أو لمعرفة مدى صلاحيته لعمل معين أو غيرها ، يؤثر ارتفاع مستوى القلق عن الحد المعتدل على خفض درجات الإمتحان، حيث يقلل كفاية الفرد في أدائه. (خليل، 2011: 03)

- وعرف قلق الامتحان بأنه :

استجابة متميزة بأحاسيس ذاتية من الخوف والتوتر متزامنة مع تغيرات فيزيولوجية ، ويشير BECK (1985) أن قلق الإمتحان حالة من المشاعر غير السعيدة وله ردود فعل فيسيولوجية بحيث تحدث عندما يستثير القلق شيئا من الإنزعاج . (ابراهيم معالي،2014: 933)

3 – أنواع قلق الإمتحان:

يوجد نوعين من قلق الخاص بالإمتحان:

3-1- القلق المعطل أو المعسر: DEBILITATIVE

كلما زاد القلق عن مستوى معين من دافعية الفرد يقل الأداء والتحصيل و يصبح عنده هذا القلق معيق لعملية التعلم. (البنا و آخرون ،دون سنة: 15)

قلق مرتفع وأثر سلبي معين لإنجاز العمل حين تتأثر الأعصاب ويزداد الخوف والإنزعاج والرغبة وهنا يعسر أداء الإمتحان ويستثير استجابات غير مناسبة مما يعوق قدرة الطالب على التذكر والفهم ،ويريكه حيث يستعد للإمتحان، ويعسر أداء الامتحان وهكذا فإن قلق الإمتحان المعسر (الزائد أو المرتفع)، قلق غير ضروري ويجب خفضه وترشيده. (قدوري وعمروني، 2015: 223)

ويلاحظ أن قلق الإمتحان المرتفع (المعسر) ،يؤثر تأثيرا سلبيا في التحصيل الدراسي ، وفي أداء الإمتحان ، بالمقارنة بالقلق المعتدل (الميسر). (سليمة سايحي، 2004: 76)

3-2- القلق الميسر : FACILITATIVE

يعتبر هذا النوع من القلق أمرا طبيعيا يؤثر على أداء الفرد وخاصة في مواقف الإختبار وانما يسرع عملية التعلم إذ أصبح في مستوى القلق الدافعي. (البنا و آخرون ،دون سنة: 15)

هو قلق الامتحان المعتدل ،ذو التأثير الإيجابي المساعد ،والذي يعتبر قلقا دافعيًا يدفع الطالب للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع وينشطه ويجفزه على الاستعداد للإمتحانات ويسر أداء الإمتحان.

(قدوري وعمروني، 2015: 223)

أشارت دراسات أخرى منها: دراسة "جادري وسيلبرجر" Guadry & spielperger (1971) الى ان يصل القلق الى مستوى معين بعده يضعف التحصيل بازدياد القلق.

و هذا ما يؤكد "دنكن" (Dunken 1981) بان مستوى القلق سواء كان منخفضا ،أم مرتفعا يعبر عن احساس عام بالقلق .

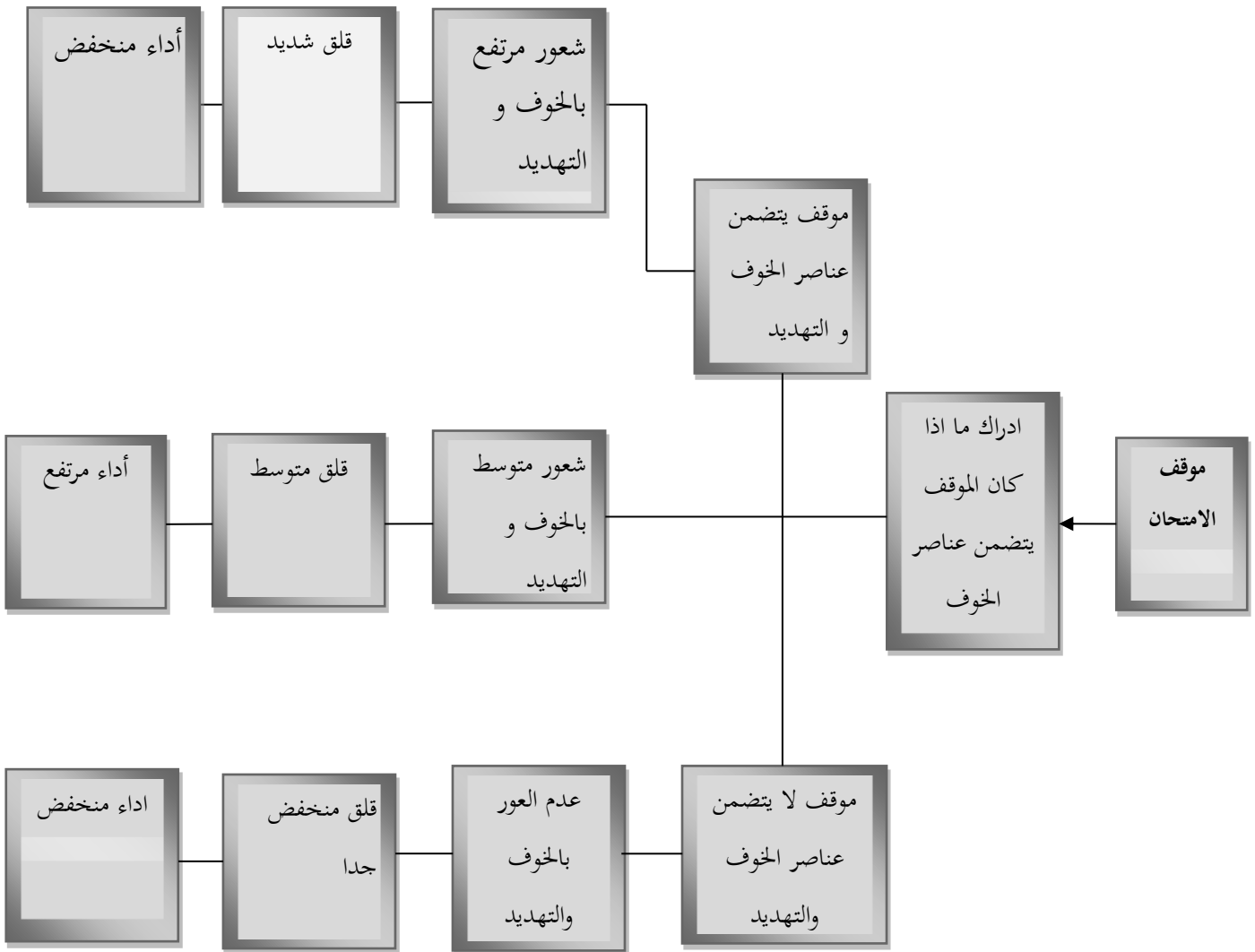
أي كلما كانت درجة القلق متوسطة وفي الحدود المعتدلة كان تأثيرها أقرب الى التيسير .

وحسب "جينا ارمينداريز" "ARMINDARIZ"(1998) ، فإن قلق الإمتحان المعتدل ، مع القدرة على

التحكم في الإنفعالات السالبة يؤديان الى تحسن الأداء في الإمتحان . (سليمة سايحي، 2004:75،76)

فعندما يكون مرتفعا أو منخفضا ستكون له آثار سيئة على الفرد وعندما يكون معتدلا فإنه يعتبر بمثابة دافع

يرفع مستوى أداء الفرد ، و يمكن أن نوضح العلاقة بين القلق والأداء في موقف الإمتحان في الشكل رقم(01).



الشكل رقم(01):يوضح العلاقة بين القلق و الاداء في موقف الامتحان .

(سليمة سايحي، 2004:75)

4- مكونات قلق الإمتحان:

يشير المهتمون في هذا المجال الى أن قلق الإمتحان يتضمن مكونين أساسيين هما: المكون الإنفعالي والمعرفي ، بالإضافة إلى هذين المكونين ظهرت بعض المكونات الأخرى لقلق الإمتحان ، مثل المكون الفيسيولوجي .

4-1-المكون المعرفي:أو الإنشغالي

يعرفه سبيلبرجر (1980) SPIELBERGER بأنه :

اهتمام معرفي بالخوف من الفشل و الإنشغال المعرفي (العقلي) حول نتائج الإخفاق (الرسوب).

ويتمثل في التأثيرات السلبية لهذه المشاعر على مقدرة الشخص على الإدراك السليم للموقف الإختباري والتفكير الموضوعي والانتباه والتركيز والتذكر وحل المشكلة ،فيستغرقه الإنشغال بالذات والشك في قدرته على الأداء الجيد و الشعور بالعجز و عدم الكفاءة و التفكير في عواقب الفشل .(سليمة سايجي، 2004:77)

أو الإزعاج Worry حيث ينشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل ،مثل: فقدان المكانة والتقدير،وهذا يمثل سمة القلق.(أبو عزب،2008:59)

وقد أكد "واين"، "Wine"(1971) من خلال دراسته أن الاثار السيئة لقلق الامتحانات بالنسبة للأداء في الإمتحانات قد يكون لها تفسير يتصل بالانتباه ، اذ يرى أن التلاميذ ذوي القلق العالي في الامتحانات يصبحون منشغلين ،وهذه الإستجابات غير مناسبة لموقف أداء مهمة الإمتحان وبذلك لا يكرسون وقتا كافيا لأداء مهمة الإمتحان وبذلك لا يكرسون وقتا كافيا لأداء مهمة الإمتحان نفسها .(سليمة سايجي، 2004:78)

4-2- المكون الإنفعالي:

أو الإنفعالية Emontionality،حيث يشعر الفرد بالضيق والتوتر والهلع من الإمتحانات ، وبالإضافة إلى مصاحبات فسيولوجية ، وهذا يمثل حالة القلق. (قدوري و عمروني، 2015:223).

يعرفه سبيلبرجر (1980) Spielperger بأنه :

ردود الفعل التي تصدر عن الجهاز العصبي الذاتي نتيجة لضغط تقويمي .

فيشير مكون الإنفعالية الى الحالة الوجدانية والنفسية المصاحبة و الناتجة عن الإثارة التلقائية و التي هي عبارة عن الإحساس بالتوتر و الضيق التي يشعر بها الفرد في مواقف التقويم.

و هذا يمثل حالة القلق كما أوضحه سييلبرجر **Spielperger** ، إذ يعتبر قلق الإمتحان حالة تتأثر بردود الفعل العاطفية ، والتي تنتج من الإستجابات غير المناسبة للمواقف المتصلة بها .(سليمة سايجي ،2004:79)

ويشير "ليبرت وموريس" بينا أنه يوجد عاملان لقلق الإختبار هما:

- الإضطرابية:

المكون العقلي الذي يؤثر على أداء الفرد، فهي المسؤولة عن تقليص الأداء لدى الفرد بما تبعته في كثير من الأحيان من استجابات لا تكون مناسبة .

- الانفعالية:

رد الفعل المباشر للضغط النفسي الذي يستثيره الموقف ، في حين يرى فيليس واخرون أن قلق الإمتحان يتكون من عاملين رئيسيين هما :

أ- القلق : نقص الثقة بالنفس .(أبو عزب،2008:60)

ب- الإنفعالية : وهي الإستجابات غير الإرادية المصاحبة للموقف ،ويضيف زهران أن هناك خمسة عوامل خاصة بقلق الإختبار وهي كالتالي :

- الخوف والرغبة من الإختبار .
- الخوف من الإختبارات الشفوية المفاجئة .
- الصراع النفسي المصاحب للإختبار .
- الإضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للإختبار . (قدوري و عمروني،2015:223)

3-المكون الفسيولوجي :

يتمثل فيما يترتب على حالة القلق من استثارة وتنشيط للجهاز العصبي المستقل (اللاإرادي) ، مما يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية عديدة منها : ارتفاع ضغط الدم ، وانقباض الشرايين الدموية ، وزيادة معدل ضربات

القلب و سرعة التنفس ، والعرق . ويصاحب هذه التغيرات ردود فعل جسدية ، مثل ارتعاش الأيدي ، الغثيان ، الام في الأكتاف والظهر والرقبة ، الإغماء ، جفاف الفم ، ارتباك المعدة... الخ . (سليمان سايجي ، 2004:80)

5- العوامل المساعدة على ظهور أعراض الحالة:

1. الشخصية القلقة: هذه الشخصية عرضة لقلق الامتحان أكثر من غيرها لأنها تحمل سمة القلق. فمن المرجح أن يزيد قلق الإمتحان لديها كموقف أكثر من غيرها.
2. عدم استعداد الطالب للإمتحان (بعدم الإستذكار الجيد وبعدم التهيؤ النفسي ،وبعدم تهيئة الظروف البيئية و المنزلية).
3. الأفكار والتصورات الخاطئة عن الإمتحان وما يترتب عليها من نتائج .
4. طريقة الإمتحانات وإجراءاتها ونظمها و ربطها بأساليب تبعث على الرهبة والخوف.
5. تعزيز الخوف من الإمتحانات من قبل الأسرة وفق أساليب التنشئة التقليدية التي تستخدم العقاب مما يؤدي إلى خوف الطالب من النتائج السيئة.
6. أهمية التفوق الدراسي للطلاب وخاصة لذوي الحساسية منها،بالإضافة إلى ضغط الأسرة الزائد على الطالب لتحقيقه ذلك.
7. ما يثته بعض المعلمين من الخوف في أنفس الطلاب من الإمتحانات ،واستخدامها كوسيلة للعقاب في بعض الأحيان .
8. مواقف التقييم ذاتها فالإنسان إذا شعر أنه موضع تقييم واختبار فإن مستوى القلق سيرتفع لديه.
9. التعلم الإجتماعي من الآخرين ،حيث أن الطالب قد يكتسب سلوك قلق الإمتحان، تقليدا و محاكاة لنموذج القلقين من الطلاب خاصة المؤثرين منهم.(أبو عزب،2008:62)

6 - أسباب قلق الإمتحان :

نتيجة لكون أي إمتحان واختبار و يجتازه الإنسان سوق يقرر مصيره في جانب معين من جوانب حياته، فإن هذه الإمتحانات تحظى لدى البعض بحالة من الإثارة والتصميم والتهويل و ذلك يعود لأسباب عدة ترجع الى مايلي:

6-1-أسباب عائدة الى الفرد:

- شعوره بأن الإمتحانات موقف صعب يتحدى امكانياته وقدراته وهو غير قادر على اجتيازه ومواجهته.
- (البنا و آخرون ، دون سنة : 14)
- إحدى أسباب القلق، شعور الفرد بالفشل وعدم التوافق بين الإنجازات والتوقعات يرجع الى تقدير الذات، فعندما يهدد تقدير الذات ينتج عنه قلق. (حكيمة آيت حمودة، 2010: 11)
- ارتباط الإمتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب وتكرار الفشل
- نقص الرغبة في النجاح والتفوق
- نقص المعرفة بموضوعات الدراسة
- ضعف في المواد الدراسية. (خليفة و آخرون، 2015: 225)
- الشخصية القلقة هذه الشخصية عرضة للقلق الإمتحان أكثر من غيرها. (سليمة سايجي، 2012 : 84)

6-2- أسباب عائدة للأسرة و المجتمع :

- من بين الأمور المؤدية لقلق الإمتحان ما يقوم به الأهالي من سلوكيات يظنون أنها نافعة وناجحة ولكنها تؤدي الى نتائج عكسية وسيئة على الطالب . (البنا و آخرون ، دون سنة: 15)
- تعزيز الخوف من الإمتحانات من قبل الأسرة وفقا لأساليب التنشئة التقليدية والتي تستخدم العقاب من العوامل التي تؤدي الى خوف الطالب من نتائج الإمتحان . (سليمة سايجي، 2012: 85)

- خوف من الأهل وكلام الآخرين.
- خوف من قاعة الإمتحان والمراقبين وعدم وجود وقت كافي للاستعداد الامتحان طموحات وتوقعات الأسرة.
(خليفة و آخرون، 2015 : 225)
- تسعى الأسرة لتسجيل التلميذ في المزيد من الدروس الخصوصية لعلها تستدرك معه مافاتها في تحصيله الجيد الذي تفتخر به مستقبلا . (بن رابح، 2012 : 73)
- ومن الأمور المؤدية لإثارة قلق الإمتحان مبالغة وسائل الإعلام للامتحانات مما ينقل أثره الى نفسية الطالب.
(البنا و آخرون، دون سنة : 15)
- الضغط الإجتماعي الناتج عن مقارنة إنجاز الفرد بزملائه و تقويمهم السلبي بسبب ضعف الدرجات .
(كانوري، 1434 : 12)
- كما يشير التربويون في هذا المجال أن لقلق الإمتحان مصادر متعددة منها مايلي:
- 1- طموحات و توقعات اهتمامات بالأسرة .
- 2- المعلم و طرائق التدريس .
- 3- طرائق التقويم المتبعة والظروف المحيطة بالامتحانات. (أبو عزب، 2008:64)
- 7- أعراض قلق الإمتحان:
- 7-1- أعراض نفسية: تتمثل في:
- توتر و خوف وترقب وشعور بالضيق وعدم الارتياح.
- أفكار سلبية بالفشل وعدم النجاح وسرعة الاستثارة والغضب.
- قلة التركيز بسبب الأفكار السلبية المتسارعة مما يؤثر على الذاكرة استقبالا وتسجيل او استعادة
- جمود العقل و توقف التفكير مما يسبب القلق الزائد.
- فقدان الشهية للأكل واضطراب للنوم.

- ضعف التركيز و شرود الذهن. (قدوري و عمروني، 2015:224)
- الشعور بالخوف من الرسوب.
- تناقض الثقة بالنفس.
- اليأس وفقدان الأمل. (البنا و آخرون ، دون سنة : 07)
- الرعب الإنفعالي الذي يشعر به الطالب بأن عقله صفحة بيضاء، وانه نسي ما ذاكره بمجرد الاطلاع على ورقة الأسئلة. (خليفة و آخرون، 2015: 224)

7-2- الأعراض الجسدية:

- الشعور بالغثيان والمغص، والإسهال، وجفاف الفم.
- الصداع والشعور بالدوار أو باحتمال الإغماء. (كانوري، 1434: 12)
- الشعور بالضيق التنفسي قبل وأثناء تأدية الامتحان.
- تصبب العرق. (خليفة و آخرون، 2015:224)
- تسارع خفقان القلب وسرعة التنفس وألم البطن. (قدوري و عمروني، 2015:224)

8- تفسير قلق الإمتحان من وجهة نظر الانفعالية المعرفية:

يعد "سارسن و ماندلر" (1952) من الأوائل الذين اقترحوا نظرية لقلق الإمتحان تضم جانبا معرفيا و آخر انفعاليا، و ذلك عندما بذلوا جهودا عظيمة المتفرقة بين قلق الإمتحان و قلق العام في نموذجهما النظري، وقلق الإمتحان ممثل بمركبات معرفية و اخرى فزيولوجية فالمركبات المعرفية تضم انطباعات عدم القدرة، اما المركبات الفيزيولوجية فهي ممثلة من طرف نشاط العصبي الإعاشي، فهذه المركبات ذات علاقة فيما بينها و لم يمثل جزءا من القلق و هو قلق السمة، و هذا النوع من القلق ينشط أكثر عند التلاميذ القلقين لانهم يتواجدون في حالة تقويم هذه السمة في الشخصية المستوى المرتفع للنشاط العصبي الإعاشي. (ساعد وردية، 2003:24).

9 - استراتيجيات للسيطرة و تجنب قلق الإمتحان:

- مزاوله الهوايات والتدريب عليها:

ينصح علماء الصحة النفسية بضرورة واهمية مزاوله بعض الأنشطة والأعمال المحببة الى النفس أثناء فترة الإستعداد للإختبار كالسباحة، او أي نوع من الرياضة هذه الأنشطة تساعد على الشعور بالمتعة والحيوية وتساعد على تجديد النشاط كما تبعد تفكير ولو مؤقتا على مخاوف الإمتحان، فهي أساليب مفيدة لإخراج التلميذ من القلق والانفعالات السلبية الأخرى.

- المحافظة على الوضع الصحي الجيد.

- النوم الصحي.

- الانتباه والتركيز: للمحافظة على التركيز يجب اختيار مكان مناسب للدراسة يكون خالي من المشتتات.

- الثقة بالنفس: على المقدمين للإمتحان بذل كل مامن شأنه دعم الثقة بالنفس واعتقاد القدرة على أداء الجيد في الاختبار والثقة بكفاية الاستعداد له حيث يقلل ذلك من مشاعر القلق الإمتحاني.

(كانوري، 1434: 18)

- تنظيم جميع الأمور الحياتية.

- الحرص على عدم الغياب والحضور اليومي للدروس.

- المذاكرة قبل الإمتحان بوقت كافي.

- توزيع فقرات المذاكرة في جدول يبدأ من الاحد الى الخميس.

- الإبتعاد عن تناول المهدئات والمنبهات فهي تؤثر سلبا على صحة الطالب.

- عدم مبالغة الأسرة في توقعات والنتائج المطلوبة من الطالب.

