فاعلية الاسترخاء التصاعدي لجاكبسون في التخفيف من قلق الامتحان لدى الطالبات المقبلات على امتحان البكالوريا

دراسة ميدانية لأربع حالات بثانوية الأمير عبد القادر- مستغانم

The effectiveness of Jackson's upward relaxation in easing baccalaureat students anxiety exam - a field study of four cases of Emir Abdelkader's secondary school -Mostaganem

حمزاوي زهية*
hamzaouizahia@hotmail.fr
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم الجزائر

تاريخ الاستلام: 2018/01/28؛ تاريخ القبول: 2018/04/11؛ تاريخ النشر : 2018/10/31

الملخص: تهدف الدراسة الحالية الى الكشف عن فاعلية الاسترخاء التصاعدي لجاكبسون في التخفيف من قلق لامتحان لدى الطالبات المقبلات على امتحان البكالوريا، و قد اعتمدت الباحثة على المنهج العيادي التجريبي، و هذا بتطبيق مقياس قلق الامتحان لسارسون كقياس قبلي و بعدي و استخدام التقنية العلاجية المتمثلة في الاسترخاء التصاعدي لجاكبسون على أربعة طالبات تخصص آداب و فلسفة، يترواح سنهن ما بين (17 19) سنة، شرط أن يكون تحصيلهن مابين المتوسط و الجيد و غير معيدات للسنة. و لبنت نتائج الدراسة انه هناك فاعلية للعلاج بالاسترخاء التصاعدي لجاكبسون (Jacobson) في التخفيف من قلق الامتحان لدى الطالبات المقبلات على امتحان البكالوريا. كما وجد ايضا اختلاف في فاعلية العلاج بالاسترخاء التصاعدي لجاكبسون (Jacobson)على مستوى أبعاد قلق الامتحان لسارسون (Sarson) ، (المعرفي،السلوكي و الجسمي) للطالبات المقبلات على امتحان الباكالوريا ، حيث أثبتت النتائج المتحصل عليها اختلافا في فاعلية العلاج بالاسترخاء أكثر على مستوى البعد السلوكي، يليه كل من البعد المعرفي و الجسمي بنسب متقاربة .

الكلمات المفتاحية: الاسترخاء التصاعدي لجاكبسون ؛ قلق الامتحان ؛ الطالبات ؛ امتحان البكالوريا

Abstract: The current study aims to reveal the effectiveness of Jackson's upward relaxation in alleviating exams' anxiety for the students taking the baccalaureate exam. The researcher has adopted the experimental clinical method, by applying the SARS test scale as a pre and posttraumatic measurement technique, on four female students in literature and philosophy, and whose ages range from 17-19 years, provided that they are between the intermediate and up-intermediate level and haven't failed the year. The results of the study showed that Jacobson's upward relaxation therapy is effective in reducing exams' anxiety among students who are taking the baccalaureate exam ,and there is a difference in the efficiency of Jacobson's upward relaxation therapy at Sarson (cognitive, behavioral and physiological) test anxiety dimensions for female students who are taking the baccalaureate exam; the results obtained showed a difference in the effectiveness of relaxation therapy especially at the behavioral dimension level , followed by both the cognitive and physical dimensions in close proportions.

Keywords: Jacobson's upward relaxation; exam anxiety; female students baccalaureate exam

***corresponding author**

مقدمة:

تختلف سيكولوجية الطلاب من فرد إلى آخر و لكنها تشترك في تغير الخبرات و الأدوار و الأزمات التي تعرفها هذه المرحلة التي تتزامن مع فترة المراهقة ، و من بين العوامل المؤثرة في سيكولوجية المراهقة هي الفروقات الفردية بين الجنسين، فالمُراهقة تختلف عن المراهق كونها أشدُحساسية و تأثر اً بالعوامل المحيطة بها أكثر من المُراهِق. حيث تعرف المُراهِقَة أثناء هذه الفترة عدة أوساط للتفاعل الاجتماعي و الانفعالي أولها الوسط الأسري و يليه الوسط المدرسي و جماعة الرفاق حيث ينتج عن هذا التفاعل المدرسي و تغير الخبرات و الأدوار توتر و قلق على نحو طبيعي، و كما سبق الذكر فإن الوسط المدرسي هو أحد أماكن التفاعل الذي يتزامن مع هذه المرحلة و من أكثر المواقف التي تتكرر مع المراهِقة في هذه الفترة هي الامتحانات سواء الفصلية أو النهائية فأغلب الطلاب يمرون بحالة انفعالية و نفسية خلال هذه الفترة تُسمى بقلق الامتحان، و هو راجع إلى إدراكهم له على أنه موقف يهدد استقرارهم النفسي و مستقبلهم الدراسي، فيُؤثر سلبًا على المظاهر الفيزيولوجية (كضيق التنفس، آلام في الصدر و الرأس ...) و على المظاهر المعرفية (كنقص التركيز و الانتباه و اضطرابات الذاكرة...) وكذا النفسية (كالخوف و القلق و التوتر...) و أكثر موقف تعيشه المراهقة ينتج هذه التغيرات هو امتحان شهادة البكالوريا، كونه يمثل امتحانا رسميا ومرحلة مصيرية. و أحد أهم العلاجات التي تساهم في التخفيف من مستوى هذا القلق و هو الاسترخاء التصاعدي لجاكبسون.

1 اشكالية الدراسة:

تعتبر مرحلة المُراهَقَة أحد مراحل النمو التي يمر بها الفرد، فهي تختلف عن باقي المراحل نظراً لحساسيتها، كونها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد. يعرفها هوفمان (Hoffmann) (1988)" بأنها الحقبة التي تمتد من النضج الجنسي حتى اتخاذ الأدوار الاجتماعية و الاقتصادية للراشد" (عبد الرحيم صالح، 2013: 283). و لعل أهم ما يساهم في تكوين شخصية الفتاة المراهقة هو تفاعلها مع أسرتها و أقرانها سواء في المدرسة أو المجتمع ككل، و هذا ما يسمى بالتفاعل الاجتماعي حيث يعرفه سواسون:" بأنه العملية التي يرتبط بها أعضاء الجماعة بعضهم البعض، عقلياً و دافعياً في الحاجات و الرغبات و الوسائل و الغايات، كما يعتبر أيضاً من العمليات المتبادلة بين الطرفين في وسط اجتماعي معين، بحيث يكون سلوك كل منهما مثيراً للطرف الآخر" (عبد الرحمن الوافي، 2012 : 62). و نظراً لحساسية هذه المرحلة نتيجة سرعة التغيرات فهذا يجعلها تتميز بالضغط و التوتر و القلق، فالقلق يعتبر حالة توتر شامل و مستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، وقد يصاحبها خوف غامض و أعراض نفسية و جسمية (حامد زهران، 2005 : 884) و كونها طالبة في مرحلة نهائية تتميز بامتحان البكالوريا الذي يعتبر أهم الامتحانات التي يجتازها الطالب، أين تراه الطالبة المراهقة هاجساً يهدد كيانها و طموحاتها في حالة ما إذا رسبت في الامتحان، و نظراً لأهميته فهو غالباً ما يترافق بعدة انفعالات سلبية أهمها القلق، فيخلق لدينا ما يسمى بقلق الامتحان الذي يعرفه الطريري بأنه" أحد أنواع القلق العام، حيث يتضمن مجموعة من الاستجابات و ردود الفعل الفيزيولوجية و الانفعالية و السلوكية المتعلقة بالاهتمام، أو الخوف من الفشل في موقف الاختبار" (عبد الرحيم صالح، 2013: 266). و حسب سيغموند فرويد

(S.Freud) فان القلق الذي يرافق فترة الامتحانات أو ما يقال عنه قلق الامتحان، فهو توتر بسبب موقف الامتحان و يزكي هذا التوتر خبرات الماضي اللاشعورية، عادة ما تتصل بمعاناة من أوجه الجزاء عما ارتكب من مخالفات و هو طفل (الحنفي، 1999 :449).

