



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية - جامعة غرداية
مجلة إسهامات للبحوث والدراسات
E-ISSN.2543-3636 / P-ISSN.2543- 3539
<http://ishamat.univ-ghardaia.dz/index>



دراسة تجريبية لخفض مستوى قلق الإمتحان لدى المراهقين في المرحلة الثانوية باستخدام تقنية الإسترخاء

سهيلة بن دادة

جامعة باجي مختار عنابة

souheylabendada@gmail.com

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى تطبيق تقنية الإسترخاء كأسلوب علاجي لمجموعة من المراهقين المتمدرسين في الثانوية بلغ عددهم 10 مراهقين يعانون من قلق الإمتحان، حيث تم قياس معدل القلق لديهم قبل وبعد إستخدام تقنية الإسترخاء وذلك من خلال مقياس قلق الإمتحان لسارسون. وخلصت الدراسة إلى إستنتاج مفاده أن تطبيق تقنية الإسترخاء على أفراد العينة ساهم في خفض معدل قلق الإمتحان لديهم مما أدى إلى زيادة في التحصيل الدراسي وتحقيق أفضل النتائج. مما اوصت الدراسة بإعتماد تقنية الإسترخاء من طرف المرشد النفسي داخل المدرسة من أجل مساعدة التلميذ على تحقيق ذاته والتحكم في القلق والتسيير الأمثل للحياة الإنفعالية. الكلمات المفتاحية: قلق الإمتحان، المراهق، الاسترخاء العضلي، المرشد النفسي.

Abstract :

This study aimed to apply the relaxation technique as a treatment method for a group of 10 high school adolescents with exam anxiety, as their anxiety rate was measured before and after using the relaxation technique through the SARS exam anxiety scale.

The study concluded that the application of the relaxation technique to the individuals of the sample contributed to reducing the rate of examination anxiety they had, which led to an increase in academic achievement and achieving the best results.

The study recommended the adoption of a relaxation technique by the psychological counselor inside the school in order to help the student to achieve himself and control

anxiety and the optimal management of the emotional life.

Keywords:

exam anxiety, teenager, muscle relaxation, psychological counselor.

مقدمة:

تعتبر فترة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد خلال حياته، ففي هذه المرحلة يبحث المراهق عن مكانته ووسط عائلته وأقرانه وبين زملائه في المدرسة، فيرغب بتحقيق ذاته ومستقبله من أجل لفت الإنتباه والتقدير، وفي بعض الأحيان تعترضه بعض المشكلات النفسية وحتى الإجتماعية التي قد تؤثر سلبا في قدراته وإهتماماته وإمكانياته وحتى ميولاته ومن بين هذه المشكلات قلق الإمتحان الذي يؤثر سلبا على تحصيله الدراسي وبالتالي مساره الدراسي ليصبح في مواجهة الرسوب المدرسي وبالتالي يفقد مكانته وتأثيره بين أقرانه وداخل أسرته، فيزيد الأمر سوءا.

وكان منطلق هذه الدراسة من خلال التدخلات الميدانية التي يقوم بها مستشار التوجيه المدرسي والمهني بالثانوية بإعتباره على إتصال دائم مع التلاميذ وتطرقه لمختلف مشاكلهم المدرسية والنفسية وحتى الإجتماعية إرتأيت تقديم خطة علاجية للتحكم في هذا النوع من القلق وهو قلق الإمتحان لما له من أثار خطيرة على التلميذ وعلى شخصيته وبالتالي مساره الدراسي والمهني مستقبلا، والتي تمثلت في تطبيق تقنية الإسترخاء على هذه العينة من التلاميذ المراهقين وملاحظة مدى تأثيرها عليهم.

1. الإشكالية:

ما مدى تأثير تطبيق تقنية الإسترخاء العضلي على مستوى قلق الإمتحان لدى المراهقين في المرحلة الثانوية؟

2. الفرضية العامة:

تطبيق تقنية الإسترخاء العضلي يخفض من مستوى قلق الإمتحان لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.