- تخلص من أفكار سلبية و زرع مكانها أفكار ايجابية تدفع للنجاح. (البنا و آخرون ، دون سنة: 13)

1- مفهوم الاسترخاء :

تعريف الاسترخاء في معجم مصطلحات علم النفس :

تراخ "رخا": relaxation:

- حالة انبساط العضلات ونقص توترها، وفي الأحوال الاعتيادية لا يكون التراخ كاملاً إذ تحتفظ بعض العضلات بشيء من توترها، " تراخى عن حاجته: فتر ". (مدحت عبد الرزاق الحجازي، 2012: 105)

. يعرف الاسترخاء في "قاموس علم النفس " على أنه:

حالة نفسو فيزيولوجية خلافاً عن الإثارة والإجهاد بإحساس نشوي ، مزاج قاعدي ايجابي ، انخفاض المقوية العضلية و قلة ردود الأفعال العفوية . (ع ، ز، بوسنة ، 2014 : 108)

. و يعرف أيضا في " معجم علم النفس و الطب النفسي " بأنه :

حالة خالية من التوتر تتوقف فيها الصراعات الداخلية ، وكذلك مشاعر القلق والغضب والخوف وتنتشر فيها حالة من الهدوء . (مصطفى خليل ، 2011 : 04)

. إن المعنى العلمي للإسترخاء هو :

توقف كامل الانقباضات و التقلصات العضلية المصاحبة للتوتر ، و الاسترخاء بهذا المعنى يختلف عن الهدوء الظاهري أو حتى النوم لأنه ليس من النادر أن تجد شخصا ما يرقد على أريكته أو سريره لساعات معدومة لكنه لا يكف مع ذلك عن إبداء كافة العلامات الدالة على الاضطراب العضوي والحركي، مثل: عدم الاستقرار الحركي و التقلب المستمر. (عبد الستار إبراهيم ، 1980 : 104)

. هو أسلوب لتهدئة الجسد والعقل وهو عكس ما يشعر به الإنسان تحت الضغط ، إن الناس الذين يعيشون حياة مليئة بالتوتر هم أكثر عرضة للمشاكل عند حدوث ضغط زائد ، مثل أولئك الناس يستطيعون تخفيض مستوى التوتر لديهم عن طريق ممارسة الاسترخاء وهكذا يحمون أنفسهم من الضغط الزائد ويمكنهم تقبل الصعب بدون مشاكل. (مرشد عملي، 2005 : 01)

هو حالة هدوء تنشأ في الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسدي شاق، وقد يكون الاسترخاء غير إرادي (عند الذهاب إلى النوم) بحيث تتحول كهرباء الدماغ من ألفا (في حالة الاستيقاظ) الى دلتا (في حالة النوم) أو إرادي عندما يتخذ المرء وضعا مريحاً و يتصور حالات باعثة على الهدوء عادة أو يرخي العضلات المشاركة في أنواع مختلفة من النشاط . (فاروق السيد عثمان، 2008 : 147)

هو عبارة عن أسلوب من أساليب الطب و العلاج النفسي..... ويعني به التوقف شبه الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العصبية المصاحبة للتوتر النفسي. (رياض العاسمي ، 2011 : 240)

إن استرخاء أي عضلة يعني الانعدام التام لكافة الانقباضات ، فلا تبدي العضلة أي مقاومة للشلل ،وتبدو أماكنه مرتخية ، وعندما تكون العضلات مسترخية تماما فإن الأعصاب الحسية الناهية إليها والواردة منها لا تحمل أي رسالة حسية أو حركية بمعنى أن تكون ساكنة كلياً ، وينعدم النشاط الكهربائي بها ، ومن الواضح أن درجة قصوى من الاسترخاء مطلوبة على ضبط التبول والتبرز ، ذلك تتوتر حتى عضلات الأعضاء الداخلية ، كالمعدة ، والقفص الصدري ، وعندما يتعرض الشخص لمنبهات انفعالية شديدة تزداد الحركات اللاإرادية في اليدين والذراع نتيجة لكل هذا جاء الاسترخاء ليكون العدو الأول للتوتر والقلق .

(عبد الستار إبراهيم ، 1994 : 154)

و يعتبر "جاكوش" هو أول من قرر أهمية الاسترخاء كإجراء مقابل أو مضاد للقلق ، وكان يرى أن خبرة الشخص الانفعالية تنتج عن تقلص أو انقباض العضلات.

واقترح أن الاسترخاء سيكون الحالة المعاكسة أو المضادة لحالة التوتر والانفعال هناك علاقة قوية بين درجة التوتر العضلي، فإن الفرد لن يشعر بالإثارة الانفعالية أو بالتوتر وفي تأييده لهذه الفكرة، قرر "جاكوش" أن معدل النبض وضغط الدم يرتفعان في الحالات الانفعالية وينخفضان بالاسترخاء العميق.

(موسوعة علم النفس : 144)

إن الاسترخاء أي عضلة يعني الانعدام التام لكافة الانقباضات فلا تبدي العضلة أي مقاومة للشد وتبدو ساكنة مرخية ، وعلى سبيل المثال ، إذا كان ذراعك مسترخياً تماماً فإنه يمكن ثنيه أو بسطه عن المرفق بواسطة

شخص آخر بجهد مساو للجهد اللازم للتغلب على وزن ساعدك كما لو كنت دمية من القماش أو البلاستيك، فلا يصادف مقاومة أو مساعدة عندما يحرك يدك . (ع . م . عثمان ، 1993 : 81)

2- تقنيات الإسترخاء :

2-1 - الإسترخاء العضلي:

عندما تنقبض كل عضلة من الجسم و ينتج من الانتقاض والانبساط آلام من الشحنات الكهربائية ، وهذه الشحنات تنتقل إلى جزء في المخ وهو الهيبتوتالاميس مسؤول عن تقديم الاستجابات المناسبة للضغوط سواء كانت هذه الاستجابات نفسية أو سلوكية بينما تقوم الأجهزة الفيزيولوجية بنقل الشحنات الكهربائية إلى الهيبتوتالاميس فيصبح الهيبتوتالاميس في توتر شديد ، فأني تغير جديد في حياة الإنسان تحول إلى عامل من عوامل الضغوط ، والإسترخاء يعمل على تقليل هذه الشحنات المتتالية من الكهرباء يرجع الجسم والهيبتوتالاميس إلى حالة الاتزان ، ولهذا يقوم الفرد بعملية الإسترخاء بعد مواجهة ضغوط الحياة بأنواعها .

(سعاد جبر سعيد ، 2008 : 169)

2-1-1 - الإسترخاء التدريجي :

ويسمى أيضا الإسترخاء التصاعدي ، أو تقنية جاكبسون "Jacobson" ابتدعه عام 1929م ، ويعرف على أنه التوقف شبه الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العصبية المصاحبة للتوتر النفسي .

(رياض العاسمي ، 2011 : 241)

حيث استعمل "جاكبسون" هذه التقنية لأول مرة لعلاج عدم قدرته على النوم ، يعتبر الإسترخاء التدريجي طريقة علاجية يستعمل فيها الضغط العضلي ثم الإسترخاء ، إذ يقوم المفحوص بشد العضلات ثم يريحها مع مراقبة الإحساسات الجديدة في كل أنحاء الجسم .

لهذه الطريقة مستويين:

أ- يهدف الأول: إلى البحث عن أماكن الإحساسات بتقلص العضلات أي تقلص داخلي ثم تعميم هذا الإحساس.

ب- أما الثاني : فيسعى إلى البحث عن إحساسات استرخاء عضلات لم تتقلص .

(ع . ز . البوسنة ، 2014 : 109)

تكمّن فعالية هذا الأسلوب في التعامل مع التوتر العضلي ، القلق ، الأرق ، الاكتئاب ، التشنج العضلي ، ضغط الدم العالي ، والمخاوف غير الطبيعية ، و كما يوحي الاسم فإنه عبارة عن استرخاء تدريجي للمجموعات العضلية بالجسم - اليدين والذراعين والعضلة ذات الرأسين في أعلى الذراع (Biceps) الرأس والوجه والرقبة ، الصدر ، البطن والجزء السفلي من الظهر والفخذ والأرداف والساق والقدمين .

(علي عسكر ، 2003 : 190)

2-1-2- الاسترخاء الذاتي:

الأخصائي النفساني الأمريكي ، " ج ، شولتز" ، "Shultz" هو من أسس هذه الطريقة ، وأول محاولاته سمحت له بالعمل على التنويم المغناطيسي (1911) ، وقد أسس تقنية الاسترخاء الذاتي بداية القرن 09م ، تهدف هذه التقنية إلى تحرير الجسم عن طريق تمارين فيزيولوجية محددة مما يسمح بتحقيق الحالات الايجابية كبح الانفعال ومنعه من أن يصبح مرضا وإحداث عمليات الاستراحة خلال الأزمات النفسية الفيزيولوجية .

2-1-3- الاسترخاء التخيلي:

يقوم هذا الأسلوب على تخيل مشهد يبعث على الهدوء و السكينة ، و يرتبط هذا الشعور بالراحة و الاسترخاء ، ثم يمارس الاسترخاء لتحقيق أهدافه وفق مبادئ محددة ، ويعرف بالتخيل الاسترخائي ، كما عرف بطريقة " ديفيد كايوس " للإسترخاء .

تهدف هذه التقنية إلى تغيير المكان داخل العقل حينما لا يمكن تغيير البيئة المحيطة بالفرد واستخدام قدرة العقل البشري على التخيل للأحداث الماضية أو المستقبلية . (جبالى رضوان ، 2013 : 42،45)

2-1-4- الاسترخاء الذهني (التأمل و التفكير) :

معظم حالات التأمل يصاحبها أو ينجم عنها حالة من الاسترخاء ويمكن وصف هذه الحالة بأنها شبه ما تكون بحالة الراحة الفيزيولوجية للجسم وفيه يكون الجسم في حالة راحة عميقة مع هبوط في فعالية الجهاز العاطفي

وانخفاض في مستوى الانفعالات الحسية والعاطفية وفي التوتر العضلي وغيرها من التغيرات الفيزيولوجية الظاهرة أو الداخلية في الجسم بما في ذلك الدورة الدموية ، والتنفس ، الجهاز الهرموني والحركة الدماغية .

(عائشة نحوي ، 2010 : 75)

أ- اليوقا "Youga":

تعتمد هذه التقنية على الهدوء والسكون والوصول إلى التحكم في التنفس ، بالنسبة لرياضي اليوقا يسمح له بالتحكم في الذات. (جبالي رضوان ، 2013 : 39)

وهي الممارسة الأكثر شهرة يعود أصلها إلى القرن 19 قبل الميلاد ، وهي مسجلة في كل المعرفة الكونية وتبحث عن النرفانا "Nirvana" و هدفها يكمن في الصرامة والدخول في التحكم النفسي بالموافقة مع التعالي : إذن اليوقا تمكن الرياضي من التحكم في ثبات الجسم والتنفس والصرامة.

(صبايحية علي ، 2015 : 30 ، 31)

ب- الزان "Zen":

أصل هذه الكلمة صيني بحيث أخذت من "Su Sanskrit Dhyana" الذي أعطى كلمة Tch'an يعني Zen باللغة اليابانية ، ومعنى هذه الكلمة التأمل والتفكير بغير هدف معين ، وهذا باستعمال التركيز وليس باستطاعتنا تحديدها أو حصرها في مفهوم معين ولا يمكن التفكير في فهمها لأنها تخص ممارسة تعلمنا أو نكون في تركيز كامل للقطعة المعاشة في الحاضر فقط وهذا لأي عمل أو حركة في الحياة اليومية .

(جبالي رضوان ، 2013 : 39)

2-1-5- تقنية سفروولوجيا "La sophrologie":

السفروولوجيا "Sophrologie" هو مجموعة ثلاث كلمات إغريقية .

SOS : وهو انسحاب ، توازن ، الخلو من الأمراض.

Prend : وهو الحجاب الحاجز - الروح الأثرة ، النفس ، الوعي.

Logos : العلم ، الدراسة ، النقاش .

Sophrologie : نستطيع ترجمتها بأنها دراسة الوعي المتناغم. (جابر، معمري، 2012: 36)

معناها مقاومة الألم ، و هي مجموع الممارسات الطامحة إلى السيطرة على مشاعر الألم وعدم الارتياح النفسي لبلوغ نمو أشد اتساقا في الشخصية.

ويعرف " ن - سيلامي " السفروولوجيا " : "على أنها دراسة الوسائل التي تسمح ببلوغ اتزان شخصي مريح " ، إنها تقنية ابتكرها "كايسيدو" **Alfonso . Caycedo** ، حيث يرجع أصلها إلى التنويم الذي كان يستعمله لكنها تعتمد على مجموعة اتجاهات فلسفية غربية خاصة ... فهي تدرس الشعور الإنساني وإنه علم يسلم بوحدة الجسد والفكر فالتأثير على الجسد هو تأثير على الفكر أوتوماتيكيا. (ع.ز. البوسنة، 2014: 110)

وهي دراسة قدرة الإنسان المعاصر على الوصول إلى حالة من السكينة والطاقة النفسية والعصبية تؤدي إلى تناغم الوعي وتنويرها إيجابيا ، هي العلاج باستخدام أسلوب الاسترخاء في العلاج النفسي.

(جابر، معمري، 2012: 116)

2-1-6- الاسترخاء بالتنفس العميق :

تمرين التنفس العميق يوفر كمية الأكسجين المناسبة التي يحتاجها الجسم في إخراج أكبر قدر من الفضلات و ثاني أكسيد الكربون وينقل العقل والجسم إلى حالة استرخاء ويحسن من الدورة الدموية في منطقة البطن.

(نورة شاهين ، 2006 : 13)

2-1-7- الاسترخاء بسماع القرآن :

تلاوة القرآن وهي أهم طرق الاسترخاء وأفضلها ، فإن سماع القرآن وتلاوته يحدثان شعورا عميقا بالراحة والطمأنينة ، فيهدأ القلب وتنخفض سرعة التنفس وترتخي عضلات الجسم ، وهذا كله يساعد على هدوء النفس واسترخائها . (www.toostshamy.com)

ولأنه فيه شفاء لما في الصدور ، و لقوله تعالى " أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ".(الرعد:28)

لقد لاحظ العلماء أن ترتيل القرآن في الصلاة يعمل على تنظيم التنفس ، وتتابع الركوع والسجود يعمل على الإقلال من مادة الأدرينالين ، مما يضمن سلامة القلب وتنشيط الدورة الدموية والوقاية من ارتفاع ضغط الدم ، كما تعمل الصلاة على الإقلال من تركيز مادة الكورتيزون في الجسم ، مما يساعد الجسم على استعادة قدرته المناعية ضد العديد من الأمراض . (www.toostshamy.com)

2-2-8- البرمجة العصبية اللغوية :

ظهرت هذه التقنية في الولايات المتحدة الأمريكية بفضل "قرنيدرز" و "ريتشارد بوندلز" وهي تعمل على الصنف ، ومن أهداف هذه التقنية الوصول إلى التغيير في السلوك وتحسين إمكانية الموضوع من خلال المراحل التالية :

- أخذ الحوار الجيد مع الشخص ثم تأسيس حالة الوعي المتغيرة عامة إلى حالة التنويم المغناطيسي غير المباشر ، وأحيز محاولة تثبيت الحالة الطبيعية المرغوب فيها . (صبايحية علي ، 2015 : 30)

2-1-9- التغذية الراجعة البيولوجية "Biofeedback":

عبارة عن الأسلوب الذي يتعلم من خلاله الفرد التحكم الإرادي في عمليات الجسد الداخلية ، مثل : معدل ضربات القلب و ضغط الدم والتوتر العضلي ، و ذلك عن طريق عرض المعلومات البيولوجية على شاشة عرض بصرية أو سمعية بعد أن تكون قد ترجمت إلى إشارات ضوئية أو رقمية . (رياض العاسمي ، 2011 : 240)

3- مبادئ الإسترخاء العامة :

إن أي تغير يطرأ على حياة الإنسان قد يؤدي إلى عامل من عوامل الضغوط ، فالاسترخاء يعمل على تقليل هذه الشحنات المتتالية من الكهرباء بإرجاع الجسم و الهيبتوتالاميس إلى حالة الإتزان ، ولهذا تعتبر مبادئ الاسترخاء مدخلا هاما لاكتساب مهارات التدريب على الاسترخاء بشتى أنواعه أهمها :

3-1- الوقت:

هناك أفراد يتعلمون الاسترخاء بسرعة ، وبعد تدريب قليل لتحقيق ذلك يجب ما يلي :

- عدم السرعة في عرض الكلمات الإيجابية الاسترخائية.
- جعل الكلمات تتابع ببطء بتلقائية طبيعية ، فنتقل من إحياء إلى آخر مع فواصل زمنية.

- عرض تعلم الاسترخاء ببطء أو بإيقاع في بداية التعليم التدريجي مع وقفات لجعل الخبرة الذاتية متكاملة.

(عائشة نحوي، 2010: 70)

الاسترخاء العضلي يحقق أكبر فائدة إذا مورس مرتين في اليوم بفارق زمني ثمان ساعات .

و يجب تحاشي الاسترخاء بعد الطعام مباشرة، أو قبل النوم مباشرة، ويفضل قبل النوم بثلاث ساعات

(www.toostshamy.com)

3-2- الكلمات:

- يجب الانتباه إلى استخدام الكلمات والتعابير وتعليمها للمتعلم (أترك عضلاتك مسترخية ، دع عضلاتك ملساء)

- يجب لفت الانتباه إلى استخدام كلمة " دع" وليس "اجعل" ، بينما تدل كلمة "دع" أو " أترك" على استجابة إرادية وليس جبرية.

3-3- مراعاة الفروق الفردية:

يجب مراعاة الفروق الفردية ، في فهم تقنية الاسترخاء وتفسير هذه الخبرة وأهدافها وفوائدها وأيضا الإحساسات التي قد يشعر بها المرضى عندما يتقنون الاسترخاء . (عائشة نحوي، 2010: 70)

3-4- المكان :

احرص على أن يكون المكان الذي ستمارس فيه التمرين هادئا بعيدا عن الضوضاء بأنواعها وبعيدا عن الأسرة حتى لا يقاطعك أحد الأفراد أثناء ممارستك الاسترخاء. (www.toostshamy.com)

3-5- الابتعاد عن السلبية :

تجنب التضمينات والصور السلبية : مثلا : أنت تشعر بالثقل الضاغط عليك مثل: الرصاص - خطأ - الانتباه إلى خصوصية كل فرد ، فالجمل التي يمكن أن تكون بالنسبة لنا سارة ، قد تجعل العميل يتفاعل ويضطرب : مثلا : التحليق في طائرة .

3-6- إدراك علامة التوتر:

يتعين على المعالج ملاحظة علامات التوتر والاسترخاء ، فالسعال والتنفس غير المنتظم والتشنج العضلي غالبا ما تدل على عدم نجاعة الأسلوب أو التقنية المستعملة .

3-7- الحصول على التغذية الراجعة :

نتحصل عليها في نهاية كل جلسة علاجية، فيتكلم مع المفحوص عن مشاعره ردود أفعاله، المقاومات النفسية التي ظهرت خلال الجلسة.

3-8- تنبيه المتعالج إلى أهمية بقائه يقظا و واعيا أثناء الاسترخاء:

- إعطاء الوقت الكافي لفهم التوصيات و تنفيذها
- يجب البقاء في حالة وعي وطمأنة المتعالج إلى أن الاسترخاء المستمر هو أسلوب الكسب السيطرة على الذات و على أعضاء الجسد وليس فقدان هذه السيطرة ويساعده على النظر إلى إحساساته الجديدة في الاسترخاء بصورة إيجابية.

3-9- تطوير الذات :

على المفحوص أن يعلم أن ما يتدرب عليه ليس من أجل المعالج بل لذاته وأن كل تدريب من شأنه اغناء ذاته بقدرة أكبر على سرعة الاسترخاء وتعميقه ، ويمكن للمتعالج أن يبتدع المقولات الإيجابية ويضعها بنفسه .

3-10- تغيير أساليب الاسترخاء:

- إذا اتضح أن نوع معين من الاسترخاء لم يكن نافعا وجب تغييره إلى الأنواع الأخرى .

3-11- نقل التدريب :

- يجب على المعالج تشجيع المريض على نقل تعلمه بالاسترخاء ليطبقه في حياته اليومية وفي تعامله مع المؤثرات، مثلا: انتظار مكالمة هاتفية .(عائشة نحوي، 2010: 69-71)

4 - أهداف الاسترخاء:

قد لا يكون هنالك من جديد هدف من وراء الاسترخاء كوسيلة وكهدف علاجي نفسي أو دوائي في الماضي وفي الحاضر استهدف هذه النتيجة ، غير أن الجديد في الاسترخاء هو الاهتمام الذي حظي به في السنوات الأخيرة لماله من أثر فعال في علاج الاضطرابات النفسية عامة والسيكوسوماتية خاصة .

(عائشة نحوي، 2010 : 73)

- و أهم الأهداف التي يسعى الاسترخاء إلى تحقيقها هي :

- الوصول إلى تحرير الجسم عن طريق تمارين فيزيولوجية محددة مما يسمح بتحقيق الحالات الايجابية وهذا انطلاقا من الأعمال القديمة حول التنويم المغناطيسي .
- إحداث عمليات الاستراحة خلال الأزمات النفسية الفيزيولوجية .
- كبح الانفعال ومنعه من أن يصبح مرضا. (جبالي رضوان ، 2013 : 42)
- التعود التدريجي على المواقف المثيرة للقلق إذا ما استعمل مع أسلوب التطبيق التدريجي هو أسلوب من أساليب العلاج الذاتي.
- يستخدم في لعب الأدوار حيث عندما يطلب من المعالج (المفحوص) تأدية دور معين (الأب ، الرئيس) قد تسبب له مصدر للقلق ولكن بمعية أسلوب الاسترخاء يستقبل المفحوص الأدوار التي يعاني من مشاكل اتجاهها وبالتالي نجاح أسلوب لعب الأدوار . (عائشة نحوي ، 2010 : 73)
- مساعدة الفرد على أن يقلل من مستويات التوترات العضلية المتزايدة التي لا يحتاج إليها في أنشطة حياته اليومية . (جبالي رضوان ، 2013 : 43)
- يستخدم للتغيير في الاعتقادات الفكرية الخاطئة ، التي قد تكون أحيانا من الأسباب الرئيسية في إثارة الاضطرابات الانفعالية وبالتالي يمكن للشخص أن يدرك المواقف المهددة بصورة عقلية منطقية ، ومن المعروف أن الاسترخاء عندما يستخدم في علاج حالات القلق والمخاوف وتوهم المرض من شأنه أن يمنح الشخص بصيرة عقلية واقعية بطبيعة قلقة . (عائشة نحوي، 2010 : 73)
- ... عليه أن يتعلم أن يسترخي في وجود الصعوبات التي يصادفها خلال نشاطاته اليومية.

(ع.م. عثمان ، 1993 : 87)

- الاسترخاء يؤدي إلى تغيير في مفاهيم المرضى عن ذواتهم (مفهوم الذات) فيصبحون بعد تعلم الاسترخاء أكثر ثقة بالنفس ، ربما بسبب القوة التي يمنحها الاسترخاء لهم وما يعلمه لهم من قدرة على ضبط الذات ، والتحكم في التغيرات الجسمية . (عبد الستار إبراهيم ، 1980 : 113)

5- فوائد الاسترخاء:

أثبتت البحوث على مدى أكثر من خمسين عاما ، أن الاسترخاء المتدرج مفيد في معالجة ارتفاع ضغط الدم وغيره من اضطرابات القلب والأوعية الدموية. (ع . م . عثمان ، 1993 : 25)

عادة عند الشعور بالقلق يكون الجسم يتصرف بطريقة هستيرية ، الحل في هذه الحالة هو إجادة فن الاسترخاء للوصول إلى حالة من الهدوء النفسي ، هذه الحالة توصل لها " هيربرت بينسون " (1975) كاستجابة للاسترخاء وهي تشمل على سلسلة من التغيرات الوظيفية للجسم : تقليل معدل ضربات القلب ، تخفيض معدل التنفس ، تخفيض ضغط الدم ، التقليل من الشد العضلي الكبير وزيادة نشاط أشعة ألفا في الدماغ .