و لقد تناولت العديد من الدراسات موضوع قلق الامتحان و نذكر منها: دراسة ايزنك (Eysenk) (1979)عن أثر قلق الامتحان على الفرد و أشارت النتائج إلى أن القلق يقلل من مستوى التركيز و الانتباه اللذين يعتبران من العوامل الهامة في أداء الامتحان بنجاح (سايحي سليمة، 2012: 3). و دراسة سريفاستا و آخرون (Srivasta & All) (1980) حول قلق الامتحان و التحصيل الدراسي الأكاديمي، و أظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة قلق الامتحان وفقا لمتغير المستوى الاقتصادي و الاجتماعي (عبدوني ، صياد ، 2013 : 222).

و قد أشار دوسيك و هيل (Dusek & Hill) (1980) الى الآثار السلبية المترتبة على قلق الامتحان كضعف الدافعية و ضعف التحصيل و العجز عن مواجهة مواقف التقييم بمختلف صورها و بمختلف المراحل الدراسية (سايحي سليمة، 2012: 4). كما أجرى فضل عودة دراسة (1988) على (327) طالب عن أثر مهارة حكمة الامتحان على كل من قلق الامتحان و الذكاء، بتطبيق مقياس سوين لقلق الامتحان و اختبار الذكاء لكاتل (Kattel)، و بينت النتائج وجود ارتباط موجب بين حكمة الامتحان و الذكاء التحصيلي، و ارتباط سالب بين حكمة الامتحان و قلق الامتحان (عبدوني ، صياد ، 2013 : 254).

و كنتيجة لهذا التطور الملحوظ لارتفاع مستوى قلق الامتحان لدى المراهقات المقبلات على امتحان البكالوريا، سعى المختصين في مجال التربية و علم النفس لوضع برامج إرشادية وأساليب علاجية تساهم في التخفيف من قلق الامتحان. و كان لعلم النفس العيادي إسهامات كبيرة في هذا الخصوص عن طريق وضع العديد من العلاجات، و منها نجد العلاج بالاسترخاء فهو أسلوب مضاد للتوتر، و هو طريقة يتم بمقتضاها تدريب الشخص على إيقاف كل الانقباضات و التقلصات العضلية المصاحبة للتوتر و القلق (عبد الستار ابراهيم، 1993: 282) .

حيث اجتهد الطبيب الأمريكي أدموند جاكبسون (A.Jacobson) بوضع أسلوب خاص به و هو الاسترخاء التصاعدي، حيث اكتشف هذا الأسلوب في السنوات الأولى من القرن الماضي و استطاع بذلك أن يتوصل من خلال اكتشافه إلى التخلص من التوتر الواقع على العضلات و العظام، فالعضلات تتسم جميعها بأنها تقع تحت التحكم الإرادي للإنسان، لذا عندما يعمل الفرد على استرخائها ينتقل هذا الشعور بالاسترخاء إلى باقي الجسم (كريستين هيرون ،2005 : 109). و يسمى أيضاً بالاسترخاء العضلي التصاعدي فهو أسلوب يهدف إلى التعلم التدريجي للسيطرة على التوتر، و يتضمن التدريب الكامل في البداية يتم وفق تعليمات المعالج، الشد لوقت قصير لأجزاء متفرقة و بعد ذلك إرخاؤها بشكل كامل، يمكن إجراؤه بشكل فردي أو ضمن جماعة (كلاوس وآخرون،1991 : 203) .

تناولت العديد من الدراسات الربط بين قلق الامتحان و تقنية الاسترخاء، نذكر منها دراسة جرانت (Grant) (1985) التي أجريت من اجل التعرف على فعالية العلاج المعرفي السلوكي لتعديل النمط السلوكي

(أ) و تخفيض التوتر لدى الطلبة، حيث بلغت العينة (30) طالب بالمدارس الثانوية و للمتفوقين أكاديمياً بمتوسط عمر (17) سنة، طبق عليهم برنامج معرفي سلوكي لخفض التوتر يشمل تقنية الاسترخاء، و أظهرت النتائج: وجود توتر و قلق لدى العينة، و فعالية البرنامج في تعديل النمط السلوكي (أ) و تخفيض التوتر لدى الطلبة (عبدوني، 2013: 253) بالإضافة الي مجموعة من الدراسات نذكر منها و دراسة سليمان الريحانى (1982) و دراسة أحمد عبد الخالق (1987)، دراسة سبيلبيرجز و زملائه (Speilberger) (1992).

و مما سبق ارتأينا دراسة فاعلية تقنية الاسترخاء التصاعدي لجاكبسون في التخفيف من قلق الامتحان و الكشف عن وجود اختلاف في فاعلية العلاج وفقاً لأبعاد مقياس القلق لسارسون لدى الطالبات المقبلات على امتحان البكالوريا، و كانت تساؤلا ت الدراسة كالآتي:

- هل هناك فاعلية للعلاج بالاسترخاء التصاعدي لجاكبسون في التخفيف من قلق الامتحان لدى الطالبات المقبلات على امتحان البكالوريا؟
- هل هناك اختلاف في فاعلية العلاج بالاسترخاء التصاعدي لجاكبسون على مستوى أبعاد قلق الامتحان لسارسون (البعد السلوكيّ البعد الجسميّ البعد المعرفي) للطالبات المقبلات على امتحان البكالوريا؟

2 فرضيات الدراسة:

- هناك فاعلية للعلاج بالاسترخاء التصاعدي لجاكبسون في التخفيف من قلق الامتحان لدى الطالبات المقبلات على امتحان البكالوريا.
- هناك اختلاف في فاعلية العلاج بالاسترخاء التصاعدي لجاكبسون على مستوى أبعاد قلق الامتحان لسارسون (البعد السلوكيّ البعد الجسميّ البعد المعرفي) للطالبات المقبلات على امتحان البكالوريا.

3 أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة الحالية لمعرفة فاعلية تقنية الاسترخاء التصاعدي لجاكبسون في التخفيف من قلق الامتحان لدى الطالبة المقبلة على امتحان البكالوريا.
- إبراز أهمية العلاج النفسي في التخفيف من الاضطرابات النفسية عامة و من قلق الامتحان خاصة.
- رفع مستوى أداء الطلاب و قدرتهم الانجازية عن طريق التخفيف من قلق الامتحان بتقنية الاسترخاء التصاعدي لجاكبسون.

4 المفاهيم الإجرائية:

- **4 1 الاسترخاء التصاعدي لجاكبسون:** هو أحد أهم أساليب الاسترخاء وضعه الطبيب جاكبسون، و هو مجموعة من التدريبات لعضلات الجسم عن طريق الشد لمدة خمس ثواني للعضلة و إرخائها لمدة عشر ثواني مع تكرار العملية مرتين لكل عضلة بداية من الجزء العلوي للجسم وصولا إلى الجزء السفلي.
- **4 2 قلق الامتحان:** هو أحد المشكلات التي يتلقاها الطالب المقبل على امتحان البكالوريا، و الذي يتم قياسه بمقياس سارسون لقلق الامتحان بأبعاده الثلاثة (البعد السلوكيّ البعد الجسميّ البعد المعرفي) و بحصولهم على درجة مرتفعة تفوق (95) درجة.

- 4 3 **الطالبة المقبلة علي امتحان البكالوريا:** شملت الدراسة على الطالبات المقبلات على شهادة البكالوريا تخصصهن أدبي و سنهن ما بين (16- 19) سنة، شرط أن يكون تحصيلهن الدراسي ما بين المتوسط فما فوق و غير معيدات للسنة.