3. مصطلحات الدراسة:

قلق الإمتحان:

هو مجموع الإضطرابات التي تحدث للتلميذ خلال فترة الإمتحانات من ضيق في التنفس، دوار، الصداع، نوبات البكاء دون سبب، كثرة الحركة.

المراهق:

إستهدفت هذه الدراسة فئة المراهقين الذين تتراوح اعمارهم ما بين 17 و19 سنة والمتمدرسين في

المرحلة الثانوية.

الإسترخاء العضلي:

"الإسترخاء تقنية تسمح بالوصول إلى التحكم في القدرات النفسية عن طريق المرور بالضبط الجسدي، فهو يساعد على تنمية القدرة على التركيز والحشد السريع للطاقة من خلال إثارة اليقظة والتنشيط، مما يسهل التحكم في التوتر والقلق والتسيير الأمثل للحياة الإنفعالية".

(Bousingen. Rd, 1996, P125)

4. حدود الدراسة:

اجريت الدراسة على عينة من المراهقين المتمدرسين في المرحلة الثانوية بثانوية زواشي الهيشي أم الطبول، والذي قدر عددهم بـ10 تلاميذ يعانون من قلق كبير قبيل الإمتحانات تم تشخيصهم من طرف مستشارة التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني بالمؤسسة.

أولاً: الإطار النظري:

1. قلق الإمتحان:

يعرف عكاشة (1998، ص110) القلق بأنه شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز اللاإرادي ويأتي في نوبات متكررة، مثل الشعور بالفراغ في فم المعدة أو الضيق في التنفس، أو الشعور بنبضات القلب أو الصداع أو كثرة الحركة.

والقلق يعد نوعاً من الإضطراب الإنفعالي الذي يمر به الإنسان ويعبر عنه بشدة لا تتناسب مع الظروف المؤدي لهذا الإنفعال ويصيب القلق الفرد في مراحل العمر المختلفة فيظهر عند الراشد كما يظهر عند المراهق (الرفاعي، 1987، ص211).

وفي دراستنا هذه أردنا الإهتمام بفئة المراهقة وما ينتابها من قلق خاصة خلال فترة الإمتحانات.

2. المراهق:

تعرف المراهقة في علم النفس على انها الإقتراب من النضج الجنسي والعقلي والنفسي والإجتماعي (أحسن بوبازين، 2009، ص237).

حيث يمر الفرد خلالها بثلاثة مراحل وهي المراهقة المبكرة من 12 إلى 14 سنة والمراهقة المتوسطة من 14 إلى 16 سنة، والمراهقة المتأخرة من 17 إلى 20 سنة.

ففي هذه المرحلة يتسارع النزوع للإنفصال عن الأسرة وتزداد المشاركة في الأنشطة مع الأقران،

مما تؤدي إلى تضارب وخلافات تكون في الحقيقة حول النفوذ والسلطة أو صعوبة تقبل الانفصال (أحسن بوبازين، المرجع السابق، ص 245).

كما تعتبر مرحلة المراهقة من أدق وأهم المراحل التي يمر بها الإنسان وذلك لأنها المرحلة التي يتحول خلالها الفرد من طفل غير كامل النمو إلى بالغ ناضج والتغيرات التي تحدث للمراهق أثناءها لا تقتصر على جانب أو بعض جوانب الشخصية وإنما تشملها جميعها، ففي هذه الفترة يرى المراهق نفسه في صورة إنسان يريد أن يستقل بنفسه، يرى نفسه أكثر تطوراً وأكثر فهماً منهم لمجريات الأمور، ولهذا يصبح لا يطرح عليهم مشاكله (إبراهيم وجيه محمود، 1981، ص ص 21، 19).