(نورة شاهين ، 2006 : 43)

هناك فوائد عديدة للاسترخاء منها :

- التقليل من كمية العرق .
- يقلل حدة الاكتئاب .
- يقلل الصداع النصفي والتوتري.
- تحسين طبيعة النوم .
- يحسن أداء العمل والتحصيل الدراسي .
- تقليل تأثير الأصوات العالية على الإنسان . (سعاد جبر سعيد ، 2008 : 174)
- تأخير ظهور التعب .
- الشعور بالهدوء .
- تطوير الانتباه، التركيز والذاكرة.
- استرخاء العضلات.
- الاكتشاف المبكر للتوتر العضلي وتحقيق القدرة على الاسترخاء . (جبالى رضوان ، 2013 : 48)

- الاسترخاء يعمل على زيادة الطاقة والإنتاجية .
- زيادة الثقة بالنفس وتقليل لوم الذات بسبب الضغط والتوتر .
- زيادة القدرة على الإحساس بالمشاعر، حيث أن العضلات المشدودة والمتوترة تعطل عمل الإحساس وتعيق وعي الإنسان التام لمشاعره.
- تقليل الشعور بآلام الجسم .
- تخفيف الوزن. (نورة شاهين ، 2006 : 05 ، 15)
- التأثير بشكل إيجابي بتقليل جميع الاضطرابات النفسية .
- التقليل من اضطرابات الأمعاء وبخاصة القولون العصبي. (www.Tooshamy.com)
- إن المعالجة بالاسترخاء قد تفيد الأطفال المصابين بصعوبات الكلام الذين تتراوح أعمارهم بين 06 سنوات و 10 سنوات. (ع. م . عثمان ، 1993 : 143)

6- كيفية التدريب على الاسترخاء :

يقوم المرشد بشرح كيفية الاسترخاء للمسترشدين ، وهي عملية تشمل على تمارين خاصة تؤدي إلى الشعور بالراحة ، ثم يبدأ بعد ذلك في تدريبهم على طرق الاسترخاء العميق حتى يتمكنوا من محاربة القلق والتخلص منه ، وتشمل تمارين الاسترخاء ، تمارين لعضلات اليدين والذراعين ، ثم الرقبة وباقي عضلات الجسم إلى أن يشعر المسترشدين ، بالقدرة على السيطرة على جميع عضلات جسمه. (محاسيس ، 2010 : 25)

إن التوضيحات المبدئية تؤكد على قيمة عملية الاسترخاء في إزالة حالة القلق ، ويجب إخبار المريض بأن المعالج سيحاول الوصول إلى حالة من الهدوء العضلي ... وأن الفكرة الأساسية تكمن في دفع انتباه المريض إلى نوع من التغذية الاسترجاعية (**Feed Back**) من خلال جهازه العضلي والذي عادة ما تحدث بشكل خفي والهدف هو وضع نظام من التمارين بحيث يصبح المريض قادرا على التمييز بين حالي التوتر العضلي والاسترخاء العضلي بوضوح. (بيتش ، ت : الزراد ، 1992 : 101)

ويرى " وليبي " أن معظم الأفراد يواجهون صعوبات عندما يبدوون أول مرة بالتدريب على الاسترخاء لذا يجب إقناعهم بأنها عملية تعتمد على الممارسة والتدريب والتعاون ، والاقتناع بالفائدة من ممارسة الاسترخاء ، وبعد الممارسة يصبح الفرد قادرا على تحقيق استرخاء جميع أعضاء جسمه بثوان معدودة. (محاسيس ، 2010 : 25)

يستغرق تدريب المرضى على الاسترخاء العضلي المنظم في العيادات النفسية عادة (ست جلسات) علاجية ، في كل منها يجب أن تخصص عشرين على الأقل لتدريبات الاسترخاء ، وفي نفس الوقت يطلب من المريض أن يمارس التدريبات على الاسترخاء لمدة 15 دقيقة يوميا بنفسه بحسب الإرشادات العلاجية.

(عبد الستار إبراهيم ، 1980 : 108)

يشير " وولبي" ، (1972) " wolpe" إلى أنه ليس هناك تتابع ضروري للتدريب بالنسبة للمجموعات العضلية المختلفة في الجسم ، ولكن التتابع المتبع ينبغي أن يكون مرتبا ونظاميا وقد عبر عن ذلك بقوله: "انه من خلال ممارستي الخاصة للعلاج هي أن أبدأ بالذراع لأنها مناسبة لأغراض الشرح ولأن استرخاءها يسهل مراجعته والتأكد منه ، وتليها منطقة الرأس بعد ذلك لأن أكثر التأثيرات المثبطة للقلق تحصل عليها غالبا بالاسترخاء في تلك المنطقة"

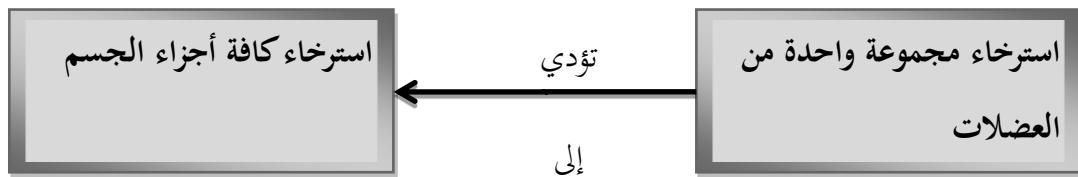
(محمد عبد الظاهر ، 2013 : 101)

لهذا نجد مجرد الاسترخاء العادي على أريكة أو سرير يؤدي إلى آثار مهدئة ملحوظة ولا يوجد ترتيب محدد للأعراض التي يجب البداية باسترخائها ولكن من الضروري أن يبدأ التدريب على الاسترخاء ببعض أعضاء الجسم حتى يتمكن الشخص بالتدريج وبنجاح من ضبط قدرته على استرخاء عضلات جسمه كله.

(عبد الستار إبراهيم ، 1994 : 160 ، 161)

ويبدأ العلاج بتدريب المريض على الاسترخاء عن طريق ما يعرف باسم منهج الاسترخاء التقدمي أو المتقدم أو المتعمق أو الشمولي ، بمعنى أن المريض يتدرب على استرخاء مجموعة واحدة من عضلاته كاليد والذراع ثم ينتقل إلى المجموعة الأخرى ، حتى يصل إلى حالة تامة من الاسترخاء والراحة التامة لكل أعضاء جسمه .

(موسوعة علم النفس : 157)

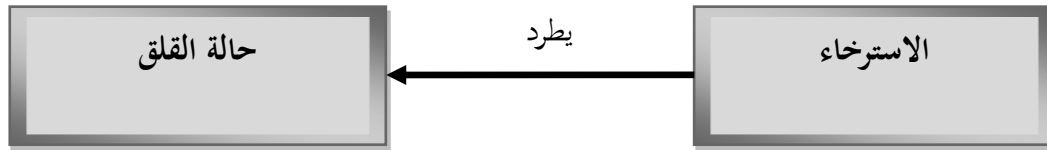


ويفضل المعالجون السلوكيون عادة البداية بالتدريب على استرخاء عضلات الذراعين لسهولة ذلك من ناحية ، وليتعلم المريض بشكل واضح معنى الاسترخاء العضلي ونتائجه من ناحية أخرى .

(عبد الستار ابراهيم ، 1980 : 109)

لقد افترض عالم النفس "جوزيف وولب" ، "Joseph wolpe" :أنه لا يمكن أن يجمع المرء بين حالة القلق وحالة الإسترخاء في نفس الوقت وعلى ذلك إذا تأنى الإسترخاء زال أو ذهب الخوف .

(موسوعة علم النفس :156)



ويطلب من المريض أن يسترخي قدر المستطاع ، وأن يستريح على كرسيه تماما ، وبعد ذلك يطلب منه أن يمسك قبضته اليمنى بشكل مشدود وبشدة ، ثم يحاول زيادة شدة على قبضته إذا تمكن من ذلك ، وبعد ثوان يطلب منه أن يسترخي ، ثم يتكرر هذا التمرين مرة أو مرتين ، وهكذا ينتقل المعالج بنفس الطريقة إلى اليد اليسرى ومقدمة الذراع ، ثم يطلب من المريض أن يقوم بتدريب كلتا الذراعين مع بعض ، ويستمر التدريب حتى يشعر المعالج بأن المريض وصل إلى درجة ملائمة من السيطرة على ذراعه من الأعلى والأسفل .

(بيتش ، ت :الزراد ، 1992 : 102)

ثم يتم الانتقال بعد ذلك لمنطقة الرأس ، لأن كثيرا من العوامل المهدئة للتوتر تتركز في القدرة على السيطرة على عضلات الوجه ، ومنطقة الرأس بشكل عام . (عبد الستار ابراهيم ، 1994 : 161)

وذلك مع تكرار عملية التقلص والاسترخاء قدر الإمكان ، مع الاهتمام بعضلات الشفاه ، واللسان ، والفكين ، والأنف ، وفروة الرأس ، والجبهة ، وحول العينين ، حيث تعالج كلها بنفس الأسلوب والطريقة التي تم استخدامها في عملية الذراعين ، وحتى ينمو لدى المريض أيضا الإحساس بالفرق بين التقلص والاسترخاء .

(بيتش ، ت :الزراد ، 1992 : 103)

.... وهكذا على العموم نجد أن إعداد المريض وتهيئته لممارسة التدريب على الاسترخاء العضلي تتكون من النقاط الآتية :

1- يبين المعالج للمريض بأنه مقبل على تعلم خبرة جديدة أو مهارة لا تختلف عن أي مهارة يكون قد تعلمها في حياته قبل ذلك كقيادة سيارة أو تعلم السباحة.... أي أن يكون قادرا على الاسترخاء والهدوء، وأن دور المعالج هو أن يعلمه كيف يصل إلى ذلك. (عبد الستار إبراهيم ، 1980 : 109)

2- يبين المعالج أيضا بأنه نتيجة لهذا قد يشعر المريض ببعض المشاعر الغريبة كالتمميل في أصابع اليد ، أو إحساس أقرب بالسقوط وأنه يجب أن لا يخشى ذلك لأن هذا « شيء عادي ودليل على أن عضلات الجسم بدأت تتراخي » وهذه النقطة مهمة بشكل خاص لأن كثيرا من المرضى - خاصة المهستيريين - قد يستجيبون للاسترخاء بخوف مبالغ فيه أو بشعور بأن شيئا غريبا يسيطر على أجسامهم. (عبد الستار إبراهيم ، 1994 : 162)

3- ينصح المعالج الشخص بأن تكون أفكاره كلها مركزة في اللحظة - في عملية الاسترخاء- وذلك للمساعدة على تعميق الإحساس به ، ولكي يساعد المعالج على تحقيق أكبر قدر ممكن من النجاح في هذه المرحلة قد يطلب من المريض أن يتخيل بعض اللحظات في حياته التي كان يعيش فيها بمشاعر هادئة ورياضة (يكون المعالج قد عرف من المريض قبل ذلك بعض المواقف التي كانت تهدئ مشاعره ، كالضوء الخافت ، أو التدخين ، أو الاسترخاء في الظهيرة بعد وجبة شهية ...). (عبد الستار إبراهيم ، 1980 : 109)

4- من المخاوف التي تنتاب بعض المرضى شعورهم بأنهم سيفقدون القدرة على ضبط الذات في هذه الحالات من الأفضل أن يتدخل المعالج ما بين الحين والآخر بتعليق أو بأكثر حتى يبعث الطمأنينة في نفس المريض ، وهذا الإجراء ضروري بشكل خاص عندما يكون المعالج من جنس غير جنس المريض ، أو عندما يكون المريض من النوع الذي تنتابه مخاوف من الجنسية المثلية الدور الأمثل الذي يجب على المعالج أن يبرزه في مثل هذه اللحظات هو دور المرشد أو المعلم الذي لا يهدف للسيطرة على الجسم بمقدار ما يهدف إلى تعليم مريضه خبرة جديدة. (عبد الستار إبراهيم ، 1994 : 162 ، 163)

5- كقاعدة يجب التوصية بالمحافظة على كل عضلات الجسم في حالة تراخي تام أثناء الاسترخاء خاصة تغميض العينين لمنع المشتتات البصرية التي قد تعوق الاسترخاء التام ، لكن في كثير من الحالات خاصة في الجلسات الأولى من العلاج قد يكون من الضروري بين الحين والآخر السماح للمريض بأن يفتح

عينيه ، وهذا ضروري بشكل خاص في حالات الأشخاص الذين تملكهم الريبة أو الشك ، أو عندما يكون المريض من الجنس الآخر الذي قد يتصور في هذا الموقف نوعا من الإغراء الجنسي .

(عبد الستار إبراهيم ، 1980: 110)

6- من العوامل الهامة التي قد تعوق الاسترخاء الناجح تجول العقل في تخيلات بعيدة وبالرغم من أنه لا خطر في ذلك ، فمن الأفضل الرجوع بهذه الأفكار إلى الموقف بقدر الاستطاعة .

(عبد الستار إبراهيم ، 1994 : 164)

7- على المعالج أن يكون قادرا على فهم مريضه وحساسا لكل شكوكه ومخاوفه وقادرا على كسب ثقته وتعاونه في نجاح الاسترخاء ، وفي كل الأحوال إذا ظهر لأي سبب من الأسباب أن المريض غير مقبل أو متحمس للإجراء ، فإن حساسية المعالج وخبرته بالأساليب العلاجية الأخرى ستجعله قادرا على الانتقال إلى محاولة أشكال علاجية أخرى ملائمة. (عبد الستار إبراهيم ، 1980 : 110)

8- يبين المعالج للمريض أنه مثله مثل كثير من الناس تعلم أن يكون مشدودا عصبيا ومتوترا.

ولنجاح الاسترخاء من المهم أن يستخدم المعالج قوة الإيحاء ومساعدة المريض على التركيز الفكري، والتكرار حتى يصل به إلى درجات عميقة من الاسترخاء. www.tmbc.nsw.gov.au.

ويرى "عبد الستار إبراهيم" (1998) أن هناك بعض العوامل تساعد على سرعة إتقان أسلوب الاسترخاء منها:الإلمام بالإحساس العملي للاسترخاء، واستخدام قوة الإيحاء، التغلب على المخاوف، التكرار والتعميم، اختيار الوقت المناسب للتدريب.

7- إجراءات العلاج بالاسترخاء :

هناك ثلاثة عوامل مهمة جدا يجب ذكرها والتركيز عليها لأنها تحدد لنا مدى الاستفادة من تمارين الاسترخاء وهي:

7-1- الدافعية :

أن توجد لدى الإنسان دافعية للحصول على الاسترخاء ، لأن تلك الدافعية تسهم في تحفيزي لتعلم وسائل الاسترخاء وطرقها المتنوعة وبالتالي تتمكن من تحصيل درجة استرخاء عالية. (سعاد جبر سعيد ، 2008 : 166)

7-2- الفهم:

يجب أن يفهم الفرد الأسباب التي دفعته للقيام بهذه التمارين ، وماهي الفائدة منها والفلسفة من القيام بهذه التمارين . (نورة شاهين ، 2006 : 17)

7-3- الالتزام:

يجب أن يلتزم الفرد بمبدأ الاستمرارية في أداء التمارين ويجب أن يحدد فترة زمنية يومية، يقوم من خلالها بهذه التمارين وتكون عملية ممارسة التمارين منتظمة ومستمرة. (سعاد جبر سعيد ، 2008 : 166)

بالإضافة إلى مراعاة بعض الشروط والتوصيات بحيث تسمح بإجراء عملية الاسترخاء منها :

1- الظروف الفيزيائية:

يتكلم "شولتز" عن الظروف الفيزيائية التي لا بد من توفيرها ، مثل : غرفة مريحة ، درجة حرارة معتدلة وإضاءة قليلة ، حيث يتخذ المفحوص وضعية تسمح له بالاستراحة سواء كان جالسا أو مستلقيا على الفراش ، تسعى هذه العملية إلى محاولة القضاء على العوامل التي تثير الضغوطات العضلية. (ع . ز . بوسنة ، 2014 : 109)

توفر كرسي أو سرير يتم فيه الاسترخاء، حيث يجب أن لا تكون به أجزاء نافرة أو ضاغطة على الجسم.

(عائشة نحوي، 2010: 71)

والبعد عن مصادر الضوضاء من أجل التركيز. (إبراهيم الفقي، 2010: 66)

2- المعالج:

أن تتوفر فيه شروط المعالج النفسي من هدوء، صوت رحيم، له أسلوب جميل يساعد على التأثير في أفكار المسترخي:

- إعطاء فكرة مسبقة للتعامل حول طبيعة الاسترخاء وأهدافه .

3-المفحوص:

- الرغبة في الاسترخاء
- توفر درجة من التركيز النفسي الداخلي
- سليم من الأمراض العقلية. (عائشة نحوي، 2010: 71، 72)

8- عمليات استرخاء سريعة:

هناك عدد من الأساليب السريعة للاسترخاء، والتي يوصي بها كي سيرت " بأن تكون جزءا من حياة الفرد اليومية ويعتبرها ردا فعالا على حالة التوتر التي يمكن رصدها من خلال المؤشرات التالية

- الشعور بالضيق.
- الشد في العضلات أو ألم في الرقبة والأكتاف.
- شد أو ألم في عضلات المعدة.
- ألم في الجبهة .
- جفاف الأنف.
- جفاف في الحلق والصعوبة في البلع. (علي عسكر، 2003: 192، 193)

وهذه الأساليب السريعة باختصار ، وهي :

1- التخيل أو التصور: Visualisation

أن تتخيل نفسك في مكان تحس أنه مريح لك، قد يكون كرسي مريح في حديقة مليئة بالزهور، مثلا ويجب أن تحاول أن تتخيل كل التفاصيل، مثل: الألوان، الزهور، الشجر، السماء، الأصوات، مثل: صوت العصافير وكذا رائحة الزهور. (نورة شاهين ، 2006 : 72)

التخيل يساعد على محاربة الأفكار السلبية، والعصبية، والقلق والخوف.

استخدام صورة ايجابية في بعض الأحيان يساعد على استبدال الصورة السلبية والتعامل مع ألم مما يشكل تحديا أو المواقف الصعبة .

يمكن تحقيق الاسترخاء الجسدي والعقلي العميق من خلال تخيل أن تجد نفسك في المكان المثالي، مثل: القرب من المحيط. (07: 2008 , régime régionale de la sante beau séjour)

2- غفوة سريعة: Catnap

أخذ غفوة سريعة في حدود 10 دقائق لاستعادة النشاط من 06 إلى 10 مرات في اليوم كل مرة حوالي 10 دقائق

3- تدليك الجبهة : Forhead Message

غلق العينين ، وتدليك الجبهة ، وخلف الرقبة بحركات دائرية من أطراف الأصابع تذكر أن أصابعك بمثابة عدة لعملية إسعاف أولية تساعدك على إرخاء العضلات المشدودة أو المتوترة.

(علي عسكر ، 2003 : 193 ، 194)

4- التنفس من البطن : Abdominal Breather

تبدأ الحياة بشهيق ... وتنتهي بزفير ، والطفل الرضيع يستعمل عضلات البطن والخصر والظهر في التنفس فهو يتنفس بعمق وهو سعيد ومسترخي .

- القاعدة الأولى: التنفس أولاً ثم الحركة... أي حركة كانت
- القاعدة الثانية : زيادة فترة الراحة بين الزفير والشهيق
- القاعدة الثالثة: اليد على البطن... شهيق عميق بمساعدة عضلات البطن ثم زفير ... اليد على البطن أثناء

ذلك وهي تنخفض وترتفع وحدها مع حركات التنفس العميق . (www.Tooshamy.com)

5- متنفس : Breather

عندما يكون الفرد في حالة من التوتر بسبب الضغوط فإنه يتنفس بسرعة وبصورة سطحية ، ولمواجهة ذلك ، قم بأخذ شهيق وأنت تعد من 1 إلى 8 ففترة ثبات مصاحب بالعد نفسه يليها زفير بنفس الأسلوب ، أي تقوم

بعملية تنفس بطيئة بمراحلها الثلاث ، كل مرحلة تعد فيها من 1 إلى 8 ارجع للتنفس بالطريقة الاعتيادية لبضع دقائق ثم كرر الطريقة المذكورة. (علي عسكر ، 2003 : 193)

6- مارس هواياتك : Practice Your Hobbies

اندمج في هواية محببة إلى نفسك كلما وجدت نفسك في ضيق أو قلق، فالتحكم فيما تقوم به يعطيك نوعاً من الاسترخاء، فالفائدة للإنسان تأتي بالدرجة الأولى من العمل الذي يستمتع به.

(علي عسكر ، 2003 : 195)

حرر الفنان الذي في داخلك، واكتشف مهاراتك المخفية، بتخصيص جانب من هواياتك لتتمكن من التعبير عن طاقة الخلق عندك.

من المعروف أن ممارسة الأنشطة الفنية مهما كانت، لها فوائد علاجية، لأن التركيز الذهني خلالها يمكنك من طرد التوترات اليومية. (علي الحرجان، 2008 : 113)

7- الخروج من الروتين : Getting Out Of A Rut

استخدم طرق جديدة في تنفيذ الأمور العادية كاستخدام اليد اليسرى في الكتابة أو الأكل ، المشي على الجانب أو الخلف ، تغيير الطريق الذي تستخدمه للذهاب إلى العمل وإضافة أي عنصر جديد في سلوكك أو في علاقاتك مع الآخرين .