أولاً: الاسترخاء التصاعدي لجاكبسون

- 1 **لغة** : ذكر في المنجد الأبجدي (لويس معلوف، 1986: 63) أنه من الفعل أسترخي، إسترخاء (رخي) بمعنى صار رخوا و تسترخي به حالة بمعنى حسنت وتساهلت بعد الشدة و الضيق.
- 2 **اصطلاحا** : يعرفه معجم مصطلحات علم النفس (منير الخازن، 1990: 127) بأنه طريقة يستطاع بها تدريب المريض على إرخاء عضلاته، و قد استنبطها العالم جاكبسون (Jacobson) ، إذ تبين أنه بالاسترخاء التدريجي للعضلات، تتلاشى شيئا فشيئا آثار النشاط الذهني و الاضطرابات الانفعالية.
- 3 **التعريف العلمي للاسترخاء:** هو توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر، و الاسترخاء بهذا المعنى يختلف عن الهدوء الظاهري أو النوم، بمعنى أن إرخاء التوترات العضلية و إيقاف انقباضاتها يؤدي إلى التقليل من الانفعالات المصاحبة لهذه التوترات (عبد الستار ابراهيم، 1993 :55) .

ويُعرف أيضا بأنه تقنية ممتازة تمكن من الاستفادة منها عند الشعور بالضغط النفسي، إذ يساعد على تقليص القلق و التغيرات النفسية. (غريغ ويلكنسون، 2013 : 54). يُعرف كذلك بالتراخي، فهو حالة انفعالية تتسم بالتوافق النفسي بين الأنا و الهو و الأنا الأعلى و الواقع الخارجي، و هو فنية نستطيع بها تدريب المريض من خلالها على إرخاء عضلاته ، إذ تبين أن بالاسترخاء التدريجي للعضلات تتلاشى شيئا فشيئا آثار النشاط الذهني و الاضطرابات الانفعالية (طارق العيسوي، 2010 : 9).

كما يعرفه كلاوس و آخرون (1991: 203) "بأنه أسلوب إلى التعلم التدريجي للسيطرة على التوتر و الاسترخاء، لمجموعات عقلية معينة، و يتضمن التدريب الكامل، في البداية يتم وفق تعليمات المعالج عن طريق الشد لوقت قصير لأجزاء متفرقة، و بعد ذلك إرخاؤها بشكل كامل قدر الإمكان".

4 **المبادئ العامة للاسترخاء:** في حين أن أساليب الاسترخاء تتنوع في الشكل إلا أن هناك عددا من النقاط المشتركة بينهم جميعا، و لذا يجب أن تؤخذ العوامل تالية الذكر في عين الاعتبار في أثناء التحضير لجلسة الاسترخاء .

1- يجب أن يذهب الأشخاص إلى دورة المياه قبل بدء جلسة الاسترخاء.
2- يجب أن يتم خلع الأحذية، كما يجب أن يتم ترخية جميع الملابس الضيقة خاصة عند الرقبة و الوسط.
3 يجب ألا تعقد جلسة استرخاء بعد تناول الوجبات، و ذلك لأن هذا من شأنه أن يبطئ عملية الهضم و لن يقوم بعمله بشكل صحيح، و يجب ألا تعقد أيضا قبل وقت النوم مباشرة، حيث أن ذلك من شأنه أن يعطي الإحساس بالنوم و النعاس في أثناء جلسة الاسترخاء، و في حالة إذا كان الشخص يريد أن يستخدم أحد أساليب الاسترخاء لمساعدته في التغلب على الأرق، يجب أن يختار أسلوبا مخصصا لهذا الغرض.

4- و من المهم أن تتم ممارسة أساليب الاسترخاء بشكل منتظم، نظرا لأن الاستخدام المنتظم لأساليب الاسترخاء سيساعد في معرفة المهارات التي تتضمنها هذه الأساليب بشكل جيد، و بمجرد أن يتم استيعاب مبادئ الاسترخاء، سيكون حينها في قدرة الفرد أن يستخدم هذه الأساليب بشكل أقل انتظاما، و قد تتراوح مدة الجلسة فيما بين عشرين دقيقة إلى ساعة و إن كانت مدة ثلاثين دقيقة هي المدة المثلى لذلك .

إن الهدف من الاسترخاء أن يظل الفرد واعيا و مدركا لما يحدث له لا أن يخلد الى النوم، و مما يوضح أن كلا من النوم و الاسترخاء عبارة عن تجارب مختلفة، هو أن شكل موجات ألفا الدماغية التي توجد في الاسترخاء لا توجد عادة أثناء النوم، و قد قيل أن قضاء عشرين دقيقة من الإسترخاء الحقيقي له القدرة على الإنعاش و تجديد النشاط، مما يقلل حاجة الفرد إلى النوم (كريستين هيرون ،2005 : 43) .

وإذا كان من عادة الفرد أن ينام في أثناء جلسة الاسترخاء، فهو في حاجة إلى أن ينظر إلى توقيت الجلسة، و أن يحاول أن يكشف إذا ما كان هناك سبب وراء شعوره بالتعب أم لا، و من المفيد أن يمارس الفرد أساليب الاسترخاء على مقعد لبعض الوقت كشكل من أشكال التغيير.

تتسم جلسات الاسترخاء بوجود بداية ووسط ونهاية، أي أنها لا تبدأ مرة واحدة فالبداية تتناول فكرة الاسترخاء، بينما يتناول الوسط تعميق تجربة الاسترخاء، أما بالنسبة للنهاية فهي غاية في الأهمية و السبب في ذلك يرجع إلى أن الشخص بعد الاسترخاء يكون بحاجة إلى استعادةوعيه مرة أخرى، و الر جوع إلى الحجرة المقام بداخلها جلسة الاسترخاء، و لأن الاسترخاء يمكن أن يكون مربكا فمن المفيد أن يترك للفرد الوقت الكافي للتركيز قبل الخروج من الحجرة و خاصة قبل القيادة، و تتضمن بعض الأمثلة على كيفية إعادة التركيز للفرد مرة أخرى و فتح حوار مع الشخص أو أداء أي نشاط بدني، بالإضافة الى ذلك يجب أن يتم تحذير الفرد قبل أن يقوم المدرب بإضاءة الغرفة مرة أخرى، و ذلك لأن الفرد يكون في حاجة إلى تغطية عينيه حتى ينسجم مع هذا الوضع مرة أخرى، أما بالنسبة للأشخاص الذين يقومون بالاسترخاء من خلال الاستلقاء على الأرض، يكونون في حاجة إلى فرد الجسم و الاستلقاء على أحد الجانبين قبل النهوض (كريستين هيرون ،2005 : 44).

5 أنواع تقنيات الاسترخاء :

5 1 الاسترخاء الذاتي: طوره شولز و هو عبارة عن إجراء أسلوب من الاسترخاء الذاتي المُركز، فمن خلال مجموعة من التمارين المبنية على بعضها البعض يسعى إلى الوصول إلى أن تتأثر الحوادث الجسدية من خلال التركيز على عبارات معينة و محددة، و يحدث هذا من خلال جعل الأحاسيس الجسدية حساسة في أثناء الاسترخاء، و من خلال ربط مثل هذه الأحاسيس مع عبارات مثل (الذراعان ثقيلتان). و يمكن إجراء الاسترخاء الذاتي فرديا أو ضمن مجموعة (كلاوس و آخرون، 1991: 204) .

5 2 الاسترخاء التفاضلي: ففي الاسترخاء التفاضلي يتم تطبيق المهارات المتعلمة في أسلوب الاسترخاء التدريجي على مجموعات معينة من العضلات في مواقف الحياة اليومية مثل الإمساك بقلم بإحكام حتى ينكسر، أو الإمساك بعجلة القيادة بإحكام حتى الشعور بتعب و جهد في مفاصل اليد (كريستين هيرون ،2005 : 53).