3. الإسترخاء الذاتي:

1.3. تعريف الإسترخاء:

ذكر Philippe. B (2003) أن: "الإسترخاء كلمة ترادف كلمات: الراحة، الحرية، السكون، الهدوء، القيلولة، الهروب من المشاكل، الإنطلاق بالفكر، التوقف عن العمل، التنفس، التوقف عن أي نشاط التوقف عن التفكير" (Philippe. B, 2003, p6).

فحسب Marie-Rose Moro, Christian lachal (1996) أن: "الإسترخاء يدخل ضمن مجموعة العلاجات النفسية التي يلعب فيها الجسد دور أساسي، فهي تتميز بإحداث توتر في العضلات التي تهدف إلى إرخائها" (Marie-Rose Moro, Christian lachal, 1996, p85).

والإسترخاء الذاتي كنوع من أنواع الإسترخاء المعتمدة كثيرة والتي أسست هذه الطريقة من طرف الأخصائي النفسي الألماني ج. شولتز (مختص في طب الأمراض العصبية، المناعة، وأمراض الجلد) حيث يعد الإسترخاء الذاتي صورة مختصرة لتدريب الإسترخاء التدريجي وهو أسلوب يتسم بالسهولة ويمكن تعلمه ويعتمد هذا الأسلوب بدرجة أساسية على تعرف الشخص على مواضع التوتر للمجموعة العضلية بالجسم، ثم استخدام التنفس البطيء السهل وأثناء ذلك يتصور خروج التوتر من الجسم من خلال الشهييق والزفير العميقين" (أسامة كامل راتب، 1997، ص 281).

إذن فالإسترخاء بصفة عامة يعني إرخاء التوترات العصبية وإيقاف إنقباضاتها مما يؤدي إلى التقليل من الإنفعالات المصاحبة لفترة التوترات.

كما يساعد الإسترخاء كثيراً من التلاميذ على التحصيل الدراسي وتجاوز قلق الإمتحان، فقد أكدت هيفاء أبو غزالة (1978) من خلال الدراسة التي قامت بها على فعالية كل من أسلوب تقليل الحساسية التدريجي والإسترخاء العضلي في خفض قلق الإمتحان وعلى جميع المقاييس المستخدمة بالمقارنة مع المجموعة الضابطة (سليمان الريحاني، 1983، ص 45).

2.3. أهداف الإسترخاء:

حظي الإسترخاء في السنوات الأخيرة بإهتمام كبير لماله من أثر فعال في علاج الإضطرابات النفسية عامة والسيكوسوماتية خاصة، ومن الأهداف التي يسعى الإسترخاء إلى تحقيقها:

-التعويد التدريجي على المواقف المثيرة للقلق إذا ما إستعمل مع أسلوب التطبيق التدريجي وهو أسلوب من أساليب العلاج الذاتي.

-يستخدم للتغيير من الإعتقادات الفكرية الخاطئة التي تكون أحيانا من الأسباب الرئيسية في إثارة الإضطرابات الإنفعالية وبالتالي يمكن للشخص أن يدرك المواقف المهددة بصورة عقلية منطقية.

ومن المعروف ان الإسترخاء عندما يستخدم في علاج حالات القلق والمخاوف وتوهم المرض من شأنه أن يمنح للشخص بصيرة عقلية واقعية بطبيعة قلقه، فالقلق الذي كان يعتقد المريض أنه لأسباب فيزيولوجية عضوية، وفقد سلوكه يصبح شيئا يمكن ضبطه والتحكم فيه ذاتيا.

وقد كتب البروفيسور هوفمان إس جي (2012) أن: "أحد المكونات الهامة من مكونات التدريب على التأمل هي تدريبات التنفس العميق والبطئ التي تلتطف من الأعراض الجسمية للضغوط من خلال تحقيق التوازن بين الإستجابات التعاطفية والشبه تعاطفية، فأثناء التفكير الواعي، يتم تشجيع الأفراد على الإنتباه لما يحدث بداخلهم وحولهم من التوتر والإعتراف بالأفكار والمشاعر كما هي والإبتعاد عن الحاجة للحكم الناقد والتغيير أو تجنب خبراتهم الداخلية" (هوفمان إس جي، 2012، ص 137).