8- مغنى الحمام : The Bath room Singer

الغناء بصوت عال من خلال ترديد نغمة أو أغنية تحبها مع حرارة الماء يساعد على الاسترخاء حتى للأفراد الجديين أو من هم في حالة شديدة من الضيق. (علي عسكر ، 2003 : 194، 195)

9- الاستجابة بالاسترخاء : Relaxation Response

حيث يطلب من المريض أن يجلس في وضع مريح ، وأن يركز بصره على نقطة لامعة ، ثم يبدأ المريض من خلال توجيه المعالج في إرخاء أعضاء جسمه عضواً عضواً ، حيث يطلب منه على سبيل المثال أن يغلق راحتي

اليدين بكل قوة وإحكام ، وأن يلاحظ مقدار التوترات والانقباضات التي تحدث ، ثم يطلب منه فتحهما بعد ثوان معدودة ملاحظاً أيضاً هذا الشعور المريح بالاسترخاء ، وهكذا. (www.tmbc.nsw.gov.au)

10- مدد التوتر : Stretch Away Tension

من خلال تمارينات التمدد ، الوقوف بصورة مستقيمة والذراعان متشابكان في الخلف ولف الجسم لليمين وللشمال مع التمدد ، الانحناء للأمام مع مد الذراعين للخلف والتقوس للخلف مع مد الذراعين وتؤدي هذه الحركات مع التنفس بعمق - شهيق وزفير. (علي عسكر ، 2003 : 195)

بعض مؤشرات وموانع استعمال تقنية الاسترخاء وهي:

- 1- اضطرابات القلق: تقنيات الاسترخاء بشكل عام وعلى وجه الخصوص (RPJ) فعالة في علاج اضطرابات القلق لكنها لا تشفي مثل هذه المخاوف المرضية ،نوبات الهلع والهواجس...الخ ولكنها يمكن أن تكون مفيدة ومساعدة في الحد من مستوى عال من القلق لهم.
- 2- اضطرابات المزاج: إن استعمال تقنية الاسترخاء مع حالات اضطراب ثنائي القطب مع القلق يمكن أن تكون مفيدة لكن عادة ما يكون غير فعال.
- 3- الأمراض النفسية: تقنيات الاسترخاء غالباً ما تكون فعالة في الأمراض وخاصة من أصل وظيفي نفسي: اضطرابات الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي وبعض الآلام المزمنة واضطرابات النوم المتعددة... (Louis Chaloult,2016:15)

9- برنامج للإسترخاء العام:



1. اثن يديك الى الخلف، لاحظ التوتر في الجزء الخلفي من الساعد.



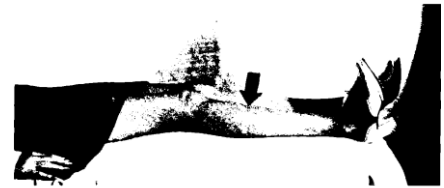
2. اثن يدك الى الأمام ، لاحظ التوتر في الجزء الأمامي من الساعد.



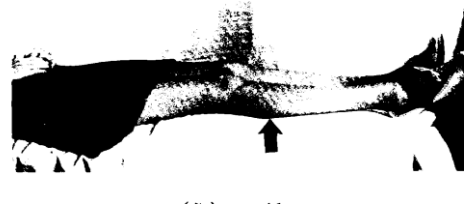
3. اغمض عينيك ، اثن ذراعك الأيسر بثبات ، لاحظ احساس التوتر في العضلات المثنية التي تشير إليها السهم.



4. ابسط ذراعك ، اضغط معصمك لأسفل تجاه كومة من الكتب (مع إبقاء يدك مرخية) ، ستشعر بتوتر في العضلات الباسطة التي يشير إليها السهم.



5. اثن قدمك اليمنى الى الأعلى ، لاحظ التوتر في عضلات الساق الرضفة.



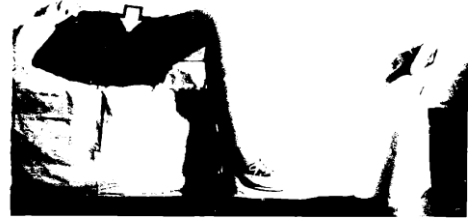
6. اثن قدمك اليمنى الى الأسفل ، لاحظ التوتر في عضلات السمانة.



7. ابسط ساقك اليمنى ، لاحظ التوتر في الجزء المامي من الفخذ.



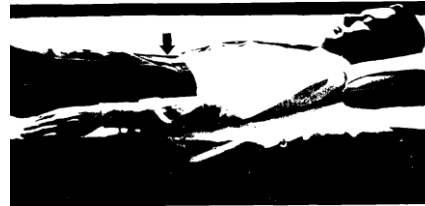
8. اثن ساقك اليمنى ، لاحظ التوتر في الجزء الخلفي من الفخذ.



9. اثن مفصل الورك و ساقك معلقة مرخية على حافة السرير أو الأريكة ،لاحظ التوتر في العضلات المشئية للفخذ المستقرة في أعماق البطن في اتجاه الظهر.



10. اضغط عقب القدم لأسفل تجاه أرض الحجرة ،لاحظ التوتر في عضلات الوردف.



11. اسحب عضلات البطن (اشطفها)، لاحظ التوتر الضعيف في البطن.



12. قوس ظهره ، لاحظ التوتر الشديد على جانبي العمود الفقري.



13. أثناء التنفس الهادىء المعتاد ،لاحظ التوتر الضعيف المنتشر على سطح الصدر كله عند الشهيق فقط ن هذا الإحساس يختفي أثناء الزفير و خلال فترة التوقف المؤقت التي تعقبه.



14. الاسترخاء العام التام.(موسى عثمان، 1993: 112-118)

10-الاسترخاء وقلق الامتحان:

يعد قلق الامتحان أحد أنواع القلق، يصاحب المواقف الاختيارية، وينتشر بين التلاميذ في مختلف المراحل التعليمية، والتي تظهر في أي وقت من أوقات العام الدراسي كلما أعلن المدرس عن اختبار أو امتحان.

(سليمة سايجي ، 2012 : 74 ، 75)

وتقول "ليندا فيدوف" (1983) : أن القلق الزائد لدى الفرد قد يوجد صعوبة في استقبال المعلومات ويقلل من فعالية تنظيم المادة عند التعامل مع المعلومات كما أنه يجعل صاحبه أقل مرونة ، وعند اجتياز الامتحانات الدراسية وخاصة الرسمية منها وأهمها امتحان البكالوريا تظهر زيادة حالات عدد كبير من الطلبة بكثرة الشكاوي العضوية خاصة الصداع والإحساس بالانهماك مع صعوبات في التركيز واضطرابات النوم والخوف من الفشل في الامتحان أو من عدم الحصول على معدل مرتفع يسمح لهم بالالتحاق بالتخصص المرغوب فيه.

(عبدوني، صياد، 2013: 245)

تمثل القدرة على المحافظة على مستوى الاهتمام وقوة الدافعية من أهم التحديات الأكثر صعوبة التي تواجه الممتحنين عند الإعداد للاختبار. (ع. آ. كانوري ، 1434 : 09)

وبما أن الإقبال على امتحان البكالوريا والتحضير له يتطلب بذل كثير من الجهود وتوفير الامكانيات المادية مع الحرص على المواظبة في التنظيم والتخطيط للمراجعة طيلة العام الدراسي ولكل المواد المقررة للقسم النهائي والتي في غالبها تكون مكثفة ومطولة البرامج ، الذي يخلق عند التلميذ ضغط كبير تتجلى أهم صفاته في القلق وعدم التوافق المدرسي. (عبدوني، صياد، 2013: 246)

ويؤكد كل من "روبين داينز" (2006) و " تريفلوبول " (2008) ، أنه لكي يسيطر الفرد على الضعف يجب أن يتعلم بعض من المهارات حتى يتمكن من التعامل بفعالية مع المواقف المثيرة للقلق ، ومن بين تلك المهارات الاسترخاء .

تدريب الطلاب على بعض تمارين الاسترخاء العضلي المتمثلة في استرخاء الكتفين ، والذراع الأيمن والأيسر والعينين والشفتين والرقبة والبطن والفخذين للتحكم في الأعراض البدنية الناتجة عن قلق الامتحان.

(مصطفى خليل ، 2011 : 2.4)

ويستخدم الاسترخاء لخفض توتر العضلات والتدريب على ضبط الذات وعلى الحالة الانفعالية للفرد وباستخدام الممارسة اليومية للاسترخاء يقلل الإحساس بالتوتر والقلق. (عبدوني، صياد، 2013: 250)

كما أظهرت عدة دراسات أن الاسترخاء خاصة الاسترخاء العضلي يساعد كثيرا التلاميذ على التحصيل الدراسي و تجاوز قلق الامتحانات، فقدت دلت نتائج دراسة "أبو غزالة" 1978، على فعالية كل من أسلوب الحساسية التدريجي و الاسترخاء العضلي وحده في خفض قلق الامتحان وعلى جميع المقاييس المستخدمة بالمقارنة مع المجموعة الضابطة.

(سليمة سايجي، 2004: 38، 39)

وفيه يتعلم التلميذ كيف يقلل الشعور بالقلق و كيف يسترخي و يمارس التنفس العميق و يتعرف التلميذ الى الفرق بين العضلات المشدودة و المسترخية.(جمعية أولاد حيمودة، 2010: 257)

خلاصة :

لقد اتضح من خلال عرضنا لهذين المبحثين، أن قلق الامتحان من المشكلات الدراسية التي يواجهها التلاميذ ويعود مستوى قلق الامتحان حسب نظرة وشخصية كل تلميذ اتجاه موقف الامتحان وذلك من خلال العوامل منها النفسية : كتنقص الثقة بالنفس و الارتباك و الخوف و التوتر وبعض المظاهر الفسيولوجية ، كالغثيان ، العرق ... كلها وسائل سلبية يلجأ إليها التلميذ لتجنب موقف الامتحان .

كما أن الاسترخاء عبارة عن تدريبات يتم من خلالها السيطرة والتحكم في أعضاء الجسم لإزالة القلق والتوتر الذي يصاحب الفرد، واستبداله بحالة من الاسترخاء يتبعها تحسن في الحالة النفسية والاستجابات الانفعالية.

كما يؤدي تعلم الاسترخاء العضلي إلى تغيرات شاملة ويزيد من الكفاءة والنضج في مواجهة مشكلات الحياة و رغم تنوع تقنيات الاسترخاء إلا أنها تتشابه في نتائجها وتأثيرها الإيجابي على وظائف الجسم المختلفة .

ولتحقيق حالة الهدوء أو الاسترخاء و ازالة التوتر أو الاكتئاب و الانفعال الناتج عن الحالة النفسية وحب تتبع معظم الخطوات التي ذكرت في هذا الفصل على أساس يكون فيه المفحوص متقبلاً لهذه التقنية و مستعداً لتتبع الخطوات والتدرب عليها وهذا راجع الى براعة المختص واقناع المفحوص بهذه التقنية ومواصلة خطواتها والاستفادة منها في حياته اليومية وحتى في الحالات العادية كالقلق والتوتر في النشاطات اليومية .

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: الجانب المنهجي

تمهيد.

1- حدود الدراسة.

2- منهج الدراسة.

3- مجموعة البحث.

4- تقنيات البحث.

خلاصة.

تمهيد:

في هذا الفصل سيتم عرض خطوات المنهجية التي تم إتباعها في إجراء البحث التطبيقي حيث قمنا أولاً بتقديم حدود الدراسة، التي تتضمن الدراسة الاستطلاعية ثم تقديم مكان و زمان البحث الذي اخترنا منه عينة الدراسة والذي أجرينا فيه البحث، ثم تحديد منهج الدراسة الذي يتناسب مع دراستنا، ثم تحديد عينة البحث، ثم قمنا بتقديم تقنيات البحث التي اعتمدنا عليها في استخراج بياناتنا .

1- حدود الدراسة:

1-1- الدراسة الإستطلاعية:

في أي بحث علمي لا بد من إجراء دراسة استطلاعية، التي هي بمثابة الخطوة الأولى من خلالها يمكن للباحث باستكشاف و معرفة أبعاد المشكلة المراد دراستها و مساعدنا في التعرف على حالات الدراسة و الإطلاع على كل ما كتب في الجانب النظري و ما توفر من مراجع، و عليه تعتبر الدراسة الإستطلاعية المرحلة التمهيديّة و التحضيرية للدراسة.

حيث بعد ما تم الحصول على الإذن من الجامعة توجهنا بتقديم طلب الى ثانوية محمد عبد الكريم للسماح لنا بإجراء الدراسة الميدانية، و تم هذا الطلب بالرفض مبررين بأن هذه الدراسة لا يمكن اجراءها على التلاميذ لأنهم في مرحلة حساسة و فترة صعبة .

و بعد هذا الرفض توجهنا الى ثانوية أخرى و هي ثانوية الرائد سي زويير و لكن قبل الحصول على الموافقة، تم الإشارة الينا بالتوجه الى مديرية التربية لولاية تيارت - مصلحة التكوين و التفتيش مكتب التكوين - من أجل اجراء تربص ميداني بالمؤسسات التربوية و بعد الحصول على الإذن من مديرية التربية توجهنا مجددا الى الثانوية للحصول على طلب الترخيص بإجراء دراسة ميدانية و في الأخير تم القبول، كما حطينا باستقبال جيد من قبل العاملين في الثانوية و من خلال الدراسة الاستطلاعية حصلنا على المعلومات التي نحتاجها و التي تخدم موضوع دراستنا بالإضافة الى التقرب من خلال البحث.

و كان هدفنا من وراء هذه الدراسة هو أخذ البيانات و المعطيات المتعلقة بما محاولين الوصول الى مدى فائدة تقنية العلاج بالاسترخاء في التخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا في ثانوية الرائد سي زويير ب تيارت.

1-2- الحدود المكانية و الزمانية:

1-2-1- الحدود المكانية:

تم إجراء الدراسة بثانوية الرائد سي زويير ب تيارت.

1-2-2 الحدود الزمانية:

بعد القيام بالدراسة الاستطلاعية تم الحصول على وثيقة رسمية من قبل الإدارة لجامعة ابن خلدون، قسم العلوم الاجتماعية، و تم اجراء الجانب الميداني في الفترة الممتدة بين 05 مارس 2017 الى غاية 04 أفريل 2017.

أ- عرض المقابلات القبليّة للحالات:

رقم المقابلة	تاريخ إجرائها	مكان إجرائها	الأدوات	المدة	الهدف من المقابلة
01	2017-03-05	مكتب مستشارة التوجيه	- الملاحظة - المقابلة	15د	التعرف على الحالة. محاولة كسب الثقة. شرح الهدف من المقابلة و العمل الذي نقوم به
02	2017-03-07	مكتب مستشارة التوجيه	- الملاحظة - المقابلة	25د	التعمق في التعرف على الحالة
03	2017-03-13	مكتب مستشارة التوجيه	- الاستبيان	15د	تطبيق المقياس للتعرف على مدى تعرض الحالة للقلق

جدول رقم (01): يوضح الحدود الزمانية والمكانية لإجراء المقابلات القبليّة للحالات.

-ب- عرض مقابلات البعدية للحالات:

رقم المقابلة	تاريخ إجرائها	مكان إجرائها	الأدوات	المدة
01	2017-04-02	- المدرج	- جهاز حاسوب - مكبر صوت - تقنية الاسترخاء - مقياس قلق الامتحان	50د
02	2017-04-03	المدرج	- جهاز حاسوب - مكبر صوت - تقنية الاسترخاء - مقياس قلق الامتحان	50د

جدول رقم (02): يوضح الحدود الزمانية والمكانية لإجراء المقابلات البعدية للحالات.

2- منهج الدراسة :

2-1- المنهج العيادي (دراسة حالة):

اعتمدنا على المنهج العيادي الذي يستند على دراسة الحالة، حيث تناولنا ثلاث حالات عيادية من القسم النهائي الثانوي و ذلك بتناول عيادي مستخدمين في ذلك تقنيات عيادية منها المقابلات، الملاحظة، مقياس قلق الامتحان، تقنية الاسترخاء الإيحائي.

2-2- الطريقة التجريبية:

تناولنا دراسة الحالة بطريقة تجريبية، حيث قمنا بتطبيق تقنية الاسترخاء الإيحائي مرتين على الحالات الثلاث لمعرفة فعالية هذه التقنية في تحسين مستوى قلق الامتحان.

3- مجموعة البحث :

تتكون عينة بحثنا من ثلاث حالات عبارة عن تلميذات في الطور الثالثة الثانوي .
و تم اختيارها بطريقة قصدية من قبل مستشارة التوجيه بحكم اشرافها عليهن بالتكفل النفسي.

3-1- خصائص المجموعة:

- أن تكون الحالة من الطور النهائي الثانوي.
- أن تكون الحالة تعاني من قلق الامتحان.

4- تقنيات البحث:

4-1- تقنية المقابلة العيادية:

تم الاعتماد على المقابلة الحرة من أجل جمع أكبر قدر من المعلومات و ترك الحرية للحالة في التحدث عن حالتها دون الخروج عن الموضوع بالإضافة بأن لا يكون هذا الحديث أو الحوار محددًا حتى لا نضع الحالة في موقف محرج وتكون مجبرة على الحديث.

4-2- تقنية الاسترخاء الإيحائي:

وهي الاسترخاء العميق و الوصول لحالة الألفا، حيث يكون التواصل فيها بين العقل الباطن والواعي في احسن صورة، وتكون الافتراضات الإيحائية أكثر تفصيلاً، و يمكن أن توفر لك شرائط الاسترخاء، سواء العامة او الخاصة بكل شخص حسب متطلباته. (نورة شاهين، 2006: 72)

4-2-1- صاحب التقنية:

هو " يوسف بن محمد الدوس " عضو في هيئة التدريس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية - كلية اللغة العربية- و مستشار في الإرشاد الاسري، عضو الأكاديمية العالمية للتدريب و الاستشارات GATC، بريطانيا.....

شارك في العديد من البرامج و الندوات في الإذاعة و التلفاز، كما له برنامج مباشر على قناة الراية بعنوان "شفاء و رحمة" حول ضوابط و اساليب العلاج بالقرآن و العلاج النفسي و الطبيعي و من بين الدورات الحاصل عليها:

- دبلوم تأهيل المعالج النفسي الإكلينيكي.
- دبلوم طب الطبيعة من أكاديمية الطب التكميلي بدي.
- شهادة مدرب معتمد للبرمجة اللغوية العصبية «NLP» من الاتحاد العالمي للبرمجة بأمريكا "NLPTA"

4-2-2- شرح تقنية الاسترخاء الإيحائي:

هي عبارة عن تسجيل صوتي للاسترخاء مكون من تلاوة قرآنية بالإضافة الى تمارين ايحائية التنفس حركات أطراف الأيدي ، الأرجل بالإضافة الى عبارات ايحائية متعلقة باندماج الحالة في المشهد الملاحظ، شلال، أو مناظر طبيعية.....

قبل البدء في هذه التقنية لابد من التهيئة الجسدية والجلوس بطريقة مريحة أو الاستلقاء على الظهر على السرير أو الأريكة بملابس مناسبة غير ضيقة أو مزعجة، ومن الأفضل يكون الاستماع لهذه المادة عن طريق سماعة الأذن.

بحيث يقوم المعالج بوضع اليد اليمنى على منطقة السرة واليد اليسرى على منطقة الصدر مع الشعور بالراحة والتنفس بشكل عميق، إدخال الهواء من الأنف مع تخيل دخول اللون الأبيض معه ليصل الى أسفل البطن وبعد ذلك تخيل صعود الهواء بالتدرج و باللون الأسود ثم اخراجه، بحيث يكون سحب الهواء في 05 عدات و اخراجه في 05 عدات مع تكرار هذا الاسلوب 10 مرات.

ثم البدء بإرخاء أجزاء الجسم باستخدام التوجيه الذهني و التركيز العميق بداية بأعلى الرأس، الجبهة و العينين ليتمتد الى الرقبة، الكتفين، الذراعين و يشمل كامل اليدين الى أطراف الاصابع ثم الشعور بالهدوء و السكون ينتشر من أعلى الرأس الى الرقبة و الكتفين الذراعين ثم أطراف الأصابع و بعد ذلك استشعار الهدوء و السكون في الظهر في جميع أجزائه، في العضلات و الفقرات لينتقل بالتدرج الى المنطقة الصدر ثم البطن، ثم الشعور بأن جميع أجزاء الجسم العلوية في سكون، في استرخاء ثم ينزل هذا الشعور الى منطقة الرجلين بداية من الفخذين الى الساقين ليتمتد الى باطن القدمين الى أطراف الأصابع مع التركيز على صورة الهواء و هو يدخل من الأنف و يخرج

من الفم، الشعور بانتشار الراحة و السكينة و الاسترخاء في جميع أجزاء الجسد من أعلى الرأس الى أطراف أصابع القدمين، و مع هذا الشعور الجميل و الاسترخاء التام يتم الاستماع لبعض الآيات القرآنية ليزداد الهدوء و السكون و الاطمئنان، لقوله تعالى: "ألا بذكر الله تطمئن القلوب" و بعد سماع هذه الآيات الكريمة يكون هناك شعور يتميز بالهدوء و السكينة يغمر من أعلى الرأس الى أسفل القدمين.

4-3- مقياس قلق الامتحان:

من خلال إطلاع الباحثة "ميرفست موسى محاسيس" على بعض الدراسات التي تناولت دراسة قلق الامتحان حيث التي قامت بالتعديل وأضافت بعض فقرات المقياس و الذي بلغ عدد فقراته (38) فقرة بصورته الأولية، لإجراء هذه الدراسة قامت الباحثة باستخدام هذا المقياس بعد عرضه على المحكمين للتأكد من سلامته اللغوية.

حيث تتكون احتمالات الاستجابة على المقياس مكونة من (04) خيارات هي:

أوافق بشدة، أوافق، لا أوافق، لا أوافق بشدة.

و قسمت فقرات الى أربعة أبعاد، أي أن الفقرة التي تمثل درجة الموافقة بشدة تعطى لها (04) درجات على المقياس، ودرجة الموافقة تعطى (03) درجات على المقياس، ودرجة عدم الموافقة تعطى (02)، و درجة عدم الموافقة بشدة تعطى درجة (01) على المقياس ثم تجمع الدرجات للحصول على درجة كلية تتراوح قيمتها ما بين (38) الى (152).

4-3-1- صدق المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من دلالات صدق المقياس بطريقتين:

أولاً: صدق المحكمين: حيث تم عرض المقياس من يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد و التوجيه و علم النفس التربوي، حيث بلغ عددهم (10) من جامعة مؤتة .

ثانياً: تم التحقق من صدق البناء الداخلي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة الفرد.

ثبات المقياس الحالي:

ثم ايجاد ثبات المقياس بطريقتين:

الطريقة الأولى :

الحساب بمعامل الارتباط بين درجات الطالبات على التصنيف و بلغ معامل الارتباط المحسوبة (0.79) و تعد هذه القيمة مقبولة لتطبيق هذا المقياس.

الطريقة الثانية:

لحساب الثبات تم استخدام ثبات الاتساق الداخلي لفقرات المقياس باستخدام معامل ارتباط لكره نباخ ألفا على عينة الثبات، و بلغت قيمة معامل الارتباط المحسوبة بهذه الطريقة (0.75) و تعد القيمة مقبولة لتطبيق هذا المقياس.