5 3 التأمل : هو عبارة عن استغراق في الذات، يتصف بالصمت و الاسترخاء و الإصغاء الداخلي يتم بتوجيه الانتباه إلى مصدر وحيد و متكرر من الإثارة، و تعتبر اليوغا من بين أساليب التأمل، يستخدم التأمل بشكل أساسي في أساليب غير علاجية أكثر من استخدامه لأساليب علاجية

5 4 التنويم : في التنويم يتم نقل المريض بواسطة تقنيات مختلفة ذات التأثير أو الحث الغشوى إلى حالة متبدلة الوعي، و يتم إحداث هذا التأثير الغشوى بمساعدة إيحاءات لفظية على الغالب، و من خلال تضييق الشعور وصولا إلى حالة تنويمية شبيهة بالنوم تتصف بأسلوب وظيفي مختلف عن حالة اليقظة، ومن أجل هذا لابد من توفر درجة عالية من الإيحائية (القابلية للإيحاء) التي يستغلها المعالج من أجل إعطاء المريض إيحاءات علاجية معينة (كلاوس و آخرون، 1991: 205) .

5 5 الاسترخاء التصاعدي: بما أنه موضوع دراستنا الأساسي سنقوم بعرض بعض العناصر المهمة بالتفصيل:

ففي السنوات الأولى من القرن الماضي قام أحد الأطباء الأمريكيين الذي يدعى أدموند جاكبسون بتطوير أسلوب الاسترخاء التدريجي، و يقوم هذا الأسلوب من الاسترخاء على التركيز على العضلات ومجموعات العضلات الموجودة في الجسم ثم استرخائها، و بالتالي يتدرج هذا الشعور بالاسترخاء من القدمين و حتى الرأس مرورا بجميع أجزاء الجسم و هكذا يشعر الجسم بأكمله بالاسترخاء. و في بادئ الأمر كان إتباع أسلوب الاسترخاء التدريجي عبارة عن عملية شاملة و مرهقة في الوقت نفسه، و هذا نظرا لأن الفرد خلالها يمر بعدد لا حصر له من الجلسات، يتم من خلالها التركيز بدقة على العضلات، و التي تستمر لأسابيع ولحد الآن يتم استخدام الأسلوب الكلاسيكي للاسترخاء التدريجي، و من ناحية أخرى فإن الطبيعة المكثفة للأسلوب لم تكن مناسبة للكثير من الطرق العلاجية، كما وجد أنه يمكن تحقيق حالة الاسترخاء دون بذل كل هذا الجهد، و لذا قام بعض الأطباء بتعديل هذا الأسلوب بهدف تسهيله و تقليل الوقت الذي يستغرقه (كريستين هيرون ،2005 : 51).

- **الفكرة في أسلوب الاسترخاء التصاعدي** : يعتمد أسلوب الاسترخاء التصاعدي على المبدأ القائم على أن القلق و استرخاء العضلات لا يمكن أن يجتمعا معا، و بالتالي فإذا تعلم الناس كيفية تحقيق استرخاء عضلاتهم لن يؤدي إلى شعورهم بالاسترخاء البدني فحسب بل سيقلل أيضا من شعورهم بالقلق، يعكس أسلوب الاسترخاء التدريجي التفاعل الذي يتم بين الجسم و العقل، و يعد أيضا طريقة لاستخدام العضلات التي يستطيع الفرد السيطرة عليها بهدف تحقيق استرخاء أجهزة الجسم الأخرى المستقلة، التي لا يستطيع السيطرة عليها و يعتبر هذا الأسلوب مفيدا و خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يخضعون لأساليب الاسترخاء للمرة الأولى، و ذلك لعدد من الأسباب و نذكر منها ما يلي :
- **الوعي بحالة الجسم:** أعتاد الكثير من الناس على الشعور بالإجهاد البدني في أجسامهم لدرجة أنهم أصبحوا لا يعون بوجود من الأصل ،لذا يعلم أسلوب الاسترخاء التصاعدي الأفراد أن يدركوا الفارق بين الشعور بالإجهاد و التوتر و الشعور بالاسترخاء ،كما أنه يوفر لهم فرصة اختيار الحالة التي يفضلون أن يكونوا عليها.
- **الفوائد العملية و السريعة:** يعتبر أسلوب الاسترخاء التصاعدي مهارة يمكن للجميع تعلمها بسرعة، بالإضافة إلى تحقيق النجاح في مرحلة مبكرة مضمون، و ذلك لأن بعض درجات الاسترخاء يتم تحقيقها بشكل مؤكد من

خلال شد العضلات، الشيء الذي يشجع الأفراد على التمسك بالأسلوب و بالتالي الدخول في مستويات أعمق من الاسترخاء، علاوة إلى ذلك فإنه سهل الفهم و ذو طبيعة نشطة، إن الأشخاص الذين يتعلمون أسلوب الاسترخاء التصاعدي يجدون أن أبدانهم و عقولهم مشغولة كما يشعرون بأن في مقدورهم التحرك، بالإضافة إلى أنه يعد مفيدا بالنسبة للأشخاص الذين قد ينتابهم القلق إذا شعروا بأنهم مجبرون على الاستلقاء بشكل ثابت و الاسترخاء (كريستين هيرون ،2005 : 52).

- **مراحل أسلوب الاسترخاء التصاعدي:** يتشكل أسلوب الاسترخاء التصاعدي من أربعة مراحل و هي :
- **الوعي بوجود الإجهاد و التوتر:** و يقوم الفرد من خلال هذه المرحلة بالتركيز على جزء معين من الجسم و يتعلم كيفية معرفة و إدراك وجود إجهاد و توتر في هذا الجزء.
- **شد الجسم:** لتعزيز الشعور بالإجهاد و التوتر فيقوم الفرد بشد هذا الجزء من الجسم و ذلك ليزيد من شعوره بالإجهاد و التوتر لأعلى درجة .
- **إراحة الجسم:** يقوم الفرد بإراحة جسمه مرة من خلال إعادته لوضعه الطبيعي و ذلك ليتم التخلص من التوتر و الإجهاد.
- **الشعور بالاسترخاء:** يقوم الفرد من خلال هذه المرحلة بتركيز انتباهه على هذا الجزء و يتعلم كيفية الشعور بالاسترخاء الموجود فيه

الأخطاء الشائعة عند إدارة جلسة الاسترخاء : من بين الأخطاء الشائعة في جلسة الاسترخاء هي : الإسراع ..عدم التوقف.. النطق بكلام غير مفهوم. . الإبطاء.. التحدث بطريقة هادئة جدا تمنع الآخرين من سماعك. . قراءة التعليمات حرفيا من الورقة. . استخدام العبارات التي ترددها باستمرار دون أن تكون على بذلك مثل أن تتلفظ بالكلمات الدالة على الموافقة (كريستين هيرون ،2005 : 109).

ثانياً: قلق الامتحان

- **القلق:**
- **1 لغة:** عرفه المنجد الأبجدي (لويس معلوف، 1986: 651) كالتالي: قَلَقَ قَلْقاً الشيءَ أيحر كَهُ، قَلِقَ: أي اضطرب و انزعج، فهو قلق و مِقْلاَقٌ أقلق أي أزعجه.
- **2 اصطلاحاً:** حسب معجم علم النفس والتربية (شوقي ضيف، 2003: 14)" هو حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث في المستقبل، و هي من خصائص مختلف الاضطرابات النفسية".