3.3. فوائد الإسترخاء:

يجمع علماء العلاج النفسي والسلوكي اليوم على فائدة التدريب على الإسترخاء في تخفيض القلق وتطوير الصحة النفسية، وفي الولايات المتحدة نجد كثيرا من المعالجين النفسيين يستخدمون هذه الأساليب ويطورون أساليب أخرى للتدريب على الإسترخاء (عبد الستار إبراهيم، 1994، ص 152).

ولقد ذكر طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين (2006) أن من بين الفوائد النفسية على الفرد عند تطبيق الإسترخاء نذكر منها:

-الشعور بالهدوء، تطوير الصحة العقلية والثقة بالنفس وتقدير الذات، تطوير التوافق بين الجسم والعقل.

-تطوير الإنتباه، التركيز والذاكرة، خفض القلق والتوتر والسلوك السلبي (طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 151).

4.3. التوتر وعلاقته بالإسترخاء:

أصبح التوتر سمة بارزة في حياتنا المعاصرة وبات مسؤولا عن العديد من الإضطرابات والأمراض، فإذا كان القليل من التوتر يربئ الشخص بدنيا وذهنيا لمواجهة المواقف الصعبة، فإن التوتر الزائد يؤدي

إلى الإرتباك وإختلاط الذهن وعدم القدرة على التركيز، وإضطرابات التوتر تشمل حالات القلق والخوف وتلعب دورا رئيسيا في بعض الأمراض مثل قرحة المعدة وعسر الهضم والقولون العصبي والربو وإرتفاع ضغط الدم والأزمات القلبية.

يقول عبد اللطيف موسى عثمان (1993) أن: "الإسترخاء عكس التوتر العصبي، فهو يهدف إلى تقليل الإستثارية العصبية العضلية وتوفير الجهد الذي يتبدد بغير طائل، فعندما تكون العضلة مسترخية تماما فإن الأعصاب الذاهبة إليها والآتية منها لا تحمل أي رسائل حركية أو حسية بمعنى أنها تكون ساكنة كلية وينعدم النشاط الكهربائي بها، ولقد أثبتت التجربة أن الإثارة المزمنة والقلق والغضب وغيرها من الإضطرابات الإنفعالية من الممكن أن تزول بالإسترخاء المتزايد."

ففي حالة الإسترخاء التام فإن الشخص يتخلص من كل التقلصات العضلية فينتظم تنفسه، ويصبح نبضه عاديا وتنخفض درجة حرارة جسمه وكذلك ينخفض ضغطه الدموي، ولما يصل إلى هذه الحالة من الإرخاء، فإن الإسترخاء يعم بعض الأجهزة الداخلية حتى النشاط الذهني والإنفعالي يتناقص ليترك المجال واسعا لحالة من الراحة الجسدية والفكرية. (جريدة معيزة، 2004، ص25).

ومنه فإنه من المستحيل أن تكون متوترا في أي جزء من جسمك إذا كنت مسترخيا تماما وبالتالي فإن الإسترخاء هو العلاج الأمثل في هذه الحالات من التوتر والإضطرابات وخاصة منها السيكوسوماتية.

ثانيا: الإطار المنهجي

1. المنهج المتبع:

إعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج العيادي، لأنه يعني بالدراسة المعمقة لأفراد معينين في وضعية خاصة، فهو أفضل طريقة علمية لدراسة ومقاربة التلاميذ الذين يعانون من قلق الإمتحانات والأسباب والعوامل المؤثرة في سلوكه، ومعرفة مدى تأثير تقنية الإسترخاء للتقليل من نوبة القلق لديهم، فشمول هذا المنهج على تقنيات كالملاحظة والمقابلة والإختبارات الإسقاطية زاد من ملاءمته لدراسة هذا الموضوع.