-4-3-2- تطبيق مقياس و طريقة تصحيحه:

بعد تحديد العينة المراد تطبيق المقياس عليها، تم توزيع مقياس قلق الامتحان على التلاميذ و قراءة التعليمات الخاصة بالمقياس و ثم الإجابة على اية استفسارات من التلاميذ، و بعد انتهاء التلاميذ من الإجابة على المقياس تم جمع الأوراق و تصحيحها.

حيث تم استخراج درجات التلاميذ على مقياس قلق الامتحان، حيث تم حساب مجموع استجابة كل تلميذة على جميع الفقرات واعتبرت درجة (95) فما فوق تمثل قلقا مرتفعا ودرجة ما دون (95) تمثل قلق منخفض، على اعتبار أن التقدير من (1) الى (4) كما اعتبرت درجة مقياس القلق هي (38) درجة وأعلى درجة هي (152).

خلاصة :

من خلال ما سبق في هذا الفصل يمكن لنا ان نستفيد منه في فهم ، و إستعاب المنهج المستخدم في هذه الدراسة ، والأدوات والوسائل العلمية التي تم الاستعانة بها في جمع المعلومات كما تعرفنا على حدود دراستنا المكانية والبشرية كل هذا بما يكفي حتى نتمكن من إجراء الدراسة بصورة مدققة ومفهومة.

الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة

1- عرض و تحليل نتائج الدراسة القبلية .

2- عرض و تحليل نتائج الدراسة البعدية.

3- استنتاج عام حول نتائج البحث و مناقشتها في ضوء الفرضيات.

تمهيد:

يعتبر الجانب التطبيقي من أهم مراحل البحث العلمي كونه يربط بين الجانب النظري والجانب الميداني للدراسة وللتحقق والإجابة عن تساؤلات الدراسة وإثبات صحة الفرضية ، ويشمل هذا الفصل على تفرغ نتائج مقياس قلق الإمتحان في تطبيقه القبلي و البعدي بالإضافة الى تحليل المقابلات القبليّة والبعديّة للحالات قصد التوصل الى نتائج تجيب على تساؤلات الدراسة الحالية.

1- عرض و تحليل نتائج الدراسة القبليّة :

1 - 1- عرض محتوى المقبلات القبليّة مع الحالات:

اعتمدنا في بحثنا هذا على المقابلة الحرة مع الحالات بدأنا بمحدث افتتاحي المتمثل فيما يلي:

"بما انكي مقبلة على امتحان شهادة البكالوريا لابد أن ترواك بعض المشاعر والمخاوف اتجاهه حدثنا عن اهمية البكالوريا وما يجعلك متخوفة".

- الحالة الاولى (خالدية):

"صمت لثواني)، كي نسمع كلمة الباك، نحس(صمت لثواني) ،انا مقلقة ،(فرقة الاصابع) ماما وبابا ما يقوليش مي انا مقلقة بزاف، بزاف ،نخاف مانديش الباك ،راني مقلقة منو بزاف (صمت لثواني)،راني خايفة نخسرو ،وثاني خطرatisch(صمت لثواني) نخم ونقول في نفسي ،بلاك مانجيش معدل شباب ،راني خايفة،نخم في والديابزاف،راني باغية نفرحهم على خاطر معاونيني وهما كي الاصدقاء بالنسبة ليا،متفهميني،ومايقولوليش قاع ،ادا جبته صحا وادا مجتهد عادي ،ماهوش نهاية العالم(صمت لثواني)،وهذا الشيلي راه مقلقني بزاف والديا واقفين معايا لنطلبها منهم يجييوهالي غي باه نقر ونربح الباك وفي التالي نخرو صعيبة بزاف(صمت لثواني) ماما تقولي ماديري والو غي قراري وحفظي لكوزينة راها ليك بعد لي ترجي،والحفيظ كي نجح نحفظ نخاف ننسى تسرالي بزاف،خاصة في الفلسفة ،رياضيات هدو زوج لي ضعيفة فيهم،وراني خايفة منهم هما لي مانجيش بيهم معدل شباب(صمت لثواني)،وكي نتقلق يحكميني الوجع في كرشي ومانرقدش الليل قاع ويدي ترجف بزاف كي نجاب ولا نكتب مانبعيش نحفظ فالدار نبغي نحفظ مع صحاباتي نحفظو شوية ونظحكو شوية باه نحففومن ستراس stress لي راه علينا (صمت لثواني) لوكان غي نرجه ونتهنا كرهت والله الاكرهت غيبنة كحلة" .

بالاضافة الى هاته المعلومات جمعنا بعض المعلومات عن الحالة من طرف مستشارة التوجيه:

- زيارات متكرره لمكتب المستشار لطلب المساعدة لتخفيف من قلق الامتحان

- مستوى المعيشي للحالة متوسط،اب يعمل استاد الام مأكثة في البيت ومريضة

- هناك اهتمام كبير من طرف الوالدين ،خاصة الاب الذي كان يحظر الى الثانوية باستمرار من اجل تتبع مسار ابنته الدراسي .

- حالة خالدية نصف داخلية في الثانوية

- الحالة الثانية رشيدة:

تحمّر الحالة وتنظر في الارض وتقول بتنهد"لباك هو المستقبل تاعي يبينلي مسار حياتي كيما يقولونا الاساتدة الباك هو بوابة المستقبل تلقيني نراجع ،نُحفظ ونُحس روعي مقلقة بزاف (صمت لثواني) نتقلق كي تجيني افكار راح نُحسر الباك وناس فرحانة وانا نبكي هدي مخوفتني بزاف مانيش حابة لخسارة وراي حابة نربحو بمعدل مليح لي نُختار بيه تخصص لي نُجو ،راي حابة نروح مدرسة عليا للاساتدة ونكون اساتدة....

تمتلئ عين الحالة رشيدة بالدموع وتظهر عليها علامات الحزن وتقول"راي خايفة بزاف خاصة من المواد الاساسية والرياضيات الاستاد حاقرينه التلاميذ ومايشرحش غايا، ماهوش مساعدنا، منفهموش ،نُحب مادة التاريخ ،مي نهار لي يحطو الموضوع في اي مادة ،بيدا قلبي يضرب نُحسه باغي يبدل بلاصتو حتى منقدر نتنفس ونُحس روعي بنتغم على هذا كنت نُجي عند مستشاره التوجيه ،راي كي نسمع الباك وكلما نُحسو يقرب (تبكي الحالة) اه ولاي كوشمار حتى مين نبغي نرقد نُحمم فيه وكيفاه نفرح اسرتي فرحتهم راها مسؤوليتي ،لباك في مجتمعنا عطينه اهمية كبيره وين ماتروحي تلقينهم يحكو عليه في التلفزيون، في الشارع، حتى اذا رحنا مناسبة باه تبدي الجو تلقينهم يحكو على الباك هذي تقلقني كتر ،تنهد الحالة وتقول"ربي يجيب الخير".
كما ادلت لنا مستشارة التوجيه بعض المعلومات عن الحالة رشيدة:

- انها بنت 2من 5 اخوة، 3بنات و 2ذكور

- ان الحالة مستواها المعيشي فقر مدقع لدرجة ان بعض الاساتذة في الثانوية يتبرعون لها.

- كانت تعاني الحالة رشيدة من مرض فقر الدم.

- ثرثرة وجريئة.

- زيارات المتكررة لمكتب النستشارة من اجل طلب الارشاد لتخفيف من قلق الامتحان.

- الحالة داخلية في الثانوية (مقيمة).

الحالة الثالثة (مروة):

تقول الحالة مروة "كي نسمع بالباك لحمي يوك وتيجني دمعة (تبكي الحالة) لان الفشل (صمت لثواني) فشل في امتحان تعني خيبة امل تستمر طوال الحياة راني مجربتها من قبل في امتحان شهادة التعليم المتوسط، قاع الناس زاهية وتزغرد وانا وعائلتي نبكة راها بقيتلي درس هناك النهار مزال في بالي (تبكي الحالة) صعب الحال ،ولباك هو اهتمام من الاهل ،الاجتمع،تلقني كل الناس تضغط عليك ،اساتذة ،اسرة ،تقول الواحد راه حاب روجو لخسارة، انا تاني راني حابة نريح ونفرح والديا ،تعبهما مايروحش هاك نحس حمل كبير راهو عليا ،نزاجع ونحفظ مع صحاباتي وين ما كانت جماعة يراجعو ندخل معاهم، بصح في الامتحان نتقلق ونخاف علاخاطر كاين يا نجاح يا فشل،تخطمني هاذيك لي تتقال "يوم الامتحان يكرم المرء او يهان". انا ماني حابة الاهانة ونخاف ننسا ولا نتبلوكا"،تقوم الحالة بتحرك الرجل "متهمنيش النتيجة لوكان نديه غي ب 10,00 و ما نخسروش بكييت و بكييت والديا هاذ المرة انشاء الله ما تعاودليش و فيها ماما تزغرت انشاء الله هاذا ماراني باغيا، في الامتحان نحس وحد السخانة يديا يرحفوا(فرقة الأصابع) ويعرقو ،قلي يخبط،راني بحاجة للرقاد ماني نعرف لا نرقد لا ناكل طاح مني النص، وإذا رقدت نوم روجي خسرت الباك نوض ونبقا نبكي (تبكي الحالة)كلمت الخسارة واعرة وفرحت الباك ماتتعوضش ربي يفرحنا و يفرح والدينا "

أضافت لنا مستشارة التوجيه بعض المعلومات عن الحالة مروة:

- الحالة هي البنت (02) من بين(03)بنات.

- المستوى الإقتصادي متوسط.

-الحالة مروة نصف داخلية في الثانوية.

- الزيارات المتكررة للمستشارة من أجل مساعدتها في تنظيم وقت المراجعة، وإرشادها للتخفيف من قلق الإمتحان.

1-2- الملاحظات المسجلة على الحالات أثناء المقابلات القبليّة:

من خلال المقابلات القبليّة سجلنا بعض الملاحظات كانت مشتركة بين الحالات خالدية، رشيدة و مروة، وهي كالتالي:

- صمت منقطع ومتكرر خلال التصريحات .
- احمرار الوجه وملامح الحزن و التعب فيه.
- بكاء الحالتين (رشيدة و مروة).
- فرقة الأصابع عند كل من الحالتين : (خالدية و مروة).
- الحالة (خالدية) تتحدث بصوت منخفض في بعض الأحيان.

1-3- تحليل عام للمقابلات القبليّة للحالات:

لاحظنا من خلال تطبيق المقابلات القبليّة مع الحالات الثلاث (خالدية، رشيدة ومروة)هم تلاميذ في الطور النهائي المقبلين على امتحان البكالوريا تبين لنا خلال تصريحهم أنهم يعانون من قلق امتحان البكالوريا خاصة أثناء الامتحان (الفترة) يظهر ذلك من خلال الأعراض الفيسيولوجية التي تم التصريح عنها منها: التعرق ، خفقان القلب، وضيق التنفس.

كما لاحظنا أن الحالات تشعر أن المستقبل كل حالة و أسرتها متعلق بنجاحها في هذا الامتحان ، فنجد التلميذ يتحده الى تلبية مطالب والديه ما يجعله يشعر بالمسؤولية، فقلق الامتحان نضيف له قلق الاسره مما يزيد قلقا على قلق وما يؤكد ذلك تصريح الحالات:

- الحالة خالدية : "نخمم في والديا بزاف..".
- الحالة رشيدة: "...نخمم كيفاه نفرح اسرتي فرحتهم مسؤوليتي".
- الحالة مروة: "...نفرح والديا تعبهم ما يروحش في الباطل...".

ترى الحالات (خالدية، رشيدة ومروة) ان الرسوب في الامتحان هو عبارة عن خيبة امل لا تتحمل، وان موقف الامتحان يجعلهم يشعرون بتهديد شخصي، فالتصورات السلبية لنحو الامتحان سببها افكار سلبية نحو الذات ما يجعل التلميذ في توتر وترقب، فنجد في الامتحانات مثير انفعاليا (بكاء، فرقة الاصابع، احمرار الوجه، ضيق في التنفس) بالإضافة الى امراض نفس جسدية، الحالة (خالدية) من قولون عصبي الذي هو عرض من اعراض القلق حيث الاضطراب النفسي يؤثر في الوظائف العضوية والعضلية للحالة.

كما تعاني الحالات الثلاث (خالدية، رشيدة ومروة) من اضطرابات لها علاقة بالحاجات (النوم-الغذاء)، فالحالات تشتكي من ارق نفسي وفقدان الشهية. تصرح الحالة خالدية: "...منرقدش الليل قاع..."، وتضيف الحالة رشيدة قائلة: "...ولالي كوشمار من نبغي نرقد نخمم فيه..."، كما تصرح الحالة مروة: "...راني بحاجة للرقاد ماني نرقد ولا ناكل طاح مني نص".

كل ما صرحت به الحالات من اضطرابات ومعانات دليل على وجود قلق من امتحان البكالوريا لان اضطراب القلق يصيب الجوانب الوجدانية والجسمية والسلوكية.

كما تصرح الحالات ان لنتيجة الامتحان له أهمية ليس رغبة في النجاح فقط بل يأملون أن يتحصلون على معدل مرتفع يؤهلهم لاختيار تخصص مرغوب فيه يظهر هذا من خلال قول الحالة (خالدية): "...راني خايفة مانجيش معدل شباب..."، وتصرح (رشيدة): "راني حابة نربجو بمعدل مليح نختار به تخصص لي راني حاباتو... مدرسة عليا للاساتذة..."، فهنا ليست الرغبة في النجاح فحسب بل الامل في حصول على معدل مرتفع، لادركنا انه يضيف قلق على قلق. في حين الحالة الثالثة (مروة) فطموحها ينحصر على الرغبة في النجاح فقط هذا من خلال قولها: "...لو كان نجحي في اخر القائمة نديه ب10,00...".

هذا ما يؤكد ان الحالات الثلاث لديها قلق وتخوف من الامتحان.

1-4- عرض نتائج مقياس قلق الامتحان في تطبيقه القبلي:

بعد تطبيق مقياس قلق الامتحان على الحالات الثلاث قمنا بجمع النقاط تمثلت النتائج كالتالي:

الحالة	درجة القلق	نوع القلق
خالدية	99	مرتفع
رشيدة	119	مرتفع
مروة	129	مرتفع

جدول رقم(03): يوضح نتائج مقياس قلق الامتحان في القياس القبلي .

1-5- التعليق على نتائج مقياس قلق الامتحان في تطبيقه القبلي:

من خلال تطبيقنا لمقياس قلق الامتحان نجد الحالات لديها قلق مرتفع اتجاه الامتحان وذلك حسب مقياس "ميرفت موسى محاسيس" والتي تراوحت بين (95-152) درجة.

يتضح القلق لدى الحالة خالدية من خلال اجابتها على العبارات التالية:

(37، 31، 29، 26، 18، 16، 11، 10، 02) بدرجة كبيرة فهذه العبارة تظهر لنا أن للحالة تخوف قبل وأثناء وبعد الامتحان.

أما الحالة رشيدة لديها تخوف من الرسوب من خلال اجابتها على العبارة 27 بدرجة كبيرة ،اثناء تطبيق المقياس لاحظنا ان الحالة تتوقف وتركز على الاسئلة التي لها تأثير الاستاذ على التلميذ ،من خلال اجابتها على الفقرات التالية : (1،3،28) فالتأثير السلبي للاستاذ على التلميذ يزيد من قلق الامتحان.

أجابت الحالات على العبارات التالية:

(3،6،7،9،15،16،17،19،24،27،28،30،31،35،37،38) بأوافق بشدة ما يؤكد لنا ان هناك قلق امتحان مرتفع.

1-6- استنتاج عام حول النتائج القبلية:

ومنه نستنتج ان الحالات (خالدية،رشيدة ومروة) ،تعاني من قلق الامتحان حسب ما افضت اليه المقابلات القبلية ونتائج مقياس قلق الامتحان لتطبيقه القبلي والتي كانت درجاتهم تتراوح ما بين (95،152) تبين لنا ان لديهم قلق مرتفع.

2- عرض وتحليل نتائج الدراسة البعدية:

2-1- عرض محتوى المقابلات البعدية مع الحالات:

لقد كان الهدف من هذه المقابلة هو محاولة التعرف على مدى فعالية تقنية الاسترخاء الاليحائي في التخفيف من قلق الامتحان لدى الحالات (خالدية،رشيدة ،مروة)،قمنا في بداية الجلسة بتحضير الحالات نفسيا من اجل تطبيق هذه التقنية ،كما قمنا بشرح قواعدها وكيفية تطبيقها ، لم نجد صعوبة مع الحالات في تطبيق هذه التقنية بل كان هناك تجاوب من قبل الحالات ،حيث طلبنا من الحالات (خالدية،رشيدة و مروة) ،بالجلوس على الكرسي بطريقة مريحة وتتبع الخطوات الموجودة في محتوى التسجيل الذي مدته 37 دقيقة ،وبعد الانتهاء من الجلسة الاسترخائية، قمنا بالطلب من كل حالة ان تعبر لنا عن مدى شعورها اثناء وبعد الاستماع لهذه التقنية ،تم التصريح بما يلي:

- الحالة الاولى (خالدية):

"شعور رائع لكلمات لي يقولها محفزة هذي التقنية عجبني بزاف سيرتو مين فيها القران تجويد روعة تحسي روحك خرجتي من كامل مشاكلك من بعد كي سمعت لهذي التقنية حسيت روحي انسانة وحدوخرا كانت ناقصتني هذ التقنية طلعلني لمورال morale وكي كنت نسمع فيها جسمي قبضاته القشعريرة من الراس لكراع(صمت لثواني) ورحت معاها بعيد و من بعد كي فقت يدي اليسرى رقدت وثقالت عليا ماقدرتش نحركها، قبل ما طبقوا عليا هذ التقنية صراحة كنت خايفة مقلقة و ثاني اول مرة نديرها، بصح كي جربتھا رجت شويا *comme même* مدام حسيت بالراحة والاطمئنان مورالي طلع باينه تقلال ناقص وهذ المرة راني نحس براحة اكثر من المره الاولى قلبي زاد ريح وراني خفيفة بزاف وفرحانة كل ما نسمعها نزيد نريح و ينقصلي التقلال هذ التقنية مليحه عجبني بزاف خير من المره الاولى وكاين فرق كبير قبل ماطبقوها عليا ومبعد كي طبقتوها في المره الاولى يدي نملت وحسيت بدوخه بصح هذ المره نحس بالراحة والاطمئنان اكثر ونحس بلي تقلال راه ينقص وعجبني لكلمات لي كان يقول فيها كيما المستقبل الجميل الذي سياتي قريبا سيكون افضل،لايكلف الله نفسا الا وسعها، هذ التقنية زادت شجعتني وثاني علمتي كيفاش نثيق فنفسكي كي نتقلق نزيد على روحي و نحسر بزاف حوايج الحمد لله الانسان بروحو كي يسمع القران يريح".

- الحالة الثانية(رشيدة):

"هذ التقنية عجبني بزاف بزاف سيرتو مين فيها القران المرة الاولى كنت مقلقة شوية و خايفة من بعد كي قعد يهدر فينا ويشرحنا في التقنية بدت نرتاح غي بشوي و بدت نتبع في الخطوات لي ملاحم علينا بصح كي قعد يجود في القران حسيت وحد الاحساس jamais حسيت بيه من قبل قلبي قعد يخبط بزاف و نحس يدي اليمنى تنمل و تنقال غير بشوي وتهود غير وحدها و عينيا ثقالمو عليا ومن بعد قعدت نحس بوحد الحاجة تطلع مع رجليا حتى لعند شعري و كي كمل التجويد بدا ينصح فينا هذاك وين زدت رتاحيت اكثر فأكثر و كي كمل ما قدرتش نحرك يدي اليمنى و كي طبقتوها عليا المرة الزاوجة ما خفتش و ما تقلقتش في البداية كيما المرة الاولى علامة رجت بزاف و هذ التقنية جات في وقتها (فهقهة) هذ المرة قلبي ما قعدش يخبط و يدي ما نملتش حسيت روحي

Cava ويدا stress ينقص بزاف على المرة الاولى ما نملش منها و كان نصيب كل يوم نديرها و ما نحسش عجبني بزاف هذ التقنية عندها فائدة كبيرة تخفف تقلال نتاع الامتحان مثلا تبذللك الجو و تحرك من stress

و التقلق لي رانا فيه و ثاني تنقصك منو وتغيرلك الفكرة نتاع قلق الامتحان معناه انو البكالوريا ما تستاهلش قاع هذ التقلق و الخوف غير حنا مكبرينها و مخوفين رواحنا بلا فائدة انا شخصيا استفاديت منه و الحل الوحيد كيما قال الشيخ ابني أفوض أمري الى الله".

- الحالة الثالثة(مروة):

"(صمت لثواني) واو Bravo شابة بزاف تقول كنت في كاف وخرجت منو كنت مغمومة من هاذ الباك بعد ما سمعت هذ التقنية نتاع الاسترخاء حسيت بالفرحة كان قلبي معمربزاف بصح كي سمعته خفاف ولا حاوي حاجة ما فيه مليحة هذ التقنية تعلمك بزاف صوالح انو الانسان ما يتقلقش اكثر من اللازم و الانسان كي يرتاح نفسيا و جسديا هنا يقدر يمد شا عندو عجبتي عجبتي علامة هذ التقنية فيها ثلاثة مراحل الاولى جاية على شكل تمهيد بدا يشرحنا فيها و يمهد لنا و المرحلة الزاوجة تجويد و الثالثة عبارة عن خاتمة فيها نصائح و ارشادات وشي لي عجبني فيها المراحل متسلسلة ما تقدر يش تفصلها داخله في بعضها كل مرحلة تكمل مرحلة الاهد الشي لي خلاها تاثر فيا بزاف خرجت مني قاع الحاجة الشينة سيرتو مين قعدت تنفس شهيق زفير تحسي روحك كنت رافدة هم الدنيا على ظهرك mais ضرك الحمد لله خفافيت و ريجت لباس خير من قبل ما نطبقها و كيما قال الشيخ هذاك الهواء كي يخرج أسود انا حسيته المشاكل نتاعي راها تخرج و كي سمعت الامواج حسيت روحي راني في البحر وهو يهدر على حذايا في المرة الاولى كنت معمرة و مقلقة و كارهة و كي سمعت التقنية راح مني قاع ذاك الشي بصح في الزاوجة قعدت نعمر في قلبي بصوالح ملاح كيما الضحك يقلعلي التقلق وكي نتكل على روحي نزيد نثيق في نفسي الحمد لله هذ التقنية استفاديت منه".