و يعرفه الشربيني (15) بأنه : "أحد الانفعالات الطبيعية التي يمكن أن يشعر بها أي إنسان إذا تعرض لموقف ما يستدعي هذا الانفعال، و هو استجابة طبيعية فيها إعداد و تهيئة للإنسان لمواجهة الأخطار و تجربة القلق هنا هي شعور و انفعال طبيعي تماما إذا تناسبت مع الموقف أو الشيء الذي تسبب في هذا القلق".

ويعرف بأنه الضيق الذي يحصل في القفص الصدري لا إراديا، نتيجة عدم قدرة البدن على الحصول على مقادير كافية من الأكسجين، و يلاحظ أن الشخص إذا شعر أنه مهدد يعيش في عالم معاد له ، و ينطوي على نفسه و هو إجراء اضطراري ليحمي نفسه من العالم المعادي (الأزرق بن علو، 2003 : 81).

و يعرفه حامد زهران (2005: 484) بأنه: "حالة توتر شامل و مستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، و يصاحبها خوف غامض و أعراض نفسية و جسمية، و يكون المريض متوقعا لحدوث مصيبة".

2 الامتحان :

2 1 لغة : عُرف في المنجد الأبجدي بأنه تجزئة تهدف إلى التأكد من درجة الثقافة عند الشخص أو مؤهلاته و هو عامل يختبر به التلميذ دروسه، و يقال امتحن القول أي نظر فيه و الامتحان فحص خطي أو شفوي (لويس معلوف ، 1986: 621).

2 2 **اصطلاحا :** هو عملية تقويم التحصيل الدراسي أو هو قياس مدى ما حصّله الطالب في المدرسة نتيجة عملية التعليم الموجهة بأهداف معينة. وعلى هذا النحو يشير مصطلح «امتحان» إلى عملية قياس مدى ما حصل عليه الطالب نتيجة العملية التربوية بماتنطوي عليه هذه العملية من خطوات وإجراءات، وبما تتطلبه من استخدام اختبار معين يكون مقياساً للتحصيل المراد التحقق منه (إمطانيوس مخائيل، 1997: 475) .

و يعرفه العيسوي (2000 : 34) بأنه: "الوسيلة المؤدية إلى معرفة مدى قدرات الفرد و مواهبه و استعداداته مع التعرف على الجوانب الشخصية المختلفة".

3 قلق الامتحان: يعرف الريحاني(1982) قلق الامتحان على أنه "حالة نفسية أو ظاهرة انفعالية يمر بها الطالب خلال الاختبار و تنشأ عن تخوفه من الفشل أو الرسوب في الاختبار أو تخوفه من عدم الحصول على نتيجة مرضية له و لتوقعات الآخرين، و قد تؤثر هذه الحالة النفسية على العمليات العقلية كالانتباه و التركيز و التفكير يعرفه سبيلبرجر (spielberger) (1980) بأنه "سمة الشخصية في موقف محدد يتكون من الانزعاج و الانفعال و يطلق عليه في بعض الأحيان قلق التحصيل، و هو نوع من قلق الحالة مرتبط بمواقف الامتحان، بحيث يثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف و الهم عند مواجهتها، و إذا زادت درجته لدى الفرد أدت إلى إعاقته عن أداء الامتحان، و كانت استجابته غير متوازنة (عباس الشوربجي و عفاف دانيال، 2001: 209). و يعرفه عبد الخالق (2012: 32) "أن قلق الامتحان يطلق عليه قلق التحصيل في بعض الأحيان، و هو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الاختبار بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعور بالخوف و الهم عند مواجهتها"

3 1 النظريات المفسرة لقلق الامتحان :

أ- **النظرية الانفعالية:** وفقاً سبيلبرجر (spielberger) (1962) قلق الامتحان لا يختلف عن الأشكال الأخرى للقلق و الفوبيا، إلا أن موضوع الخوف واضح. قلق الامتحان يظهر كرد فعل انفعالي أقل شدة من الخوف وبالنسبة للنظرية الانفعالية فقلق الامتحان يسببه نشاط كبير في الجهاز العصبي الإعاشي كرد فعل الجسم، فالسلوكيات الناتجة عن القلق تعتبر كنتيجة مباشرة للنشاط الفسيولوجي الذي يصبح كسبب لأخطاء المعرفة.

ب **النظرية المعرفية:** حسب هذه النظرية الجانب المعرفي هو المسئول عن نقص أداء التلاميذ القلقين في وضعية الامتحان والتقويم. وبالرغم من الجانب الانفعالي يظهر عند التلاميذ القلقين وغير القلقين لكن بشكل

مختلف وهذا يعني أن الانفعالات عند التلاميذ القلقين يكون أقوى وأشد مما هي عليه عند التلاميذ غير القلقين وتندرج ضمن هذه النظرية:

ج **النظرية الانتباهية:** حسب واين (Wain) (1982 –1917) وسارسون(Sarason)(1970) أن التلاميذ القلقين يقضون قسطا من وقت الامتحان في التركيز على مثيرات ليست لها علاقة في طرح أفكار جدية نقد ذاتي، والإيمان بفرص ضئيلة للنجاح في الامتحان، فانتباه التلميذ إذن مقسم بين الأفكار الانتقادية والمهمة الواجب تأديتها والتي في الحقيقة تتطلب كل الانتباه والتركيز. ويمكن تقسيم النظرية المعرفية (الانتباهية) لقلق الامتحان إلى ثلاث محاور أساسية:

- **الوصف الذاتي السلبي:** حسب سارسون (Sarason) (1980) التلاميذ القلقون يكون تقدير الذات سلبي ويشعرون بالنقص ولا يثقون في قدراتهم ومؤهلاتهم دائما يشعرون بعدم الرضا على ما يقدمونه، والثقة في النفس تكون منعدمة، على عكس التلاميذ غير القلقين.
- **تقليص الانتباه:** إن التلاميذ القلقين يوجهون انتباههم نحو أنفسهم عكس التلاميذ غير القلقين الذين يوجهون انتباههم نحو المهمة المطالبين بإنجازها(الإجابة على أسئلة الامتحان). والتلاميذ القلقون يستغرقون وقتا طويلا في الامتحان لكن ليس في التركيز والإجابة على الأسئلة بل الانغماس في ملاحظة الذات ونقدها.
- **ارتباط الانزعاج بالمهمة:** إن دراسات شيبر(chabeer ;1984) ووالز (walz ;1994) تبين أن درجة كبيرة من التركيز حول الذات قد يؤدي إلى خلل وظيفي معرفي الذي قد يسبب صعوبة في استعمال الموارد المعرفية واستخدام المعلومات اللازمة للإجابة على أسئلة الامتحان.

د **النظرية السلوكية** :يرى السلوكيون أن الأفراد يستخدمون استراتيجيات تكيفيه منها ايجابية و منها سلبية لدى تفاعلهم مع الأوساط المحيطة بهم و ما تفرضه من ضغوط و مشكلات، و قلق الامتحان إستراتيجية سلبية تتمثل في الانسحاب النفسي و الجسدي من الوضع المثير تظهر في أنماط سلوكية متنوعة مثل التعرف و زيادة إفراز الأدرنالين و البكاء و عدم القدرة على مسك القلم و الكتابة و التشنج (قدوري ، تارزولت ، 2015: 224).

4 العوامل المؤدية لقلق الامتحان: يتأثر قلق الامتحان بمجموعة من العوامل نذكر منها: المستوى الاقتصادي و الاجتماعي ، التخصص و المستوى الدراسي، الذكاء، الجنس، الفشل الدراسي، عادات الاستذكار، الشخصية القلقة، الضغوط الأسرية و المدرسية(سايحي، 2012: 84).

