

الرقم التسلسلي:...../2020

رقم التسجيل ط1:.....

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر تخصص: علم النفس العيادي

بعنوان:

دور تقنية الاسترخاء في تخفيف قلق الامتحان لدى طلبة

البكالوريا

دراسة ميدانية بثنائية حوارية بومدين ببرهوم - المسيلة -

تحت اشراف الدكتور

إعداد الطالبة:

- طالبي الصادة

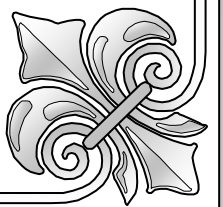
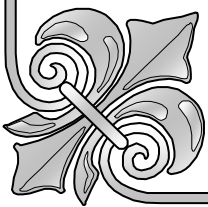
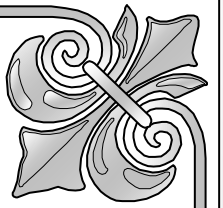
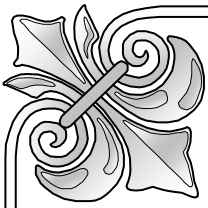
❖ تركي رفيعة

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة الأساتذة:

الصفة	الجامعة	الرتبة	اسم ولقب الأستاذ
رئيسا	جامعة المسيلة	.....	.....
مشرفا ومقررا	جامعة المسيلة	.....	.....
مناقشا	جامعة المسيلة	.....	.....

السنة الجامعية: 2019-2020





## شكر وعرافان

الحمد لله رب العالمين، والحمد لله وحده، وهو الأول قبل الوجود والآخر بعد الخلود، يسعدني وبشرفني أن أتقدم بجزيل الشكر والعظيم الامتتان للأستاذة المشرفة \*طالبي الصادة\* التي لم أجد منها سوى الصدر الرحب واليد المعطاة وما قدمته من نصائح وتوجيهات.

كما لا يفوتني أن أتقدم بالشكر الخالص لطاقتهم علم النفس وعلى رأسهم مجاهدي الطاهر وكافة الأساتذة والدكاترة نذكر من بينهم: "أسماء خرخاش، إسماعيلي اليامنة، فاطمة الزهراء بوعلاقة، لبنى سفاري، ودليلة بوضياف، لكل فريدة والأستاذة سعودي نوال".

وأنتقدم بالشكر والامتتان إلى مدير ثانوية هوارى بومدين "معطاوي السعدي" والمستشار التوجيه التربوي "مريش عمر" والأخصائية النفسانية "الميش

مفيدة" على حسن الاستقبال والتسهيلات

التي قدموها لي لإجراء الدراسة الميدانية.

كما لا يفوتني الشكر كل من ساعدني من قريب أو بعيد.

## الإهداء

اهدي ثمرة عملي إلى الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما

الذين تابعا معي هذا المشوار إلى نهايته

ولكل أفراد العائلة كل واحد باسمه:

"فيصل نعيم ونبيل ورحمة ورندة وشروق"

وبالأخص الكتاكيت الصغار: أكرم وخلييل

كما لا أنسى صديقة الصغر تركي فريدة وعائلتها

وكل الصديقات الدراسة: شوبار فطيمة، عطوي أمال، عاشور ليلى

وأميرة زهر وهبوب سارة و بن قري مريم

كما لا أنسى بنات بوسعادة: سعيدة، ضاوية، فريال، مروة، ايمان،

جوهر كما لا أنسى عائلة والديا تركي وعائلة أمي هماش

وكل من قدم لي الخدمة من قريب أو بعيد



# فهرس المحتويات

## فهرس المحتويات

الاهداء

شكر وعر فان

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الاشكال

مقدمة

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

4 1- الاشكالية

7 2- أهمية الدراسة

8 3- الدراسات السابقة

12 4- فرضيات الدراسة

13 5- المفاهيم الاجرائية للدراسة

خلاصة

الفصل الثاني: الاسترخاء

15 1- تعريف الاسترخاء

16 2- أنواع الاسترخاء

17 3- فوائد الاسترخاء

18 4- اجراءات الاسترخاء

19 5- نظريات الاسترخاء

خلاصة

الفصل الثالث: قلق الامتحان

22 1- تعريف قلق الامتحان

24 2- انواع قلق الامتحان

25	3- نظريات قلق الامتحان
26	4- أعراض قلق الامتحان
28	5- أسباب قلق الامتحان
29	6- استراتيجيات مواجهة قلق الامتحان

## خلاصة

### الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة

35	1- الدراسة الاستطلاعية
35	2- حدود الدراسة
36	3- منهج الدراسة
37	4- عينة ومجتمع الدراسة
38	5- ادوات الدراسة

## خلاصة

## الخاتمة

## المراجع

الملاحق

ملخص الدراسة

# قائمة الجداول

قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
36	جدول يوضح تصميم المجموعة التجريبية ذو المجموعة الواحدة	01
37	جدول يوضح تمثيل الدراسة وفق لتصميم التجريبي	02
42-41	جدول يوضح صدق مقياس قلق الامتحان لسارسون	03