2-2- تحليل عام للمقابلات البعدية للحالات:

من خلال تصريحات الحالات الثلاث (خالدية،رشيدة و مروة) اتضح لنا أنها تعاني من قلق الامتحان و هذا دليل على أن قلقها مركب من الضغوطات الدراسية و الاسرية و ضغوطات المجتمع من جهة اخرى نجم عنه اثار سلبية على صحتها العضوية من آلام على مستوى القولون العصبي و ضيق في التنفس و خفقان القلب و التوتر و الارتباك و القلق،و على هذا الأساس قمنا بإجراء جلسات استرخائية تدرج ضمنها

مقابلات بعدية الهدف منها محاولة التعرف على مدى فعالية تقنية الاسترخاء الایحائي في التخفيف من هذه الاثار.

في ضوء تصريحات الحالات اتضح لنا أن الاسترخاء الایحائي له فعالية في التخفيف من القلق لديها و ذلك لأن الحالات أصبحت تشعر بنوع من الراحة و الهدوء و السكينة ،وهذا ما يتجلى في قول الحالة (خالدية): "صبح كي جربتھا ریحت شویا comme meme"، و تقول الحالة (رشيدة): "بدیت نرتاح غي بشویا"، و تضيف الحالة (مروة): "mais ضرك الحمد لله خفافیت و ریحت لباس".

كما أنه من خلال تصريحاتهن أكدن أن هذه التقنية نالت اعجابهن و تقول الحالة (رشيدة): "شعور رائع لكلمات لي يقولها محفزة هذ التقنية عجبتي بزاف"، و تصرح الحالة (رشيدة): "هذ التقنية عجبتي بزاف بزاف"، و تضيف الحالة (مروة): "او Bravo، شابة بزاف".

كانت الحالات في مزاج مضطرب من الضغوطات الدراسية والاسرية والمجتمع، كانت تتناهن مشاعر القلق والخوف من الامتحان ولكن بعد الاستماع الى التقنية تغير إحساسهن إلى الأفضل وهذا ما صرحت به كل الحالات (خالدية، رشيدة و مروة) في قولها و تصرح الحالة (خالدية): "تجويد روعة تحسي روحك خرجتي من كامل مشاكلك من بعد كي سمعت لهذ التقنية حسيت روحي انسانة و حدودها كانت ناقصتي هذ التقنية طلعتي moral"، و تضيف الحالة (رشيدة): "مرة الاولى كنت مقلقة شوية و خايفة من بعد كي قعد يهدر فينا و يشرحنا في التقنية بدیت نرتاح غير بشویا" و تصرح الحالة (مروة): "تقول كنت في كاف و خرجت منو كنت مغمومة من هذ الباك بعد ما سمعت هذ التقنية نتاع الاسترخاء حسيت بالفرحة كان قلبي معمر بزاف بصبح كي سمعته خفاف".

أثناء تطبيق تقنية الاسترخاء الایحائي ظهر على الحالات بعض الاعراض الفسيولوجية وهذا ما صرحت به الحالتين (خالدية و رشيدة)، و تقول الحالة (خالدية): "كي كنت نسمع فيها جسمي قبضلته القشعريرة من الراس لكراع... و من بعد كي فقت يدي اليسرى رقدت و ثقالت عليا ما قدرتش نحركها"، أما الحالة (رشيدة) فتقول: "قلبي قعد يخبط بزاف و نحس يدي اليمنى تنمل و تثقال غير بشوي و تهود غير وحدها و عينيا ثقالو عليا"

منطلقا من تصريح الحالتين (خالدية و مروة) أنه عندما تنقبض كل عضلة من الجسم ثم تنبسط تنتج الام من الشحنات الكهربائية وهذه الشحنات تنتقل الى جزء في المخ وهو الهيپوتلاميس الذي يعد المسؤول عن تقديم الاستجابات المناسبة للضغوط سواء كانت هذه الاستجابات المناسبة للضغوط (قلق الامتحان) سواء كانت هذه الاستجابات سلوكية أو نفسية وهذا يتناسب مع تصريح الحالة (خالدية): "كي سمعت هذ لبتقنية حسيت روجي انساتة وحدوخرأ ... حسيت بالراحة والاطمئنان ... تقلال نقص ... قلبي زاد ربح و راني خفيفة بزاف و فرحانة " و كذلك الحالة (رشيدة): "بديت نرتاح ... حسيت بوحد الاحساس jamais حسيت بيه... ريحت بزاف... حسيت روجي Cava وبدا stress ينقص"، و تصرح الحالة (مروة): "حسيت بالفرحة ... كان قلبي معمر بزاف بصح كي سمعته خفاف... الحمد لله خفافيت و ريحت لباس". بينما تقوم الأجهزة الفيزيولوجية بنقل الشحنات الكهربائية الى الهيپوتلاميس فيصبح الهيپوتلاميس في توتر شديد ، فأبي تغير جديد في حياة الانسان يتحول الى حالة عامل من عوامل الضغوط و الاسترخاء يعمل على تقليل الشحنات المتتالية من الكهرباء بإعادة الجسم و الهيپوتلاميس الى حالة الاتزان و لهذا يقوم الفرد بعملية الاسترخاء بعد مواجهة ضغوط الحياة.

يذكر أن "هيربرت بينسون" الرائد في طب العقل و الجسم ، وهو طبيب قلب و رئيس معهد بينسون هنري لطب الجسم والعقل في مستشفى ماسا تشوستس العام، قد درس في عام 1975 كيفية تغير الجسم عندما يكون الشخص في حالة استرخاء عميق ، ولاحظ بينسون أنه خلال الحالة التي أطلق عليها استجابة الاسترخاء تنخفض ضربات القلب وسرعة التنفس وضغط الدم والشد العضلي وسرعة الأيض واستهلاك الاكسجين وقابلية الجلد لتوصيل التيار الكهربائي ، وهنا نجد الحالة (رشيدة) تصرح: "هذ المرة ما قعدش يجبط ويدي ماملتش" وعلى الجانب الاخر ازداد تردد موجات ألفا والتي ترتبط بوجود الانسان في حالة من الهدوء و الاستقرار ، و الجدير بالذكر أن كل حالة من هذه الحالات الجسدية تعد نقيضا للاستجابات التي يثيرها القلق و الخوف في الجسم ، فالاسترخاء العميق و القلق يعدان نقيضين فيسيولوجيين.

من خلال تصريح الحالة (مروة) تبين لنا أن عمليتي التنفس و التخيل ساعدتا الحالة كثيرا في التنفسي عن انفعالها وقلقها : "و كيما قال الشيخ هذا الهواء كي يخرج أسود أنا حسيته المشاكل نتاعي راها تخرج ... و كي سمعت الامواج حسيت روجي راني في البحر وهو يهدر على حذايا".

وهذا ما أكدته "دراسة جاكبسون" عام 1938 أن الاسترخاء العضلي يكون مضادا لحالة القلق أي أن هناك علاقة قوية بين درجة التوتر العضلي وبين الاضطرابات الانفعالية لدى الفرد فإذا زال التوتر المنخفض القلق، وذكر بعض الباحثون أن فاعلية الاسترخاء تزداد عندما يكون الاضطراب العضوي و العضلي جزءا رئيسيا من مشكلات الفرد النفسية ، فتزداد فاعلية في حالات الخوف والقلق.

من خلال تصريح الحالات تبين لنا ان تقنية الاسترخاء الايجابي ساعدت الحالات كثيرا في الاستبصار نحو مشكلتهم وصراعاتهم اللاشعورية مع محاولة التكيف مع موقف الامتحان و تغيير بعض المفاهيم عن ذواتهم وزيادة الثقة في النفس مما جعل لهذه التقنية فائدة كبيرة في التخفيف من قلق الامتحان وهذا ما أكدته الحالات في تصريحاتها، تقول الحالة (خالدية): "...نحس بلي التقلق راه ينقص هذ التقنية زادت شجعتني و ثاني علمتني كيفاش نثيق في نفسي"، وتضيف الحالة (رشيدة)قائلة: "هذ التقنية عندها فايده كبيرة تخفف التقلق نتاع الامتحان تبذللك الجو و تخرجك من stress و التقلق لي رانا فيه و ثاني تنقصك منو و تغيرتك الفكرة نتاع قلق الامتحان معناه أنو البكالوريا ما تستاهلش قاع هذالك التقلق و الخوف غير حنا مكبرينها و مخوفين رواحنا بلا فايده" و تصرح الحالة (مروة): "الحمد لله هذ التقنية استفاديت منه".

وأشارت الحالات الثلاث في وجود فرق قبل وبعد الخضوع لتقنية الاسترخاء الايجابي في بداية الامر كانت الحالات في حالة توتر و قلق و انزعاج و لكن بعد خضوعها للاسترخاء لاحظنا أن الحالات أصبحت تشعر بالهدوء و الاطمئنان و السكينة و الراحة ، وهذا ما جاء في تصريحاتهم ، تقول الحالة (خالدية): " و هذ المرة راني نحس بالراحة أكثر من المرة الأولى قلبي زاد ريح ما قعدش يخبط و يدي ما نملتش"، و تؤكد الحالة (رشيدة): "في المرة الأولى كنت معمرة و مقلقة و كارهة و كي سمعت التقنية راح مني قاع ذاك الشئ بصح الزاوجة قعدت نعمر في قلبي بصوالح ملاح".

من خلال تصريحات الحالات الثلاث تبين لنا أن تقنية الاسترخاء الايجابي له فائدة و فعالية في التخفيف من حدة القلق الذي كانت تعاني منه الحالات .

2-3- الملاحظات المسجلة على الحالات قبل و اثناء و بعد تقنية الاسترخاء الايحائي:

بعد تتبعنا لمجريات الجلسات الاسترخائية على الحالات (خالدية، رشيدة و مروة) لاحظنا في بداية الجلسة كان يبدو عليها القلق وعدم الارتياح والتخوف وذلك من خلال تعابير وجوههم كإحمرار الوجه (رشيدة) وفرقة الأصابع (خالدية)، واهتزاز القدم والتأرجح على الكرسي (مروة)، أما أثناء خضوعهن للاسترخاء و بعد أن تأكدنا أن الحالات تقوم بتتبع كامل تعليمات التسجيل من خلال وضع اليد اليمنى على منطقة السرة واليد اليسرى على منتصف الصدر وقيامهن بعملية التنفس العميق (شهيق، زفير) مع ارخاء كامل أعضاء الجسم لاحظنا أن تعابير ملامح الوجه لديها تبعث بالراحة و الاطمئنان، و ذلك بالنظر الى حركات رموش العينين .

أما بالنسبة للجلسة الثانية وبما أن الحالات على علم بطريقة سير مجريات الجلسة الاسترخائية فقد كانت الحالات في حالة نفسية جيدة وذلك بعد تطبيقهم للاسترخاء ، وهذا يبين لنا أن الحالات استطعن التغلب على القلق والخوف الذي كان ينتابهن من قبل ومن خلال ملاحظتنا أن الحالات كان لديها شعور رائع وجميل بعد الانتهاء من كامل الجلسات.

2-4- عرض نتائج مقياس قلق الامتحان في تطبيقه البعدي للحالات :

بعد تطبيق تقنية الاسترخاء الايمائي على الحالات الثلاث قمنا مجددا بتطبيق مقياس قلق الامتحان فكانت الدرجات الخام كالتالي:

القياس البعدي الثاني		القياس البعدي الأول		الحالة
نوع القلق	درجة القلق	نوع القلق	درجة القلق	
منخفض	89	منخفض	92	خالدية
منخفض	93	مرتفع	112	رشيدة
منخفض	94	مرتفع	117	مروة

جدول رقم (04) : يوضح نتائج مقياس قلق الامتحان في القياس البعدي.

2-5- التعليق على نتائج مقياس قلق الامتحان في تطبيقه البعدي للحالات:

من خلال نتائج النهائية لمقياس قلق الامتحان في قياسه البعدي المبينة في الجدول اعلاه ، اتضح على الحالة (خالدية) أنها تحصلت في القياس البعدي الأول على (92) درجة من الدرجة الكلية للمقياس ، أما فيما يخص القياس البعدي فكانت الدرجة الخام (89) درجة، أي تراوحت كليهما بين (38-95) درجة وبالتالي الحالة (خالدية) لديها قلق منخفض .

مقارنة بمقياس قلق الامتحان المطبق سابقا على الحالة الذي قدرت درجته الخام ب (99) درجة (انظر الجدول رقم 03)، نجد أن الدرجة الكلية في المقياس البعدي الأول قد انخفضت الى (92) درجة ، كما انخفضت في القياس البعدي الثاني الى (89) درجة، وهذا ما أكدته في اجابتها على بعض البنود في المقياس منها

(38، 31، 29، 23، 21، 20، 17، 16، 08، 02).

كما اتضح على الحالتين (رشيدة ومروة) أنهما سجلتا في القياس البعدي الأول (122) درجة للحالة الثانية و(117) درجة للحالة الثالثة ، التي تراوحت درجتها ما بين (95-152) درجة ، وعليه فإن الحالتين لديهما قلق مرتفع ، أما فيما يخص القياس البعدي الثاني فكانت الدرجة الخام (93) درجة للحالة الثانية ، و(94) درجة للحالة الثالثة ، تراوحت كليهما ما بين (38-95) درجة ، وبالتالي فإن الحالتين (خالدية و مروة) لديهما قلق منخفض.

مقارنة بمقياس قلق الاختبار القبلي المطبق سابقا على الحالتين الذي قدرت درجتها الخام ب (119) درجة بالنسبة للحالة الثانية ، بينما سجلت الحالة الثالثة (129) درجة على المقياس .

نجد أن الدرجة الكلية في المقياس البعدي الأول للحالة الثانية قد انخفضت الى (112) درجة ، ثم انخفضت في القياس البعدي الثاني الى (93) درجة. أما الدرجة الكلية في المقياس البعدي الأول للحالة الثانية قد انخفضت الى (117) درجة ، ثم انخفضت الى في القياس البعدي الثاني الى (94) درجة .

وعليه نستنتج أن درجة القلق لدى الحالات الثلاث قد انخفضت بعد التطبيق البعدي للمقياس .

2-6-استنتاج عام حول النتائج البعدية :

من خلال عرضنا لمحتوى المقابلات القبليّة مع الحالات (خالدية ،رشيدة و مروة) و من خلال نتائج المقياس القبلي لقلق الامتحان توصلنا الى أن الحالات تعاني من درجة مرتفعة من القلق مرتبط عوامل متعددة منها الدراسية و الاسرية خاصة و المجتمع عامة ن فقد استنتجنا استنادا الى نتائج المقياس البعدي والمقابلة البعدية التي تم عرضها على الحالات بعد جلسات الاسترخاء الایحائي على أن درجة القلق قد انخفضت وذلك يرجع الى استجابة الحالات لهذه التقنية بفاعلية وعدم إيجاد صعوبات في تطبيقها ، ومنه نستنتج أنه توجد فعالية لتقنية الاسترخاء الایحائي في التخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان اليكالوريا.

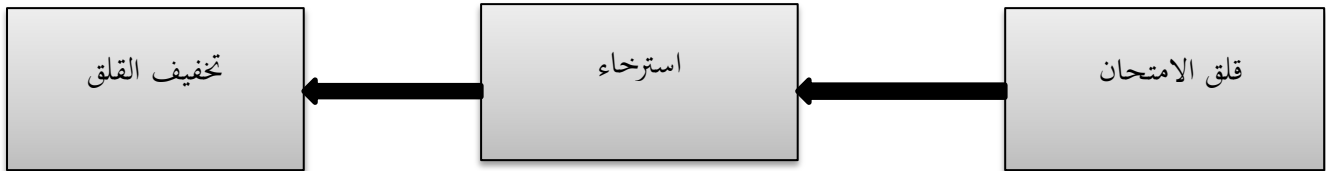
3- استنتاج عام حول نتائج البحث و مناقشتها في ضوء الفرضيات:

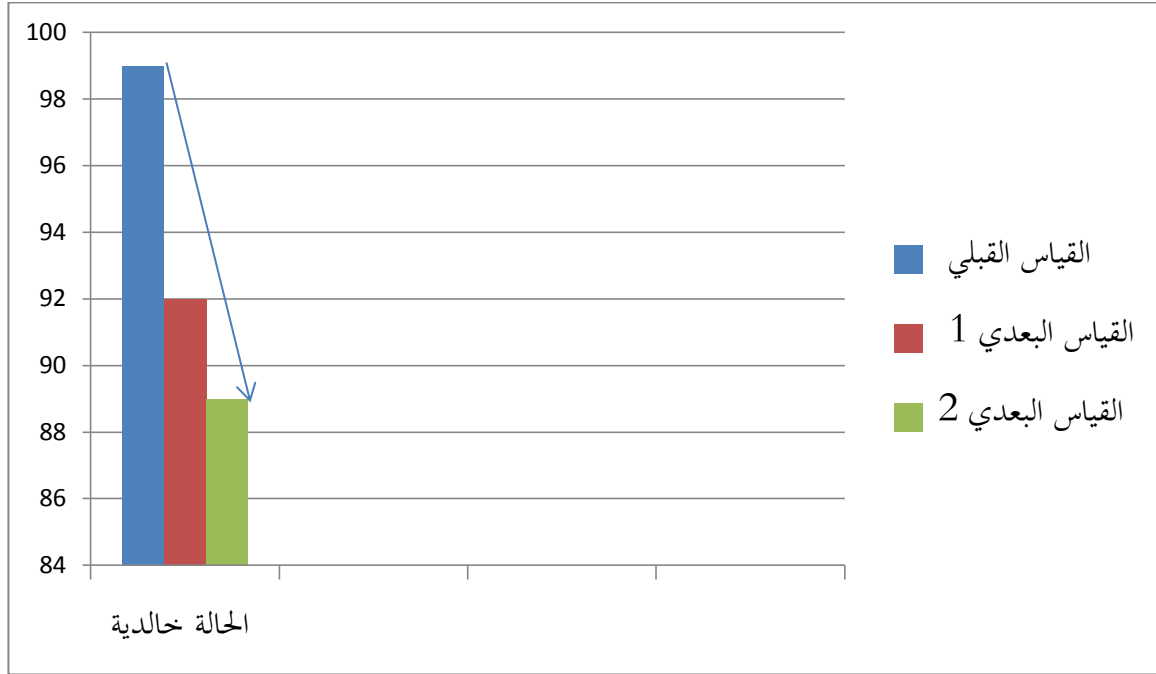
استنادا على تحليل كل من محتوى المقابلات القبليّة و البعدية مع الحالات (خالدية، رشيدة ومروة) تبين لنا أن كل الحالات كانت تعاني من قلق الامتحان .

وبعد تطبيق تقنية الاسترخاء الايجابي على الحالات لاحظنا انخفاض في درجة قلق الامتحان لديها ، وهذا ما يؤكد لنا فعالية تقنية الاسترخاء الايجابي في التخفيف من درجة قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا (انظر الى الشكل رقم (02)، (03)، (04)، و بناء عليه فإن فرضية بحثنا المقترحة قد تحققت في ضوء نتائج الدراسة المتوصل اليها و التي تشير كالتالي :

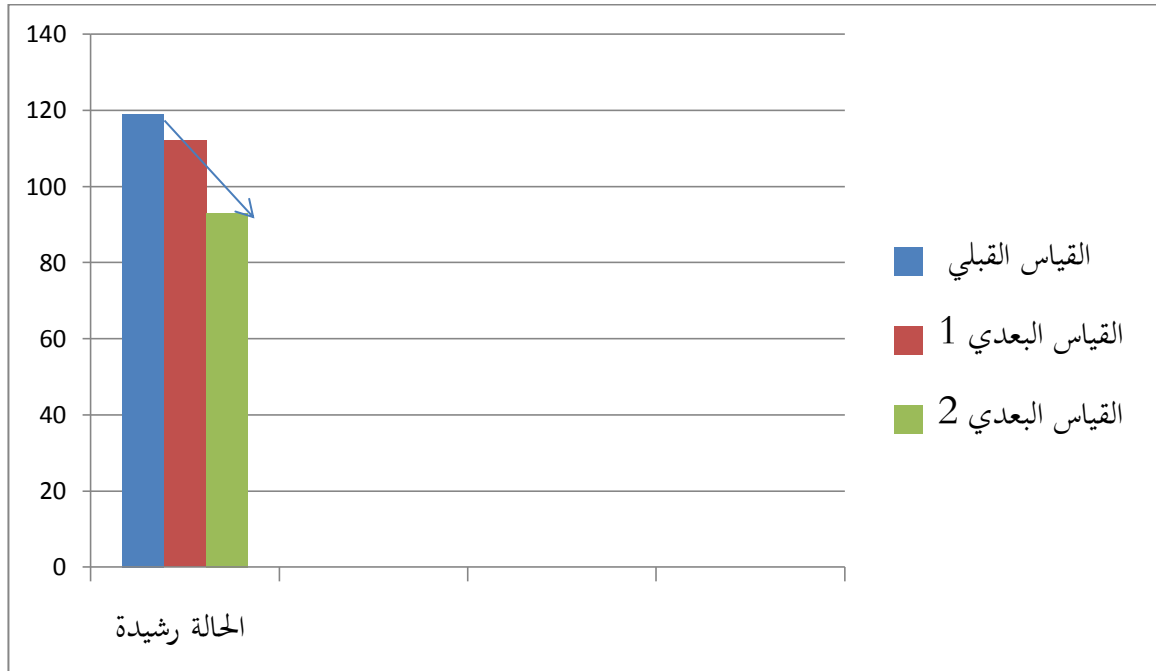
أثر تقنية الاسترخاء الايجابي في التخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا .

ونستنتج أنه لا يمكن أن نجتمع بين حالة القلق وحالة الاسترخاء في نفس الوقت بل اذا كان الفرد في حالة استرخاء هنا يزول القلق ويذهب الخوف .