5 آثار قلق الامتحان: لقلق الامتحان آثار على عدة جوانب منها:

- صعوبة النوم والأرق والتوتر، وسيطرة بعض الأفكار الوسواسية في مرحلة ما قبل الامتحان وأثناء فترة التحصيل.
- بعض الأعراض الفسيولوجية كتسارع خفقان القلب، وجفاف الحلق والشفتين، وغزارة التعرق، وآلام البطن، بالإضافة إلى ضيق النفس.

- العمليات العقلية منها **الذاكرة**، فالقلق يؤثر على كفاءة العمليات العقلية الثلاثة للذاكرة: الاستقبال و التخزين و الاسترجاع. و **التفكير**: القلق يؤثر على التفكير السليم، لذلك يمكن أن تحدث حالة تسارع للتفكير دون سيطرة، أو تحدث حالة انغلاق التفكير (نائل أبو عزب، 2008 ،61).

وقام نيسايس (1995) (Nicaise) بمراجعة ثلاثة أساليب لعلاج قلق الامتحان وهى :

1 تعديل السلوك

2 إعادة البناء المعرفى

3 تمرينات الاسترخاء. وذلك لتقليل الاستجابات الفسيولوجية المرتبطة بقلق الامتحان وأيضاً تقوية القدرة على التحكم فى التوتر خلال المهارات الدراسية والتدريب على الاختبارات في مواقف مشابهة لموقف الامتحان (أشرف أحمد، اسماعيل بدر، 2000: 16).

ثالثاً: الإجراءات المنهجية للدراسة.

1 منهج الدراسة: إستخدمت الباحثة المنهج العيادي التجريبي بهدف دراسة الحالات و معرفة التاريخ النفسي و الصحي، و كذا المجال العلائقي للحالة و بناء علاقة مهنية على الثقة و السرية التامة. بهدف التأكد من فرضيات البحث، و معرفة فاعلية الاسترخاء التصاعدي لجاكبسون في التخفيف من قلق الامتحان لدى التلميذات المقبلات على شهادة البكالوريا، بعد تطبيق القياس القبلي و البعدي باستخدام مقياس سارسون لقلق الامتحان.

2 حدود الدراسة :

2 1 الحدود المكانية: تمت الدراسة الأساسية بثانوية الأمير عبد القادر بدائرة بوقيرات ولاية مستغانم .

2 2 الحدود الزمنية : استغرقت الدراسة الأساسية مدة شهر (أفريل) سنة 2017 .

2 3 الحدود البشرية: تم اختيار حالات الدراسة بطريقة قصدية و هذا بعد تطبيق مقياس قلق الامتحان لسارسون على عينة استطلاعية عشوائية قدرت ب (13) طالبة ، مقبلات على امتحان البكالوريا تخصص أدبي، يتراوح سنهن ما بين (17) و (19) سنة، و بعدها تم اختيار أربع طالبات ، تخصص أدبي، سنهن بين (17 19) سنة، تحصيلهن الدراسي بين الجيد و المتوسط غير معيدات للسنة، لديهن درجة مرتفعة من قلق الامتحان حسب ما أثبتته نتائج مقياس سارسون لقلق الامتحان، مع العلم أنهم من نفس القسم .

الجدول رقم (01) يمثل مواصفات عينة الدراسة الأساسية.

الحالة	الجنس	السن	المستوى الدراسي	التخصص	المعدل الفصلي	درجة القلق
الأولى	أنثى	17 سنة	السنة الثالثة ثانوي	آداب و فلسفة	الفصل الاول: 23،11 الفصل الثاني: 78،12	118 علامة
الثانية	أنثى	19	السنة الثالثة	آداب و	الفصل الاول:	120

		سنة	ثانوي	فلسفة	04،10 الفصل الثاني: 79،10	علامة
الثالثة	أنثى	17 سنة	السنة الثالثة ثانوي	آداب و فلسفة	الفصل الاول: 92،11 الفصل الثاني: 12،13	122 علامة
الرابعة	أنثى	19 سنة	السنة الثالثة ثانوي	آداب و فلسفة	الفصل الاول: 27،11 الفصل الثاني: 78،12	137 علامة

3 أدوات الدراسة:

3 1الملاحظة : الهدف من استخدام الملاحظة هو معرفة و ملاحظة السلوكات الظاهرة على الحالة و استخراج الأعراض المرضية عن طريق الأعراض و و تفسير السلوكات التي تظهر على الحالة.

3 2**المقابلة :** الهدف من استخدام المقابلة هو جمع المعلومات الكافية عن الحالة و بناء علاقة ثقة و التأكيد على السرية التامة. و كان سير المقابلات موحد على الحالات الأربعة باختلاف في تاريخ و توقيت المقابلات.

3 **3 تقنية الاسترخاء التصاعدي لجاكبسون:**

الجدول رقم (02) يمثل سير حصص المقابلات مع الحالات

المقابلة	تاريخ إجرائها	المدة	هدفها
01	04 ⁄1 2017	45 د	بناء علاقة ثقة مع الحالة و جمع المعلومات الأولية.
02	04 ⁄3 2017	35 د	التعرف على المجال العلائقي للحالة (العائلي و المدرسي).
03	04 ⁄7 2017	35 د	التعرف على تاريخ الحالة (النفسي) و التاريخ الصحي.
04	04 ⁄9 2017	45 د	معرفة التاريخ المدرسي للحالة و التطرق إلى موضوع قلق الامتحان.

هو أسلوب إلى التعلم التدريجي للسيطرة على التوتر و الاسترخاء، لمجموعات عقلية معينة، و يتضمن التدريب الكامل، في البداية يتم وفق تعليمات المعالج عن طريق الشد لوقت قصير لأجزاء متفرقة، و بعد ذلك

إرخاؤها بشكل كامل قدر الإمكان (كلاوس وآخرون، 1991: 203). و الجدول التالي يوضح كيفية تطبيق تقنية الاسترخاء مع الحالات الأربعة باختلاف تاريخ و توقيت التطبيق من حالة إلى أخرى:

الجدول رقم (03) يوضح سير جلسات الإسترخاء مع الحالات.

الجلسات	المدة	التدريبات المبرمجة
05	40د	- تعريف الحالة بتقنية الاسترخاء - البدء بتقنية التنفس - بدء جلسة الاسترخاء عن طريق شد العضلات ثم إرخاؤها تكرير العملية مرتين لكل عضلة من الجزء العلويإلى الجزء السفلي.
06	30 د	- البدء في تقنية التنفس - البدء في جلسة الإسترخاء، بعد تهيئة الغرفة ثم شد العضلات 5 ثواني و إرخاؤها لمدة 10 ثواني، و تكرير العملية مرتين لكل عضو بدءا من الجزء العلوي و صولا إلى الجزء السفلي.
07	30 د	- البدء في تقنية التنفس. - البدء في جلسة الإسترخاء.
08	35 د	- تطبيق تقنية التنفس. - البدء في تدريبات الإسترخاء.
09	40 د	- البدء في تقنية التنفس - بدء تدريبات الاسترخاء. - إجراء مقابلة شكر و تدعيم للحالة. - تقديم توصيات للحالة من أجل تطبيق تقنية التنفس و الاسترخاء في منزل . - تطبيق مقياس سارسون لقلق الامتحان على الحالة (القياس البعدي).

3 4 مقياس سارسون لقلق الامتحان : يعتبر هذا المقياس من أفضل المقاييس لقياس حالات قلق الامتحان و قد تم نقله و ترجمة هذا الاختبار للعربية بعض أساتذة الجامعات العربية أمثال فيصل الزرار، مصطفى الصفطي، فريد أبو زينة، إيمان الزغل (عبد الفتاح الخواجا، 2011: 178) . يفيد هذا المقياس في مساعدة المرشد التعرف على وجود القلق لدى بعض الطلبة أثناء الامتحانات و الذي يؤثر على أدائهم، و بالتالي مساعدتهم فيما بعد من خلال البرامج العلاجية المناسبة (احمد أبو أسعد، 2011: 128).