2. الإطار المكاني والزمني للبحث:

تم إجراء بحثنا هذا على مستوى ثانوية زواشي الهيشي أم الطبول، بلدية السوارخ، دائرة القالة، ولاية الطارف، وذلك خلال الفترة الممتدة بين شهر أكتوبر إلى غاية شهر نوفمبر 2019 قبيل إجراء الإمتحانات الفصل الأول للسنة الدراسية 2020/2019.

3. وصف مجموعة البحث:

1.3. معايير إنتقاء مجموعة البحث:

- أن يكون مرافقا عمره بين 17 و19 سنة.

- أن يكون المراهق ليس لديه أمراض جسدية أو عضوية أخرى.
- أن تكون عينة البحث تعاني من قلق مرتفع قبيل فترة الإمتحان وتم حصرهم في 10 مراهقين.

4. أدوات البحث المستعملة:

1.4. المقابلة العيادية:

هي أداة هامة للحصول على معلومات من خلال مصادرها البشرية وهي تتكون من مجموعة أسئلة أو بنود التي يقوم الباحث بإعدادها مسبقاً وطرحها على الشخص موضوع البحث، ثم يقوم بعد ذلك بتسجيل البيانات.

يعرفها محمد ملحم سامي محمد (2000) على أنها: "علاقة دينامية وتبادل لفظي بين شخصين أو أكثر، وقد أصبحت في عصرنا الحاضر أداة بارزة من أدوات البحث العلمي، كما أنها برزت كوسيلة بحث رئيسية في مجال التشخيص والعلاج النفسي".

والهدف من المقابلة هو:

- كشف العوامل النفسية المتسببة في ظهور المرض.
- الوصول إلى فك السيرورات التحتية اللاشعورية لحل مشكلة العميل بمشاركته الإرادية.
- كما تهدف إلى التقليل من حدة القلق وكسب ثقة العميل عن طريق تفسير المرض، والخطوات
- العلاجية الممكنة لتحسن حالته الصحية في إطار زمني يحدد مع العميل.
- كما أن المقابلة تشكل نصف العلاج، لأنها تتضمن تفريغ الطاقة الفائضة داخل الجهاز النفسي وبالتالي يتقلص التوتر العضلي والعضوي، هذا الإحساس بالراحة يؤثر إيجابياً على سير مواصلة العلاج، وتصلح التوازن الداخلي للجهاز النفسي (صالح معاليم، 2008، ص141).

ولهذا إستعملنا في بحثنا مقابلات نصف موجهة.

2.4. مقياس قلق الإمتحان لسارسون:

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

ولقد إعتدنا في دراستنا على مقياس قلق الإمتحان لسارسون وذلك قصد التحقق من الفرضية المدروسة، فإذا كان هناك إنتاج مرتفع وإنخفاض ردود فعل الرفض أو الصدمة في القياس البعدي بعد

تطبيق تقنية الإسترخاء مقارنة بالقياس القبلي لمقياس قلق الإمتحان، فهذا يدل على أن تطبيق تقنية الإسترخاء فعال في تقليص نوبات القلق إتجاه الإمتحانات.

3.4. تقنية الإسترخاء:

لقد إعتدنا في هذه الدراسة على تطبيق تقنية الإسترخاء لـ Schulz بإعتبارها تقنية بسيطة ويسهل تدريبها للمفحوصين، حتى يتمكنوا من تطبيقها فيما بعد.