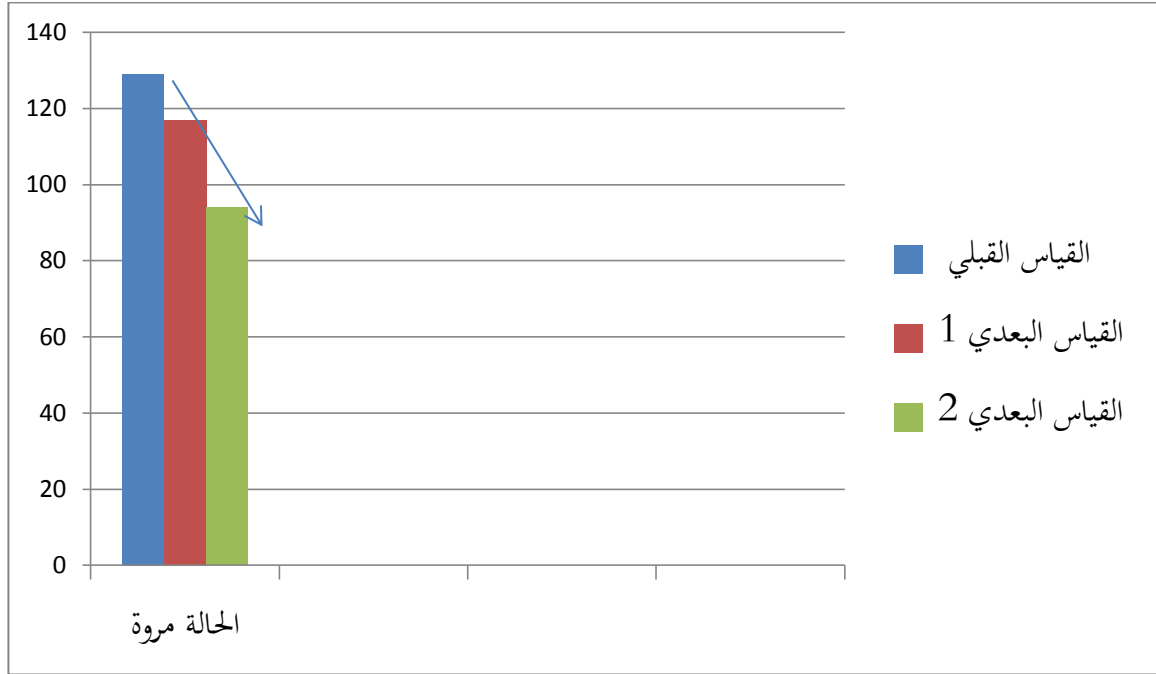




شكل رقم (02): يوضح نتائج مقياس قلق الامتحان في تطبيقه القبلي و البعدي للحالة خالدية.



شكل رقم (03): يوضح نتائج مقياس قلق الامتحان في تطبيقه القبلي و البعدي للحالة رشيدة.



شكل رقم (04): يوضح نتائج مقياس قلق الامتحان في تطبيقه القبلي و البعدي للحالة مروة .

1- الاقتراحات :

- ❖ تبصير التلاميذ قبل الامتحان بأن هذا الأخير ماهو إلا مجموعة من الأسئلة درست لتناسب وقت الإمتحان و المعلومات التي تم التطرق اليها.
- ❖ تدريب التلاميذ المقبلين على الإمتحانات النهائية بتعريضهم لإختبارات تجريبية.
- ❖ القيام بجلسات تحسيسية للفئة المعنية و ذلك بتصحيح الأفكار الخاطئة عن الإمتحان .
- ❖ تخصيص قاعة لتطبيق الإسترخاء قبل الإمتحانات، وتدريب التلاميذ على هاته التقنية.

2- التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج نوصي بما يلي:

- ❖ نرجو من زملائنا الطلبة القادمين التوسع في هذه الدراسة ، على سبيل المثال:
- أثر تقنية الاسترخاء الإيجابي في التخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ الذين لديهم تجربة فشل في امتحان شهادة البكالوريا .
- ❖ تطبيق تقنية الإسترخاء الإيجابي على شريحة أوسع تشمل المراحل للأقسام النهائية:الإبتدائية، المتوسطة ، الثانوية، الجامعية .
- ❖ الاستفادة من تقنية الإسترخاء الإيجابي في مجالات الحياة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

المراجع بالعربية:

القران الكريم .

الكتب:

1. ابراهيم عبد الستار: (1980)، العلاج النفسي الحديث، قوة للإنسان، عالم المعرفة، دط، الكويت.
2. ابراهيم عبد الستار: (1994): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، أساليب و ميادين تطبيقه، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.
3. الجرحان علي: (2008)، الإسترخاء، -الكتاب الثالث-، ط1، مطبعة البيان، دبي.
4. سعيد سعاد جبر: (2008)، هندسة الذات، عالم الكتب الحديث للنشر و التوزيع، ط1، عمان، الأردن.
5. شاهين نورة: (2006)، تعلمي فن التأمل و الإسترخاء، الطبعة العربية، مكتبة لكل بيت، عمان، الأردن.
6. عثمان عبد اللطيف موسى: (1993)، فن الإسترخاء، مطابع الزهراء للاعلام العربي، ط1، القاهرة.
7. عثمان فاروق السيد: (2008)، القلق و إدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، د ط، القاهرة.
8. عسكر علي: (2003)، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، ط3، الكويت.
9. الفقي ابراهيم: (2010)، التنويم بالإيحاء، بداية للإنتاج و للنشر و التوزيع، ط1، القاهرة، مصر.
10. كانوري عبد القادر اد أحمد: (1434هـ)، دليل استراتيجيات خفض قلق الإختبار المركز الوطني للقياس و التقويم في التعليم العالي.
11. محمد عبد الظاهر، السيد احمد البهاص: (2013)، الضغوط النفسية و العلاج بالتحليل النفسي - دراسة في الصحة النفسية و علم النفس الايجابي دار الكتاب الحديث، القاهرة.
12. نوري مصطفى و خليل عبد الرحمان معاينة: (2007)، الاضطرابات السلوكية والانفعالية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1.

1-Chaloult.L :(2016), **la relaxation progressive de Jacobson instruction.**

2-Louis chaloult avec la collaboration de Jean Goulet et Thaut-Lan Ngo.**la relaxation progressive et différentielle de Jacobson.**

Polyclinique médical Concord cite de la santé de Laval.

Hôpital a Sacré-Cœur de Montréal.

المذكرات:

1. أبو عزب نائل ابراهيم:(2008)، فعالية برنامج ارشادي مقترح لخفض قلق الإختبار لدى الطلاب المرحلة الثانوية بمحافظات غزة،-رسالة ماجستير في علم النفس -ارشاد نفسي، الجامعة الإسلامية،غزة.
2. جابر منى،معمرى نوال:(2012)، دور السفولوجيا في تخفيض حدة الضغوط النفسية لدى المرأة ضحية العنف الزوجي-دراسة ميدانية بولاية الوادي-قسم علم النفس و علوم التربية و الأرتوفونيا.
3. رضوان جبالي:(2013)، فعالية أساليب الإسترخاء في ادارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية (دراسة تجريبية لفعالية برنامج ارشادي).
4. علي صبايحية:(2015)،الإعداد النفسي و علاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 17سنة، دراسة ميدانية متمحورة حول لاعبي أشبال كرة القدم لبعض اندية خميس مليانة،جامعة الجليلي بو نعامة بخميس مليانة، الجزائر.
5. محاسيس ميرفت موسى:(2010)،فاعلية برنامج ارشادي جمعي مشتق من نظرية ولبى في تخفيض قلق الإمتحان لدى الطالبات الإناث في مديرية التربية و التعليم بمنطقة الكرك،-درجة الماجستير في الإرشاد النفسي و التربوي قسم الإرشاد و التربية الخاصة،جامعة مؤتة.

6. نحوي عائشة: (2010)، العلاج النفسي عن طريق البرمجة العصبية ميدانيا - أطروحة مقدمة دكتوراه جامعة الإخوة منتوري قسنطينة-الجزائر.

7. نعيمة بن رابح: (2012)، فعالية برنامج الدورات التدريبية في التقليل من قلق الامتحان البكالوريا ،رسالة ماجستير في الارشاد النفسي والتنمية البشرية، قسم العلوم الاجتماعية.

8. وردية ساعد: (2003)، علاقة قلق امتحان البكالوريا بالتحصيل الدراسي للتلميذ، جامعة الجزائر.

الموسوعات:

1-الحجازي مدحت عبد الرزاق،(2012): معجم مصطلحات علم النفس، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان

2- موسوعة علم النفس للتربية و التعليم: (بدون سنة)،السلوك ، مناهج العلاج النفسي ، الهوس الجنسي، الجزء السادس، Editcreps.

المجلات:

1. ايت حمودة حكيمة: (2010):اهمية تقدير الذات في التعامل مع قلق الامتحان وعلاقته بالنجاح والرسوب في شهادة البكالوريا ،مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية،العدد15.
2. البنا رقية محمد ، قحطاني غالية مهدي: (دس)،الاثار النفسية لقلق الامتحان على التحصيل الدراسي الاكاديمي لطلبة المرحلة الثانوية ،مدرسة سييلية الثانوية المستقلة للبنات مؤسسة التقوى التعليمية.
3. جمعية أولاد حيمودة: (2010)،عرض برنامج ارشادي للتعامل مع التلاميذ المتفوقين ،مجلة الواحات للبحوث و الدراسات ، العدد10،غرداية ، الجزائر.
4. خليل مصطفى محمود عطا الله: (2011)،الخصائص السيكومترية لمقياس مهارة وادارة قلق الامتحان لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة البحث في التربية وعلم النفس،العدد04، كلية التربية ،جامعة المنيا ،مصر
5. ريجنالد بيتش هارولد،ت:الزراد فيصل محمد:(1992)، تعديل السلوك البشري، مجلة الإبتسامة،دار المريخ للنشر، الرياض،السعودية.

6. زهير بوسنة عبد الوافي: (2014)، بعض استراتيجيات التحضير النفسي لرياضي النخبة في المجتمع الجزائري، مجلة العلوم الإنسانية، العدد 36-37، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
7. سايجي سليمة: (2012)، قلق الإمتحان و بعض العوامل المساعدة لظهور لدى التلاميذ، مجلة العلوم الإنسانية و الإجتماعية، العدد 07، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
8. العاسمي رياض: (2011)، فاعلية برنامج ارشادي قائم على الإرشاد المتمركز على العميل و التغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي القلق كسمة، و تحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين، مجلة جامعة دمشق، المجلد 27، العدد 01-02، كلية التربية، جامعة دمشق.
9. عبد الحميد عبدوني، نعيمة صياد: (2013)، برنامج إرشادي لتعديل خصائص نمط سلوك (أ) في تخفيض قلق الإمتحان لدى عينة من طلاب البكالوريا، مجلة العلوم الإنسانية و الإجتماعية، العدد 10، جامعة باتنة، الجزائر.
10. عطاء الله مصطفى خليل محمود: (2011)، الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات إدارة قلق الإمتحان لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة البحث في التربية و علم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، العدد 04.
11. معالي ابراهيم: (2014)، اثر برنامج توجيه جمعي في تحسين الدافعية للدراسة وخفض قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الاساسية، مجلة العلوم التربوية، المجلد 41، العدد 02.
12. معمريه بشير: (2009)، القلق الإجتماعي...المواقف المثيرة تسبب انتشار الفروقيين الجنسين و بين مراحل عمرية، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، العدد 21-22، قسم علم النفس جامعة الحاج لخضر، باتنة.
13. مكنزي كوام، ت: الدين هلا أمان: (2013)، القلق و نوبات الذعر، المجلة العربية، ط1، دار المؤلف للتوزيع.
14. خليفة قدوري، عمروني حورية تارزولت: (2015)، ظاهرة قلق الامتحان بالمرحلة الثانوية-تناولاتها النظرية، الاجراءات التعليمية الارشادية لخفض قلق الامتحان-، مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية، العدد 18، جامعة الجزائر.

الجرائد:

1. جريدة العرب:(2016)،الإسترخاء العضلي يزيل شد العضلات و ينمي مرونتها-تمارين الإسترخاء العميقة و المتدرجة تحسن أداء الجهاز التنفسي، العدد19.

المواقع الالكترونية:

- 1- www.tooshaym.com
- 2- www.kotobarabia.com
- 3- www.tmbc.nsw.gov.au.

الملاحق

الملحق رقم (01)

مقياس قلق الامتحان

أخي الطالب / أختي الطالبة.....

تتضمن هذه الاستبانة مجموعة من العبارات حول ما تفكر به أو تشعر به في مواقف معينة علما أن مشاعر كل طالب تختلف عن مشاعر الآخر، لذا فإنه ليس هناك اجابات صحيحة واجابات خاطئة لأن كل اجابة تعبر عن مشاعرك و أحاسيسك الخاصة.

أرجو أن نؤكد على أن المعلومات التي تجمع عن استجاباتك لهذه الاستبانة ماهي الا لأغراض البحث فقط ،وسوف لا يطلع عليها غير الباحثين.

اقرأ/ اقرئي كل عبارة من العبارات و ضع /ضعي اشارة (/) في المكان الذي تشعر أنه يمثل مشاعرك وأحاسيسك الحقيقية.

السن :

الجنس :

الشعبة :

مثال :

الرقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1-	أدرس كل يوم بانتظام		/		

الرقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أشعر بالضيق عندما يطرح علي الأستاذ سؤال ليتأكد من استفادتي				
2	أشعر بالقلق من أن أجتاز صفني الحالي الى الصف الذي يليه في نهاية العام				
3	أشعر بالتوتر عندما يطلب مني الأستاذ الوقوف والقراءة بصوت مرتفع				
4	أخشى أن يطلب مني الأستاذ الاجابة على الأسئلة داخل الصف				
5	أثناء نومي أحلم بالامتحانات				
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات				
7	لا أستطيع النوم قبل الامتحان				
8	ترتجف يدي التي أكتب بها عندما يطلب مني الأستاذ الكتابة على اللوح أمام طالبات صفني				
9	أشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زميلاتي الطالبات				
10	عندما أكون في البيت افكر في دروس الغد				
11	اذا تغيبت عن المدرسة نتيجة المرض أشعر بأن أدائي سيكون أقل درجة من الطالبات الأخريات				
12	عندما أفكر بدروس اليوم التالي أشعر بالقلق بأن أدائي في بعض				

				الدروس سوف لا يكون مقبولا	
				أشعر بالغبثان والارتجاف أو الدوار عندما يسأل الأستاذ سؤالا بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس	13
				أشعر بالارتباك والتوتر اذا وجه الأستاذ الي سؤال واجبت عليه اجابة خاطئة	14
				أشعر بالخوف من كل موقف فيه امتحان	15
				أشعر بالضيق الشديد قبل دخولي الامتحان	16
				بعد الانتهاء من الامتحان أشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان	17
				أشعر أحيانا أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئا مهما كنت قد درست وأعددت نفسي له	18
				أشعر أن يدي التي أكتب بها أثناء الامتحان ترتجف بعض الشيء	19
				اخاف من الفشل في أدائي اذا ما علمت أن الأستاذ سيعطينا امتحانا	20
				انسى كثيرا من المعلومات أثناء الامتحان	21
				أشعر بالضيق أثناء الامتحان	22
				أشعر بالخوف الشديد اذا أخبرنا الأستاذ أنه يريد ان يعطينا امتحانا	23
				أشعر بأن أدائي سوف يكون سيئا أثناء الاجابة على الامتحان	24

				25	أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي الى المدرسة أن يجري لنا الأستاذ امتحانا فجائيا
				26	أشعر بصداغ شديد قبل الامتحان وأثناءه
				27	خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الامتحان
				28	أشعر بالرعب عندما يعلن الأستاذ عن الوقت الذي تبقى من الامتحان
				29	أشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان
				30	أخاف أن لا يكفي الوقت لأداء الامتحان
				31	أشعر بالخوف قبل دخول قاعة الامتحان
				32	أشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات
				33	أشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطالبات في الساحة عن امتحان قادم
				34	أتعرق أثناء أداء الامتحان
				35	أشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي
				36	غالبا ما أشعر بالقلق أثناء استعدادي الامتحان قبل موعده بيوم
				37	أشعر دائما بالتوتر والارتباك عند استعدادي لامتحان نهائي
				38	أشعر بالقلق عند استماعي للأستاذ وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة

الملحق رقم (02):

نتائج مقياس قلق الامتحان في القياس القبلي للحالات:

1- الحالة خالدية:

الرقم	العبرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أشعر بالضيق عندما يطرح علي الأستاذ سؤال ليتأكد من استفادتي			/	
2	أشعر بالقلق من أن أجتاز صفي الحالي الى الصف الذي يليه في نهاية العام	/			
3	أشعر بالتوتر عندما يطلب مني الأستاذ الوقوف والقراءة بصوت مرتفع			/	
4	أخشى أن يطلب مني الأستاذ الاجابة على الأسئلة داخل الصف			/	
5	أثناء نومي أحلم بالامتحانات	/			
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات			/	
7	لا أستطيع النوم قبل الامتحان	/			
8	ترتجف يدي التي أكتب بها عندما يطلب مني الأستاذ الكتابة على اللوح أمام طالبات صفي			/	
9	أشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زميلاتي الطالبات	/			
10	عندما أكون في البيت افكر في دروس الغد	/			

			/	11	إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة المرض أشعر بأن أدائي سيكون أقل درجة من الطالبات الأخريات
		/		12	عندما أفكر بدروس اليوم التالي أشعر بالقلق بأن أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولا
/				13	أشعر بالغثيان والارتخاف أو الدوار عندما يسأل الأستاذ سؤالاً بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس
/				14	أشعر بالارتباك والتوتر إذا وجه الأستاذ الي سؤالاً واجبت عليه اجابة خاطئة
/				15	أشعر بالخوف من كل موقف فيه امتحان
			/	16	أشعر بالضيق الشديد قبل دخولي الامتحان
		/		17	بعد الانتهاء من الامتحان أشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان
			/	18	أشعر أحيانا أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئا مهما كنت قد درست وأعددت نفسي له
		/		19	أشعر أن يدي التي أكتب بها أثناء الامتحان ترتجف بعض الشيء
		/		20	اخاف من الفشل في أدائي اذا ما علمت أن الأستاذ سيعطينا امتحانا
			/	21	انسى كثيرا من المعلومات أثناء الامتحان
		/		22	أشعر بالضيق أثناء الامتحان

			/	أشعر بالخوف الشديد اذا أخبرنا الأستاذ أنه يريد ان يعطينا امتحانا	23
/				أشعر بأن أدائي سوف يكون سيئا أثناء الاجابة على الامتحان	24
	/			أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي الى المدرسة أن يجري لنا الأستاذ امتحانا فجائيا	25
			/	أشعر بصداع شديد قبل الامتحان وأثنائه	26
		/		خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الامتحان	27
		/		أشعر بالرعب عندما يعلن الأستاذ عن الوقت الذي تبقى من الامتحان	28
			/	أشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان	29
		/		أخاف أن لا يكفي الوقت لأداء الامتحان	30
			/	أشعر بالخوف قبل دخول قاعة الامتحان	31
/				أشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات	32
/				أشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطالبات في الساحة عن امتحان قادم	33
/				أتعرق أثناء أداء الامتحان	34
/				أشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي	35
	/			غالبا ما أشعر بالقلق أثناء استعدادي الامتحان قبل موعده بيوم	36
			/	أشعر دائما بالتوتر والارتباك عند استعدادي لامتحان نهائي	37

		/		أشعر بالقلق عند استماعي للأستاذ وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة	38
--	--	---	--	---	----

2- الحالة رشيدة:

الرقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أشعر بالضيق عندما يطرح علي الأستاذ سؤال ليتأكد من استفادتي	/			
2	أشعر بالقلق من أن أجتاز صفي الحالي الى الصف الذي يليه في نهاية العام	/			
3	أشعر بالتوتر عندما يطلب مني الأستاذ الوقوف والقراءة بصوت مرتفع	/			
4	أحشى أن يطلب مني الأستاذ الاجابة على الأسئلة داخل الصف	/			
5	أثناء نومي أحلم بالامتحانات	/			
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات	/			
7	لا أستطيع النوم قبل الامتحان	/			
8	ترتجف يدي التي أكتب بها عندما يطلب مني الأستاذ الكتابة على اللوح أمام طالبات صفي	/			
9	أشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زميلاتي الطالبات	/			
10	عندما أكون في البيت افكر في دروس الغد	/			

	/			11	إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة المرض أشعر بأن أدائي سيكون أقل درجة من الطالبات الأخريات
	/			12	عندما أفكر بدروس اليوم التالي أشعر بالقلق بأن أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولا
	/			13	أشعر بالغثيان والارتجاف أو الدوار عندما يسأل الأستاذ سؤالا بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس
	/			14	أشعر بالارتباك والتوتر اذا وجه الأستاذ الي سؤالا واجبت عليه اجابة خاطئة
			/	15	أشعر بالخوف من كل موقف فيه امتحان
			/	16	أشعر بالضيق الشديد قبل دخولي الامتحان
			/	17	بعد الانتهاء من الامتحان أشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان
			/	18	أشعر أحيانا أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئا مهما كنت قد درست وأعددت نفسي له
			/	19	أشعر أن يدي التي أكتب بها أثناء الامتحان ترتجف بعض الشيء
	/			20	اخاف من الفشل في أدائي اذا ما علمت أن الأستاذ سيعطينا امتحانا
	/			21	انسى كثيرا من المعلومات أثناء الامتحان
	/			22	أشعر بالضيق أثناء الامتحان

	/			أشعر بالخوف الشديد اذا أخبرنا الأستاذ أنه يريد ان يعطينا امتحانا	23
			/	أشعر بأن أدائي سوف يكون سيئا أثناء الاجابة على الامتحان	24
	/			أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي الى المدرسة أن يجري لنا الأستاذ امتحانا فجائيا	25
		/		أشعر بصداع شديد قبل الامتحان وأثنائه	26
			/	خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الامتحان	27
			/	أشعر بالرعب عندما يعلن الأستاذ عن الوقت الذي تبقى من الامتحان	28
		/		أشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان	29
			/	أخاف أن لا يكفي الوقت لأداء الامتحان	30
			/	أشعر بالخوف قبل دخول قاعة الامتحان	31
	/			أشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات	32
		/		أشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطالبات في الساحة عن امتحان قادم	33
	/			أتعرق أثناء أداء الامتحان	34
			/	أشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي	35
	/			غالبا ما أشعر بالقلق أثناء استعدادي الامتحان قبل مواعده بيوم	36
			/	أشعر دائما بالتوتر والارتباك عند استعدادي لامتحان نهائي	37

			/	أشعر بالقلق عند استماعي للأستاذ وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة	38
--	--	--	---	---	----

3- الحالة مروءة:

الرقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أشعر بالضيق عندما يطرح علي الأستاذ سؤال ليتأكد من استفادتي	/			
2	أشعر بالقلق من أن أجتاز صفني الحالي الى الصف الذي يليه في نهاية العام	/			
3	أشعر بالتوتر عندما يطلب مني الأستاذ الوقوف والقراءة بصوت مرتفع	/			
4	أحشى أن يطلب مني الأستاذ الاجابة على الأسئلة داخل الصف	/			
5	أثناء نومي أحلم بالامتحانات	/			
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات	/			
7	لا أستطيع النوم قبل الامتحان	/			
8	ترتجف يدي التي أكتب بها عندما يطلب مني الأستاذ الكتابة على اللوح أمام طالبات صفي	/			
9	أشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زميلاتي الطالبات	/			
10	عندما أكون في البيت افكر في دروس الغد	/			

	/			11	إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة المرض أشعر بأن أدائي سيكون أقل درجة من الطالبات الأخريات
	/			12	عندما أفكر بدروس اليوم التالي أشعر بالقلق بأن أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولا
	/			13	أشعر بالغبثان والارتحاف أو الدوار عندما يسأل الأستاذ سؤالا بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس
	/			14	أشعر بالارتباك والتوتر اذا وجه الأستاذ الي سؤال واجبت عليه اجابة خاطئة
			/	15	أشعر بالخوف من كل موقف فيه امتحان
			/	16	أشعر بالضيق الشديد قبل دخولي الامتحان
			/	17	بعد الانتهاء من الامتحان أشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان
			/	18	أشعر أحيانا أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئا مهما كنت قد درست وأعددت نفسي له
			/	19	أشعر أن يدي التي أكتب بها أثناء الامتحان ترتجف بعض الشيء
	/			20	اخاف من الفشل في أدائي اذا ما علمت أن الأستاذ سيعطينا امتحانا
	/			21	انسى كثيرا من المعلومات أثناء الامتحان
			/	22	أشعر بالضيق أثناء الامتحان

			/	أشعر بالخوف الشديد اذا أخبرنا الأستاذ أنه يريد ان يعطينا امتحانا	23
			/	أشعر بأن أدائي سوف يكون سيئا أثناء الاجابة على الامتحان	24
		/		أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي الى المدرسة أن يجري لنا الأستاذ امتحانا فجائيا	25
			/	أشعر بصداغ شديد قبل الامتحان وأثنائه	26
			/	خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الامتحان	27
			/	أشعر بالرعب عندما يعلن الأستاذ عن الوقت الذي تبقى من الامتحان	28
			/	أشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان	29
			/	أخاف أن لا يكفي الوقت لأداء الامتحان	30
			/	أشعر بالخوف قبل دخول قاعة الامتحان	31
			/	أشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات	32
		/		أشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطالبات في الساحة عن امتحان قادم	33
			/	أتعرق أثناء أداء الامتحان	34
			/	أشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي	35
		/		غالبا ما أشعر بالقلق أثناء استعدادي الامتحان قبل موعده بيوم	36
			/	أشعر دائما بالتوتر والارتباك عند استعدادي لامتحان نهائي	37

			/	أشعر بالقلق عند استماعي للأستاذ وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة	38
--	--	--	---	---	----

الملحق رقم (03):

نتائج مقياس قلق الامتحان في القياس البعدي الأول للحالات:

1- الحالة خالدية:

الرقم	العبرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أشعر بالضيق عندما يطرح علي الأستاذ سؤال ليتأكد من استفادتي		/		
2	أشعر بالقلق من أن أجتاز صفي الحالي الى الصف الذي يليه في نهاية العام	/			
3	أشعر بالتوتر عندما يطلب مني الأستاذ الوقوف والقراءة بصوت مرتفع			/	
4	أخشى أن يطلب مني الأستاذ الاجابة على الأسئلة داخل الصف			/	
5	أثناء نومي أحلم بالامتحانات	/			
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات		/		
7	لا أستطيع النوم قبل الامتحان	/			
8	ترتجف يدي التي أكتب بها عندما يطلب مني الأستاذ الكتابة على اللوح أمام طالبات صفي			/	
9	أشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من		/		

				زميلاتي الطالبات	
		/		عندما أكون في البيت أفكر في دروس الغد	10
		/		إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة المرض أشعر بأن أدائي سيكون أقل درجة من الطالبات الأخريات	11
	/			عندما أفكر بدروس اليوم التالي أشعر بالقلق بأن أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولاً	12
/				أشعر بالغثيان والارتجاف أو الدوار عندما يسأل الأستاذ سؤالاً بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس	13
	/			أشعر بالارتباك والتوتر إذا وجه الأستاذ إلي سؤالاً واجبت عليه اجابة خاطئة	14
	/			أشعر بالخوف من كل موقف فيه امتحان	15
	/			أشعر بالضيق الشديد قبل دخولي الامتحان	16
		/		بعد الانتهاء من الامتحان أشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان	17
	/			أشعر أحياناً أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئاً مهما كنت قد درست وأعددت نفسي له	18
		/		أشعر أن يدي التي أكتب بها أثناء الامتحان ترتجف بعض الشيء	19
		/		أخاف من الفشل في أدائي إذا ما علمت أن الأستاذ سيعطينا امتحاناً	20

		/		انسى كثيرا من المعلومات أثناء الامتحان	21
	/			أشعر بالضيق أثناء الامتحان	22
/				أشعر بالخوف الشديد اذا أخبرنا الأستاذ أنه يريد ان يعطينا امتحانا	23
	/			أشعر بأن أدائي سوف يكون سيئا أثناء الاجابة على الامتحان	24
	/			أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي الى المدرسة أن يجري لنا الأستاذ امتحانا فجائيا	25
			/	أشعر بصداع شديد قبل الامتحان وأثناءه	26
			/	خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الامتحان	27
		/		أشعر بالرعب عندما يعلن الأستاذ عن الوقت الذي تبقى من الامتحان	28
		/		أشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان	29
			/	أخاف أن لا يكفي الوقت لأداء الامتحان	30
			/	أشعر بالخوف قبل دخول قاعة الامتحان	31
	/			أشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات	32
/				أشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطالبات في الساحة عن امتحان قادم	33
/				أتعرق أثناء أداء الامتحان	34
		/		أشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي	35

		/		غالبًا ما أشعر بالقلق أثناء استعدادي الامتحان قبل موعده بيوم	36
		/		أشعر دائما بالتوتر والارتباك عند استعدادي لامتحان نهائي	37
	/			أشعر بالقلق عند استماعي للأستاذ وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة	38

2- الحالة رشيدة:

الرقم	العبرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أشعر بالضيق عندما يطرح علي الأستاذ سؤال ليتأكد من استفادتي		/		
2	أشعر بالقلق من أن أجتاز صفي الحالي الى الصف الذي يليه في نهاية العام	/			
3	أشعر بالتوتر عندما يطلب مني الأستاذ الوقوف والقراءة بصوت مرتفع		/		
4	أخشى أن يطلب مني الأستاذ الاجابة على الأسئلة داخل الصف		/		
5	أثناء نومي أحلم بالامتحانات	/			
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات	/			
7	لا أستطيع النوم قبل الامتحان	/			
8	ترتجف يدي التي أكتب بها عندما يطلب مني الأستاذ الكتابة على اللوح أمام طالبات صفي	/			
9	أشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من	/			

				زميلاتي الطالبات	
	/			عندما أكون في البيت افكر في دروس الغد	10
	/			اذا تغيبت عن المدرسة نتيجة المرض أشعر بأن أدائي سيكون أقل درجة من الطالبات الأخريات	11
	/			عندما أفكر بدروس اليوم التالي أشعر بالقلق بأن أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولا	12
	/			أشعر بالغثيان والارتجاف أو الدوار عندما يسأل الأستاذ سؤالا بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس	13
			/	أشعر بالارتباك والتوتر اذا وجه الأستاذ الي سؤال واجبت عليه اجابة خاطئة	14
			/	أشعر بالخوف من كل موقف فيه امتحان	15
			/	أشعر بالضيق الشديد قبل دخولي الامتحان	16
			/	بعد الانتهاء من الامتحان أشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان	17
			/	أشعر أحيانا أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئا مهما كنت قد درست وأعددت نفسي له	18
		/		أشعر أن يدي التي أكتب بها أثناء الامتحان ترتجف بعض الشيء	19
		/		اخاف من الفشل في أدائي اذا ما علمت أن الأستاذ سيعطينا امتحانا	20

	/			21	انسى كثيرا من المعلومات أثناء الامتحان
			/	22	أشعر بالضيق أثناء الامتحان
		/		23	أشعر بالخوف الشديد اذا أخبرنا الأستاذ أنه يريد ان يعطينا امتحانا
			/	24	أشعر بأن أدائي سوف يكون سيئا أثناء الاجابة على الامتحان
/				25	أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي الى المدرسة أن يجري لنا الأستاذ امتحانا فجائيا
/				26	أشعر بصداع شديد قبل الامتحان وأثناءه
		/		27	خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الامتحان
			/	28	أشعر بالرعب عندما يعلن الأستاذ عن الوقت الذي تبقى من الامتحان
			/	29	أشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان
			/	30	أخاف أن لا يكفي الوقت لأداء الامتحان
			/	31	أشعر بالخوف قبل دخول قاعة الامتحان
/				32	أشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات
/				33	أشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطالبات في الساحة عن امتحان قادم
		/		34	أتعرق أثناء أداء الامتحان
			/	35	أشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي

	/			غالبًا ما أشعر بالقلق أثناء استعدادي الامتحان قبل موعده بيوم	36
			/	أشعر دائما بالتوتر والارتباك عند استعدادي لامتحان نهائي	37
			/	أشعر بالقلق عند استماعي للأستاذ وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة	38

3- الحالة مروءة:

الرقم	العبرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أشعر بالضيق عندما يطرح علي الأستاذ سؤال ليتأكد من استفادتي	/			
2	أشعر بالقلق من أن أجتاز صفي الحالي الى الصف الذي يليه في نهاية العام	/			
3	أشعر بالتوتر عندما يطلب مني الأستاذ الوقوف والقراءة بصوت مرتفع	/			
4	أخشى أن يطلب مني الأستاذ الاجابة على الأسئلة داخل الصف	/			
5	أثناء نومي أحلم بالامتحانات	/			
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات	/			
7	لا أستطيع النوم قبل الامتحان	/			
8	ترتجف يدي التي أكتب بها عندما يطلب مني الأستاذ الكتابة على اللوح أمام طالبات صفي	/			
9	أشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من	/			

				زميلاتي الطالبات	
		/		عندما أكون في البيت افكر في دروس الغد	10
	/			اذا تغيبت عن المدرسة نتيجة المرض أشعر بأن أدائي سيكون أقل درجة من الطالبات الأخريات	11
	/			عندما أفكر بدروس اليوم التالي أشعر بالقلق بأن أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولا	12
		/		أشعر بالغثيان والارتجاف أو الدوار عندما يسأل الأستاذ سؤالا بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس	13
		/		أشعر بالارتباك والتوتر اذا وجه الأستاذ الي سؤالا واجبت عليه اجابة خاطئة	14
	/			أشعر بالخوف من كل موقف فيه امتحان	15
		/		أشعر بالضيق الشديد قبل دخولي الامتحان	16
			/	بعد الانتهاء من الامتحان أشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان	17
			/	أشعر أحيانا أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئا مهما كنت قد درست وأعددت نفسي له	18
	/			أشعر أن يدي التي أكتب بها أثناء الامتحان ترتجف بعض الشيء	19
	/			اخاف من الفشل في أدائي اذا ما علمت أن الأستاذ سيعطينا امتحانا	20

	/			انسى كثيرا من المعلومات أثناء الامتحان	21
			/	أشعر بالضيق أثناء الامتحان	22
		/		أشعر بالخوف الشديد اذا أخبرنا الأستاذ أنه يريد ان يعطينا امتحانا	23
		/		أشعر بأن أدائي سوف يكون سيئا أثناء الاجابة على الامتحان	24
/				أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي الى المدرسة أن يجري لنا الأستاذ امتحانا فجائيا	25
	/			أشعر بصداع شديد قبل الامتحان وأثنائه	26
			/	خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الامتحان	27
			/	أشعر بالرعب عندما يعلن الأستاذ عن الوقت الذي تبقى من الامتحان	28
			/	أشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان	29
		/		أخاف أن لا يكفي الوقت لأداء الامتحان	30
			/	أشعر بالخوف قبل دخول قاعة الامتحان	31
/				أشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات	32
			/	أشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطالبات في الساحة عن امتحان قادم	33
	/			أتعرق أثناء أداء الامتحان	34
			/	أشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي	35

	/			غالبًا ما أشعر بالقلق أثناء استعدادي الامتحان قبل موعده بيوم	36
			/	أشعر دائما بالتوتر والارتباك عند استعدادي لامتحان نهائي	37
			/	أشعر بالقلق عند استماعي للأستاذ وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة	38

ملحق رقم(04)

نتائج مقياس قلق الامتحان في التطبيق البعدي الثاني للحالات:

1- الحالة خالدية:

الرقم	العبرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أشعر بالضيق عندما يطرح علي الأستاذ سؤال ليتأكد من استفادتي			/	
2	أشعر بالقلق من أن أجتاز صفي الحالي الى الصف الذي يليه في نهاية العام		/		
3	أشعر بالتوتر عندما يطلب مني الأستاذ الوقوف والقراءة بصوت مرتفع			/	
4	أخشى أن يطلب مني الأستاذ الاجابة على الأسئلة داخل الصف			/	
5	أثناء نومي أحلم بالامتحانات	/			
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات		/		
7	لا أستطيع النوم قبل الامتحان	/			

	/			ترتجف يدي التي أكتب بها عندما يطلب مني الأستاذ الكتابة على اللوح أمام طالبات صفي	8
	/			أشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زميلاتي الطالبات	9
			/	عندما أكون في البيت افكر في دروس الغد	10
		/		إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة المرض أشعر بأن أدائي سيكون أقل درجة من الطالبات الأخريات	11
	/			عندما أفكر بدروس اليوم التالي أشعر بالقلق بأن أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولاً	12
	/			أشعر بالغثيان والارتجاف أو الدوار عندما يسأل الأستاذ سؤالاً بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس	13
	/			أشعر بالارتباك والتوتر إذا وجه الأستاذ إلي سؤالاً واجبت عليه اجابة خاطئة	14
	/			أشعر بالخوف من كل موقف فيه امتحان	15
	/			أشعر بالضيق الشديد قبل دخولي الامتحان	16
	/			بعد الانتهاء من الامتحان أشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان	17
			/	أشعر أحيانا أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئاً مهما كنت قد درست وأعددت نفسي له	18
	/			أشعر أن يدي التي أكتب بها أثناء الامتحان ترتجف بعض	19

				الشيء	
	/			أخاف من الفشل في أدائي إذا ما علمت أن الأستاذ سيعطينا امتحانا	20
		/		انسى كثيرا من المعلومات أثناء الامتحان	21
	/			أشعر بالضيق أثناء الامتحان	22
/				أشعر بالخوف الشديد إذا أخبرنا الأستاذ أنه يريد ان يعطينا امتحانا	23
			/	أشعر بأن أدائي سوف يكون سيئا أثناء الاجابة على الامتحان	24
/				أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي الى المدرسة أن يجري لنا الأستاذ امتحانا فجائيا	25
			/	أشعر بصداع شديد قبل الامتحان وأثنائه	26
			/	خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الامتحان	27
		/		أشعر بالرعب عندما يعلن الأستاذ عن الوقت الذي تبقى من الامتحان	28
		/		أشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان	29
			/	أخاف أن لا يكفي الوقت لأداء الامتحان	30
/				أشعر بالخوف قبل دخول قاعة الامتحان	31
		/		أشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات	32
			/	أشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطالبات في الساحة عن امتحان	33

				قادم	
	/			أتعرق أثناء أداء الامتحان	34
	/			أشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي	35
		/		غالبًا ما أشعر بالقلق أثناء استعدادي الامتحان قبل موعده بيوم	36
			/	أشعر دائمًا بالتوتر والارتباك عند استعدادي لامتحان نهائي	37
	/			أشعر بالقلق عند استماعي للأستاذ وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة	38

2- الحالة رشيدة:

الرقم	العبرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أشعر بالضيق عندما يطرح علي الأستاذ سؤال ليتأكد من استفادتي			/	
2	أشعر بالقلق من أن أجتاز صفّي الحالي الى الصف الذي يليه في نهاية العام	/			
3	أشعر بالتوتر عندما يطلب مني الأستاذ الوقوف والقراءة بصوت مرتفع		/		
4	أخشى أن يطلب مني الأستاذ الاجابة على الأسئلة داخل الصف			/	
5	أثناء نومي أحلم بالامتحانات	/			
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات	/			

		/		7 لا أستطيع النوم قبل الامتحان
	/			8 ترتجف يدي التي أكتب بها عندما يطلب مني الأستاذ الكتابة على اللوح أمام طالبات صفي
		/		9 أشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زميلاتي الطالبات
	/			10 عندما أكون في البيت افكر في دروس الغد
	/			11 اذا تغيبت عن المدرسة نتيجة المرض أشعر بأن أدائي سيكون أقل درجة من الطالبات الأخريات
	/			12 عندما أفكر بدروس اليوم التالي أشعر بالقلق بأن أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولا
	/			13 أشعر بالغثيان والارتخاف أو الدوار عندما يسأل الأستاذ سؤالاً بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس
		/		14 أشعر بالارتباك والتوتر اذا وجه الأستاذ الي سؤالاً واجبت عليه اجابة خاطئة
		/		15 أشعر بالخوف من كل موقف فيه امتحان
		/		16 أشعر بالضيق الشديد قبل دخولي الامتحان
		/		17 بعد الانتهاء من الامتحان أشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان
		/		18 أشعر أحيانا أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئا مهما كنت قد درست وأعددت نفسي له

		/		أشعر أن يدي التي أكتب بها أثناء الامتحان ترتجف بعض الشيء	19
		/		أخاف من الفشل في أدائي إذا ما علمت أن الأستاذ سيعطينا امتحانا	20
		/		انسى كثيرا من المعلومات أثناء الامتحان	21
		/		أشعر بالضيق أثناء الامتحان	22
	/			أشعر بالخوف الشديد إذا أخبرنا الأستاذ أنه يريد ان يعطينا امتحانا	23
		/		أشعر بأن أدائي سوف يكون سيئا أثناء الاجابة على الامتحان	24
	/			أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي الى المدرسة أن يجري لنا الأستاذ امتحانا فجائيا	25
	/			أشعر بصداع شديد قبل الامتحان وأثناءه	26
	/			خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الامتحان	27
	/			أشعر بالرعب عندما يعلن الأستاذ عن الوقت الذي تبقى من الامتحان	28
		/		أشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان	29
		/		أخاف أن لا يكفي الوقت لأداء الامتحان	30
		/		أشعر بالخوف قبل دخول قاعة الامتحان	31
/				أشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات	32

	/			أشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطالبات في الساحة عن امتحان قادم	33
	/			أتعرق أثناء أداء الامتحان	34
	/			أشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي	35
	/			غالبا ما أشعر بالقلق أثناء استعدادي الامتحان قبل موعده بيوم	36
	/			أشعر دائما بالتوتر والارتباك عند استعدادي لامتحان نهائي	37
	/			أشعر بالقلق عند استماعي للأستاذ وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة	38

3- الحالة مروءة:

الرقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أشعر بالضيق عندما يطرح علي الأستاذ سؤال ليتأكد من استفادتي		/		
2	أشعر بالقلق من أن أجتاز صفي الحالي الى الصف الذي يليه في نهاية العام		/		
3	أشعر بالتوتر عندما يطلب مني الأستاذ الوقوف والقراءة بصوت مرتفع		/		
4	أخشى أن يطلب مني الأستاذ الاجابة على الأسئلة داخل الصف		/		
5	أثناء نومي أحلم بالامتحانات	/			
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات	/			

		/		7	لا أستطيع النوم قبل الامتحان
	/			8	ترتجف يدي التي أكتب بها عندما يطلب مني الأستاذ الكتابة على اللوح أمام طالبات صفي
		/		9	أشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زميلاتي الطالبات
	/			10	عندما أكون في البيت أفكر في دروس الغد
		/		11	إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة المرض أشعر بأن أدائي سيكون أقل درجة من الطالبات الأخريات
		/		12	عندما أفكر بدروس اليوم التالي أشعر بالقلق بأن أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولاً
	/			13	أشعر بالغثيان والارتجاف أو الدوار عندما يسأل الأستاذ سؤالاً بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس
		/		14	أشعر بالارتباك والتوتر إذا وجه الأستاذ إلي سؤالاً واجبت عليه اجابة خاطئة
	/			15	أشعر بالخوف من كل موقف فيه امتحان
		/		16	أشعر بالضيق الشديد قبل دخولي الامتحان
		/		17	بعد الانتهاء من الامتحان أشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان
	/			18	أشعر أحيانا أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئاً مهما كنت قد درست وأعددت نفسي له

		/		أشعر أن يدي التي أكتب بها أثناء الامتحان ترتجف بعض الشيء	19
	/			أخاف من الفشل في أدائي إذا ما علمت أن الأستاذ سيعطينا امتحانا	20
		/		انسى كثيرا من المعلومات أثناء الامتحان	21
	/			أشعر بالضيق أثناء الامتحان	22
		/		أشعر بالخوف الشديد إذا أخبرنا الأستاذ أنه يريد ان يعطينا امتحانا	23
		/		أشعر بأن أدائي سوف يكون سيئا أثناء الاجابة على الامتحان	24
			/	أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي الى المدرسة أن يجري لنا الأستاذ امتحانا فجائيا	25
/				أشعر بصداع شديد قبل الامتحان وأثناءه	26
/				خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الامتحان	27
		/		أشعر بالرعب عندما يعلن الأستاذ عن الوقت الذي تبقى من الامتحان	28
		/		أشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان	29
		/		أخاف أن لا يكفي الوقت لأداء الامتحان	30
	/			أشعر بالخوف قبل دخول قاعة الامتحان	31
/				أشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات	32

		/		أشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطالبات في الساحة عن امتحان قادم	33
/				أتعرق أثناء أداء الامتحان	34
		/		أشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي	35
/				غالبا ما أشعر بالقلق أثناء استعدادي الامتحان قبل موعده بيوم	36
			/	أشعر دائما بالتوتر والارتباك عند استعدادي لامتحان نهائي	37
		/		أشعر بالقلق عند استماعي للأستاذ وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة	38

الملحق رقم (05):

صاحب تقنية الاسترخاء الايحائي الشيخ يوسف محمد الدوس