- **طريقة تصحيح المقياس :** عدد فقرات المقياس (38) فقرة، العلامة الكلية للمقياس تتراوح بين (38 152)، أعتبرت الدرجة (95) فما فوق قلقا، فما دون (95) قلق منخفضا (احمد أبو أسعد، 2011: 132). يتكون من ثلاثة أبعاد هي: البعد المعرفي(23) البعد السلوكي(04) البعد الجسمي(11) الأوزان على الفقرات كالتالي:* أوافق بشدة (04) درجات، * أوافق (03) درجات،

* لا أوافق (02) درجة ، * لا أوافق بشدة (01) (عبد الفتاح الخواجا، 2011: 181).

4 نتائج الدراسة:

4 1 عرض نتائج الفرضية الأولى التي تنص على: "هناك فاعلية للعلاج بالاسترخاء التصاعدي لجاكبسون في التخفيف من قلق الامتحان لدى الطالبات المقبلات على امتحان البكالوريا ".

توصلت الباحثة من خلال دراسة الحالات و تطبيق تقنية الاسترخاء التصاعدي لجاكبسون ، و النتائج القبلية و البعدية المتحصل عليها في مقياس قلق الامتحان لسارسون، إلى فاعلية العلاج بالاسترخاء التصاعدي لجاكبسون في التخفيف من قلق الامتحان لدى الطالبات المقبلات على امتحان البكالوريا، و هذا ما كشفت عنه النتائج المتحصل عليها كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (04) يمثل درجة الحالات في القياس القبلي و البعدي لمقياس سارسون لقلق الامتحان.

الحالات	القياس القبلي	القياس البعدي
الحالة الأولى	118	81
الحالة الثانية	124	84
الحالة الثالثة	129	92
الحالة الرابعة	137	86

مما سبق يتضح جليا ارتفاع مستوى قلق الامتحان لدى الحالات الأربعة، حيث تحصلن جميعهن على درجة تفوق 100درجة، و التي تمثل المعدل المرتفع للمقياس، وبعد تطبيق تقنية الاسترخاء بمعدل خمس جلسات لكل حالة، لوحظ انخفاض مستوى قلق الامتحان لدى الحالات الأربعة. و بالتالي العلاج بالاسترخاء له فاعلية في تخفيض جميع أنواع القلق منها قلق الامتحان، حيث يركز على التوتر الواقع على العضلات و عند إرخاء العضلات يتحقق لنا آليا الاسترخاء للجسم ككل و بالتالي عندما تتكرر جلسات الاسترخاء للطالبة ينقص لديها القلق و التوتر و بالتالي يساعد في خفض مستوى قلق الامتحان لدى الطالبات المقبلات على امتحان البكالوريا.

4 2 مناقشة الفرضية الثانية التي تنص : "هناك اختلاف في فاعلية العلاج بالاسترخاء التصاعدي لجاكبسون على مستوى أبعاد قلق الامتحان لسارسون (المعرفي، السلوكي، الجسمي) للطالبات المقبلات على امتحان البكالوريا .

فمن خلال المقارنة بين نتائج القياس القبلي و البعدي لمستويات أبعاد مقياس قلق الامتحان لسارسون. تحصلنا على النتائج التالية كما هو موضح في الجدول التالي

الجدول رقم (05) يمثل مقارنة بين درجات و نسب الانخفاض لأبعاد قلق الامتحان حسب سارسون .

الحالات	البعد المعرفي				البعد السلوكي				البعد الجسمي			
الحالةَ 1	73	50	23	%31.5	11	06	05	%45.4	34	25	09	%26.4
الحالة	74	53	21	%28.3	13	09	04	%30	37	25	12	%32

2												
الحالة3	77	57	20	%25.9	15	08	07	%46.6	37	27	10	%27.02
الحالة4	83	53	30	%36.1	16	08	08	%50	38	25	13	%34.1

أولا: البعد المعرفي: حيث تحصلت الحالة الأولى على (73) درجة في القياس القبلي و انخفض إلى (50) درجة بعد جلسات الاسترخاء التصاعدي حسب القياس البعدي، و سجلت انخفاضا نسبته (31.5%)، كما تحصلت الحالة الثانية على (74) درجة في القياس القبلي و انخفض إلى (53) درجة بعد تطبيق جلسات الاسترخاء التصاعدي، أي أنه انخفض بنسبة (28.3%)، و بالنسبة للحالة الثالثة فقد تحصلت على (77) درجة في القياس القبلي و انخفض بعد جلسات الاسترخاء التصاعدي إلى (57) درجة بنسبة (25.9%)، كما سجلت الحالة الرابعة انخفاضا نسبته (36.1%) كونها تحصلت على (83) درجة في القياس القبلي و انخفضت إلى (53) درجة بعد جلسات الاسترخاء التصاعدي .

ثانيا: البعد السلوكي: بداية بالحالة الأولى التي تحصلت في القياس القبلي (11) درجة و انخفضت إلى (06) درجات بعد جلسات الاسترخاء بانخفاض نسبته (45.5%)، و تحصلت على الحالة الثانية على (13) درجة قبل تطبيق جلسات الاسترخاء و انخفضت بعده إلى (09) درجات، بعد القياس البعدي للمقياس مسجلة انخفاضا نسبته (30%)، و قد سجلت الحالة الثالثة انخفاضا بسبعة (07) درجات فبعدما كان (15) درجة في القياس القبلي و انخفض إلى (08) درجات بعد الانتهاء من جلسات الاسترخاء حسب القياس البعدي بنسبة (46.6%)، و سجلت الحالة الرابعة انخفاضا بنسبة (50%) بعد أن تحصلت على (16) درجة في القياس القبلي و (08) درجات في القياس البعدي لمقياس سارسون لقلق الامتحان بعد تطبيق الاسترخاء التصاعدي لجاكبسون.

ثالثا: البعد الجسمي: الحالة الأولى تحصلت على (34) درجة في القياس القبلي و انخفضت إلى (25) درجة حسب القياس البعدي بعد جلسات الاسترخاء حيث قدر بنسبة (26.4%)، أما الحالة الثانية فتراوحت درجاتها بين (37) درجة في القياس القبلي و (25) درجة في القياس البعدي للمقياس بعد الانتهاء من جلسات الاسترخاء التصاعدي، مسجلة بذلك انخفاضا نسبته (32%)، الحالة الثالثة انحصرت نتائجها بين (37) درجة في القياس القبلي و بين (27) درجة في القياس البعدي بعد جلسات الاسترخاء، و بالتالي بلغت نسبة الانخفاض (27.02%)، تحصلت الحالة الرابعة على (38) درجة على مستوى هذا البعد في القياس القبلي و (25) درجة في القياس البعدي للمقياس ، بانخفاض نسبته (34.21%).