وفيما يلي نعرض خطوات التقنية كيف جرت:

تمرين الإسترخاء:

بعد الطلب من التلميذ أن يختار مكان هادئ وإحضاره على مستوى مخيلته أثناء تطبيق التمرين

نطلب منه إغماض العينين، وأن يركز على الكلمات التي نقولها له ويطلب ما نقول له في البداية نطلب منه القيام بالتنفس بطيء مدة من الزمن

بعدها نبدأ بالذراعين ونختبر ثقلهما وبرودتهما

بعدها نطلب منه الإنتقال بذهنه على مستوى القدمين لنختبر ثقلهما وبرودتهما

بعدها نرجع إلى الجبين ثم الرقبة، الظهر، القفص الصدري، القلب، البطن

بعدها نركز على عملية التنفس ودخول وخروج الهواء في كل مرة وكيف ان التوتر يخرج مع كل زفير.

بعدها نطلب منه أن يتصور بأنه بصحة جيدة.

وعندما ينتهي من الإسترخاء يقوم بالتنفس ببطء وعمق وبإمكانه تحريك أطرافه والإبتسامه عند فتح عينيه.

وإستمرت الجلسات العلاجية من خلال تطبيق تقنية الإسترخاء 3 جلسات كل جلسة إستغرقت حوالي 20 دقيقة، وكان كل مفحوص يعبر عن إحساساته التي يشعر بها بعد كل جلسة إسترخاء.

5. كيفية وظروف إجراء البحث:

تمت عملية تطبيق البحث والظروف المصاحبة لها على النحو التالي:

الإتصال الأول:

في البداية قمت بتوزيع مقياس قلق الإمتحان على فئة من التلاميذ وبعد دراسة النتائج المتحصل عليها تم حصر الفئة التي سنطبق عليها تقنية الإسترخاء وهذه الفئة متمثلة في مجموعة من التلاميذ الذين تحصلوا على درجات مرتفعة على مقياس قلق الإمتحان وكان عددهم 10 تلاميذ.

الإتصال الثاني:

تم إجراء مقابلات عيادية مع المفحوصين واحدا تلو الآخر، وتوضيح لهم تقنية الإسترخاء وتحضيرهم لتطبيقها في الجلسة المقبلة.

الإتصال الثالث:

تم تطبيق تقنية الإسترخاء على أفراد عينة الدراسة، وبعد الإنتهاء من كل جلسة كان كل شخص يتكلم عن إحساساته التي شعر بها.

وقد تم برمجة ثلاث جلسات مع أفراد العينة لتطبيق الإسترخاء خلال الفترة الممتدة ما بين شهر أكتوبر ونوفمبر قبيل إمتحانات الفصل الأول.

الإتصال الرابع:

تم إعادة تطبيق مقياس قلق الإمتحان لسارسون على أفراد عينة الدراسة.
6. عرض النتائج ومناقشتها:

إعتمدنا في بحثنا هذا على تطبيق تقنية الإسترخاء الذاتي لتشولز، فهو أسلوب الحث الذاتي الذي يركز على الثقل والحرارة، فكلمة ذاتي تعني بإمكان المفحوص أن يمارس تقنية الإسترخاء دون تواجد المعالج، كما أنه أسلوب يتسم بالسهولة ويمكن تعلمه فهو يعتمد بدرجة أساسية على تعرف الشخص على مواضع التوتر للمجموعة العضلية بالجسم ثم إستخدام التنفس البطيء واثناء ذلك يتصور خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق الزفير العميقين.

حيث دامت الجلسة الواحدة حوالي 20 دقيقة، وبعد إنتهاء كل جلسة من الجلسات الثلاث للإسترخاء التي إمتدت على طول الشهر تم تسجيل أحاسيس التلاميذ وجاء فيما:

- إختيار الموضوع: إختاروا شاطئ البحر، لأنه مكان يشعرها بالراحة والسعادة والهدوء.
- الدخول في المكان: إستطاع افراد عينة الدراسة الدخول في المكان، حيث شعروا ببرودة مياه البحر وهي تلامس أقدامهم، بالإضافة إلى إحساسهم بنسمة البحر وهذا حسب قولهم.
- إحساسات افراد العينة بعد إنتهاء كل جلسة:

الجلسة الأولى:

- أحسوا بثقل في الجسم وبالأخص الجزء السفلي من الجسم.
- رغبة شديدة في النوم.
- إحساس بالراحة.