من خلال النتائج المتحصل عليها أثبت وجود اختلاف في فاعلية الاسترخاء التصاعدي لجاكبسون على مستوى أبعاد قلق الامتحان لسارسون (المعرفي، السلوكي، الجسمي)، ونظرا للنسب المتحصل عليها لوحظ فعاليته أكثر بالنسبة للبعد (السلوكي)، يليه بعد ذلك كل من البعد المعرفي و الجسمي بنسب متقاربة، تفسر الباحثة النتيجة المتوصل إليها كون الاسترخاء التصاعدي له فاعلية في التخفيف من القلق و التوتر، و هو يركز أكثر على تقليل الضغط الواقع على العضلات، و بالتالي عندما يتحقق الاسترخاء فهو يكون نتيجة لارتخاء العضلات التي تؤدي بالحالة التي مارست الاسترخاء، إلى عيش حالة من الهدوء و الاستقرار و هذا ما يفسر انخفاض درجة القلق أكثر على مستوى البعد السلوكي

خلاصة :

بعد عرض النتائج و مناقشة الفرضيات ، بالاستعانة بالنتائج القبلية و البعدية لمقياس سارسون لقلق الامتحان، و تطبيق تقنية الاسترخاء تم التوصل إلى نتيجة مفادها:

- هناك فاعلية للعلاج بالاسترخاء التصاعدي لجاكبسون (Jacobson) في التخفيف من قلق الامتحان لدى الطالبات المقبلات على امتحان البكالوريا.
- هناك اختلاف في فاعلية العلاج بالاسترخاء التصاعدي لجاكبسون (Jacobson) على مستوى أبعاد قلق الامتحان لسارسون (Sarson) ، (المعرفي،السلوكي و الجسمي) لدى الطالبات المقبلات على امتحان الباكالوريا ، حيث أثبتت النتائج المتحصل عليها اختلافا في فاعلية العلاج بالاسترخاء أكثر على مستوى البعد السلوكي، يليه كل من البعد المعرفي و الجسمي بنسب متقاربة .

المراجع

1 علي عبد الرحيم صالح، (2013): **المعجم العربي لتحديد المصطلحات النفسية**، الطبعة الأولى، الأردن

2 عبد الرحمن الوافي، (2012) : **الوجيز في علم النفس الاجتماعي**، الطبعة الأولى، دار هومة، الجزائر

3 حامد عبد السلام زهران، (2005) : **الصحة النفسية و العلاج النفسي**، الطبعة الرابعة، عالم الكتب، مصر. علي عبد الرحيم صالح، (2013): **المعجم العربي لتحديد المصطلحات** النفسية، الطبعة الأولى، الأردن. ص 266

4 عبد المنعم الحنفي، (1999) : **موسوعة الطب النفسي**، الطبعة الثانية، مكتبة مديولي، مصر. ص 449

5 سايحي سليمة، (2012): **قلق الامتحان و بعض العوامل المساعدة لظهوره لدى التلاميذ**، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة ورقلة العدد السابع، جانفي . ص 3

6 عبدوني عبد الحميد، صياد نعيمة، (2013) : **برنامج ارشادي لتعديل خصائص السلوك (أ) في تخفيض قلق الامتحان لدى عينة من طلبة البكالوريا**، مجلة العلوم الانسانية، جامعة باتنة، العدد العاشر، مارس،. ص 222

7 سايحي سليمة، (2012): **قلق الامتحان و بعض العوامل المساعدة لظهوره لدى التلاميذ**، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة ورقلة العدد السابع، جانفي . ص 4.

8 عبدوني عبد الحميد، صياد نعيمة، (2013) : **برنامج ارشادي لتعديل خصائص السلوك (أ) في تخفيض قلق الامتحان لدى عينة من طلبة البكالوريا**، مجلة العلوم الانسانية، جامعة باتنة، العدد العاشر، مارس،. ص 254.

10 عبد الستار ابراهيم، (1993) : **العلاج النفسي السيكولوجي المعرفي الحديث**، دار العربية، مصر.

11 كريستين هيرون ،(2005) : **العلاج بالاسترخاء الدليل العلمي**، ترجمة : دار الفاروق، الطبعة الأولى، دار الفاروق، مصر.

12 كلاوس وآخرون، (1991) : **مستقبل العلاج النفسي**، ترجمة : سمير جميل رضوان، سوريا.

13 لويس معلوف **اليسوعي**، (1986): **المنجد الأبجدي**،الطبعة الخامسة، دار المشرق، لبنان.

14 منير وهيبة الخازن، (1990): **معجم مصطلحات علم النفس**، دار النشر للجامعيين، القاهرة .

15 عبد الستار ابراهيم، (1993) : **العلاج النفسي السيكولوجي المعرفي الحديث**، دار العربية، مصر.

16 غريغ ويلكنسون، (2013) : **الضغط النفسي** ، ت :زينب منعم، الطبعة الأولى، السعودية .

17 طارق عبد الرحمن محمد العيسوي، (2010) : **العلاج بالاسترخاء العضلي**.

18 كلاوس وآخرون، (1991) : **مستقبل العلاج النفسي**، ترجمة : سمير جميل رضوان، سوريا.
19 كريستين هيرون ،(2005) : **العلاج بالاسترخاء الدليل العلمي**، ترجمة : دار الفاروق، الطبعة الأولى، دار الفاروق، مصر.
20 كلاوس وآخرون، (1991) **مستقبل العلاج النفسي**، ترجمة : سمير جميل رضوان، سوريا.
21 كريستين هيرون ،(2005) **العلاج بالاسترخاء الدليل العلمي**، ترجمة : دار الفاروق، الطبعة الأولى، مصر.
22 كلاوس وآخرون، (1991) **مستقبل العلاج النفسي**، ترجمة : سمير جميل رضوان، سوريا.
23 كريستين هيرون ،(2005) **العلاج بالاسترخاء الدليل العلمي**، ترجمة : دار الفاروق، الطبعة الأولى ، مصر.
24 لويس معلوف **اليسوعي**، (1986): **المنجد الأبجدي**،الطبعة الخامسة، دار المشرق، لبنان.
25 شوقي ضيف،(2003): **معجم علم النفس والتربية**، ، مجمع اللغة العربية، الجزء الأول ، مصر.
26 لطفي الشربيني، **معجم مصطلحات الطب النفسي**، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة.
27 الأزرق بن علو، (2003) : **كيف نتغلب على القلق**، دار قباء.
28 حامد عبد السلام زهران، (2005) : **الصحة النفسية و العلاج النفسي**، الطبعة الرابعة، عالم الكتب، مصر.
29 لويس معلوف **اليسوعي**، (1986): **المنجد الأبجدي**،الطبعة الخامسة، دار المشرق، لبنان.
30 إمطانيوس مخائيل، (1997): **القياس والتقويم في التربية الحالية**، جامعة دمشق.
31 عبد الرحمن العيسوي،(2000) : **علم النفس العام**، دار المعرفة، مصر.
32 عباس الشوربجي و عفاف دانيال، (2001): العلوم السلوكية، مكتبة النهضة المصرية، الطبعة الأولى، مصر.
33 أحمد محمد عبد الخالق، (2012) : **قياس الشخصية**، دار المعرفة الجامعية، مصر.
34 قدوري خليفة، تارزولت حورية، (2015): **ظاهرة قلق الامتحان بالمرحلة الثانوية**، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، العدد 18، مارس، جامعة ورقلة.
35 سايحي سليمة، (2012): **قلق الامتحان و بعض العوامل المساعدة لظهوره لدى التلاميذ**، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة ورقلة العدد السابع، جانفي
36 نائل أبو عزب، (2008)، **فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظات غزة**، الجامعة الإسلامية غزة.
37 أشرف أحمد عبدالقادر، اسماعيل بدر ، (2000): **فعالية استراتيجية دراسية للتغلب على قلق التحصيل لدى طلاب الجامعة**، كلية التربية ببنها.
38 كلاوس وآخرون، (1991) : **مستقبل العلاج النفسي**، ترجمة : سمير جميل رضوان، سوريا.
39 عبد الفتاح الخواجا، (2011) : **الاختبارات و المقاييس النفسية المستخدمة في الارشاد و العلاج النفسي**، الطبعة الأولى، دار المستقبل، الاردن.
40 احمد أبو أسعد ، (2011) : **دليل المقاييس و الاختبارات النفسية و التربوية**، الطبعة الثانية، مركز ديبينو لتعليم التفكير ،الأردن.
41 عبد الفتاح الخواجا، (2011) : **الاختبارات و المقاييس النفسية المستخدمة في الإرشاد و العلاج النفسي**، الطبعة الأولى، دار المستقبل، الاردن