- كان تنفسهم خلال الجلسة هادئ وبطيء، دقات القلب هادئة ومنتظمة.
- الجلسة الثانية:

- إحساسهم بالسعادة والراحة.
- إحساسهم بأن أدمغتهم أصبحت فارغة، وبأنهم لا يفكرون في أي شيء.
- إحساسهم بإرتخاء عضلات الجسم، تنفس هادئ وبطيء، دقات القلب منتظمة وهادئة.

الجلسة الثالثة:

- إحساسهم بأنهم أصبحوا أفضل من ذي قبل.
- شعورهم بالراحة الجسدية والفكرية.
- إحساسهم بالهدوء وبأن هذا يسهدها كثيرا.
- كما تضيف العميلة وتقول: "أصبحت أنام طول الليل حتى الصباح دون تقطعات وزوال الكوابيس"، كما تضيف بأنها: "أصبحت أحس بالنشاط بعد تطبيقها، وبأنني خفيفة لاشيء يزعجني أو يوترني".

7. تحليل أحاسيس الحالة بعد تقنية الإسترخاء:

من خلال ما تقدم عرضه تبين لنا ان افراد العينة إستطاعوا الدخول في الإسترخاء وكان ناجحا من أول جلسة، دون مشاكل حيث إستطاعوا الرجوع إلى حدود وكثافة الجسد بدون إضطرابات، كما أنهم أحسوا بثقل الجسم وإرتخائه، ورغبة شديدة في النوم، فحسب Bousingen (1996): "أن الإسترخاء يعمل على إرخاء الشد العضلي، فإن تجربة الحرارة في التدريب الذاتي تساعد في تمدد الأجهزة الوعائية السطحية مما يساعد على التخفيف من الضغط الشرياني الذي يسمح بخفض المستوى الإنفعالي الذي يسعى الإسترخاء لتحقيقه".

كما تذكر جلييلة معيزة (2004) أن: "في حالة الإسترخاء التام فإن الشخص يتخلص من كل التقلصات العضلية فينتظم تنفسه ويصبح نبضه عاديا وتنخفض درجة حرارة جسمه وكذلك ينخفض ضغطه الدموي، وعندما يصل إلى هذه الحالة من الإرخاء، فإن الإسترخاء يعم بعض الأجهزة الداخلية حتى النشاط الذهني والإنفعالي يتناقص ليتترك مجال واسعا لحالة من الراحة الجسدية والفكرية"، وهذا ما شعر به أفراد العينة بعد الإنتهاء من جلسات الإسترخاء، حيث شعروا براحة جسدية وفكرية كما كان تنفسهم هادئ ومنتظم وبطيء، ودقات قلوبهم منتظمة وهادئة، حيث يضيف محمد حسن علاوي (2002): "أن إرتخاء الجسم يؤدي إلى تخفيف الضغط العضلي الذي يؤدي بدوره إلى إنخفاض الضغط الذهني".

كما أنهم شعروا بالهدوء وبأن هذا الإحساس يسعدهم كثيرا، ولقد ذكر طه وسلامة عبد العظيم

حسين(2006) أن:"الشعور بالهدوء، تطوير الثقة بالنفس، وتقدير الذات من بين الفوائد النفسية على الفرد عند تطبيق الإسترخاء".

وإحساسهم بالراحة والسعادة دليل على قدرتهم على القضاء على التفاعلات العاطفية المثيرة للإضطرابات فحسب Bousingen (1996):" أن تقنية الإسترخاء تسمح للوصول إلى الراحة من خلال عملية التركيز الظرفي مما يسمح بإلغاء الصدى الجسدي للإنفعال وبالتالي القضاء على التفاعلات العاطفية المثيرة للإضطرابات".

كما أن البعض منهم أصبح ينام بهدوء وعمق دون أن يستيقظوا عدة مرات، فحسب Bousingen (1996):"ان الإسترخاء يسمح للمريض من خلال التدريب اليومي بتخفيف وإختفاء أرقه"، فإعتمادهم على تقنية الإسترخاء ساعدهم على زوال هذا الأرق.

كما انها أصبحوا يشعرون بالنشاط ، كما ساعدهم على تقليل توترهم خلال فترة الإمتحان، فحسب Bousingen(1996):" الإسترخاء تقنية تسمح بالوصول إلى التحكم في القدرات النفسية عن طريق المرور بالضبط الجسدي، فهو يساعد على تنمية القدرة على التركيز والحشد السريع للطاقة من خلال إثارة اليقظة والتنشيط مما يسهل التحكم في التوتر والقلق والتسيير الامثل للحياة الإنفعالية".

ومن أجل تأكيد وتدعيم هذه النتائج قمنا بإعادة تطبيق مقياس قلق الإمتحان للمرة الثانية على أفراد العينة وقد لاحظنا إنخفاض شديد في درجات مقياس قلق الإمتحان وما أكد هذه النتائج تحصيلهم على نتائج جيدة خلال الفصل الأول.

الخاتمة:

ما يمكن إستنتاجه في الأخير أن تقنية الإسترخاء تقنية ضرورية وفعالة في القضاء على قلق الإمتحان لدى التلاميذ والذي يجب على المرشد النفسي أو مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني أن يكون ملما بهذه التقنية و متمكنا منها كي يستطيع الإستفادة منها وأن يفيد بها التلاميذ لما لها من آثار إيجابية كبيرة للتلميذ من عدة جوانب نفسية واجتماعية وحتى اكااديمية.

المراجع:

- إبراهيم وجيه محمود(1981). المراهقة خصائصها ومشكلاتها. مصر: دار المعارف.
- أحسن بوبازين(2009). سيكولوجية الطفل والمراهق. الجزائر: دار المعرفة.
- أسامة كامل راتب(1997). علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.

جليلة معيزة(2004). أحدث تقنيات الإسترخاء العالمية والسفرولوجيا. الجزائر: دار الهدى

للطباعة والنشر.

حامد عبد السلام زهران(1991). علم نفس النمو-النظرية والتطبيق- ط4. القاهرة: عالم الكتب.
صالح معالميم(2008). محاضرات في الأمراض النفسية الجسدية. الجزائر: ديوان المطبوعات
الجامعية.

طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين(2006). إستراتيجيات إدارة الضغوط
التربوية والنفسية. الأردن: دار الفكر.

عبد الستار إبراهيم(1994). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. القاهرة: دار الفجر للنشر
والتوزيع.

عكاشة أحمد(1998). الطب النفسي المعاصر، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

الرفاعي نعيم(1987). الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف. دمشق: جامعة دمشق.

عبد اللطيف موسى عثمان(1993). فن الإسترخاء، ط1، مطابع الزهراء للإعلام العربي.

ملحم سامي محمد(2000). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. الأردن: دار المسيرة للنشر
والتوزيع.

هوفمان إس جي، ترجمة مراد علي عيسى(2012). العلاج المعرفي السلوكي المعاصر"الحلول
النفسية لمشكلات الصحة العقلية". ط1. مصر: دار الفجر للنشر والتوزيع.

المراجع باللغة الفرنسية:

Bousingen. Rd(1996). La relaxation. Alger : Ed Dahlab..

Marie-Rose Moro, Christian lachal(1996). Introduction aux psychothérapies. Paris :
Editions Nathan.

Philippe Brenot(2003). Que sais-je ? la relaxation. 3eme ed. France : PUF.

المجلات العربية:

سليمان الريحاني(1983). أثر الإسترخاء العضلي في التحصيل وخفض قلق الإمتحان، المجلة
العربية لليحوث التربوية، المجلد الثاني، العدد الثاني، تونس.