# قائمة الأشكال

دائرة نسبية توضح مجتمع الدراسة

مقدمة

### مقدمة:

يعد الاسترخاء من انجح التقنيات العلاجية التي يستخدمها الأخصائيين النفسانيين بشكل فعال، كما انه احد المهارات النفسية المهمة في تأثير على أداء الطلاب، ولها دور مهم في تطوير الأداء وتهيئة وإعداد الطلاب قبل الامتحان، وتكمن أهمية التدريبات الاسترخاء في تخفيف قلق الامتحان والتحكم في انفعالاتهم قبل واثناء او بعد الامتحان والإسهام في تأخر ظهور التعب العضلي والعقلي وسرعة الاستشفاء من المجهود البدني والعقلي والقدرة على ضبط مستوى الاستثارة العضلية والانفعالية بالإضافة إلى زيادة القدرة على مؤشرات وفرص النجاح بشكل واضح.

لذا يعتبر أن قلق الامتحان حالة وجدانية يصاحبها الألم، ومن بين أنواع القلق الذي يظهر لدى التلاميذ هو قلق الامتحان الذي يعد حالة من الضيق والتوتر والتي يشعر بها التلاميذ في موقف الامتحان أو قبلها أو أثناء تذكر مايشير إليها فقلق الامتحان هو حالة نفسية تتصف بالخوف والتوقع. أي أنها حالة انفعالية تعترى بعض التلاميذ وتكون مصحوبة بتوتر وقلق.

لهذا يركز موضوع مذكرتي على قلق الامتحان لدى طلاب البكالوريا المقبلين على اجتياز امتحان الثالثة ثانوي، لذلك يجب على الأخصائيين العيادين الاهتمام بهذه الشريحة من المجتمع، والبحث في ثغرات الفشل وتركيز على مؤشرات النجاح، من خلال استخدام تقنية الاسترخاء، كوسيلة تخفف القلق والتوتر لطلاب البكالوريا بصفة عامة وقسم العلوم التجريبية بصفة خاصة، فقد ركزت في بحثي هذا على دور التقنية الاسترخاء في تخفيف قلق الامتحان لطلبة البكالوريا لقسم العلمي(01) الثانوية هواري بومدين ببرهوم. تحتوي مذكرتي على جزأين، الأول نظري والثاني تطبيقي يحتوي الجانب النظري على على ثلاثة فصول:

**الفصل الأول:** الإطار التمهيدي حيث تناولنا فيه تقديم البحث والإشكالية أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، الدراسات السابقة، فرضيات الدراسة والمفاهيم الإجرائية للدراسة.

**الفصل الثاني:** خصصته للمتغير الأول الذي يتمثل في الاسترخاء ويتضمن: تعريف الاسترخاء، أنواع الاسترخاء، فوائده، إجراءاته، ونظريات المفسرة للاسترخاء.

**الفصل الثالث:** خصصته للمتغير الذي يتمثل في قلق الامتحان، أنواعه، النظريات المفسرة لقلق الامتحان، أعراضه، أسبابه، واستراتيجيات مواجهة قلق الامتحان.

أما الجانب التطبيقي تناولت فصلين هما:

**الفصل الرابع:** الإجراءات المنهجية للدراسة بما تتضمنه من: دراسة استطلاعية، وحدودها، بالإضافة إلى العينة، وأدوات المستخدمة أثناء المذكرة.

**الفصل الخامس:** لم يكتمل بسبب وباء كورونا (كوفيد 19).

# الفصل الأول

1. الإشكالية الدراسة

2. أهمية الدراسة

3. أهداف الدراسة

4. الدراسات السابقة

5. فرضيات الدراسة

6. المفاهيم الإجرائية للدراسة

خلاصة

### تمهيد:

سنحاول من خلال هذا الفصل تقديم عرض تفصيلي لإشكالية الدراسة، والسؤال الذي انطلق منه الموضوع، والفرضية التي تعتبر إجابة مؤقتة، كما سنتطرق إلى تحديد المفاهيم الأساسية لمتغيرات الدراسة، وأهمية البحث، والأهداف المرجوة.

### 1-الإشكالية:

يواجه التلميذ أثناء مساره التعليمي، مجموعة من الضغوطات التي تؤثر سلبا عليه وتجعله غير قادر على التحكم في انفعالاته والسيطرة على تحصيله العلمي، وهذا ما نلمسه في مشكلة قلق الامتحان الذي يعتبر من مشكلات النفسية التي تواجه التلاميذ، فهي تعد من المواضيع المهمة التي تؤثر على الطلاب سلبا أو إيجابا، فالقلق الامتحان الذي يعتري غالبية التلاميذ قبل وأثناء الامتحانات وهو أمر طبيعي وسلوك عرضي مألوف مادامت درجته مقبولة وبعد دافعا ايجابيا نحو النجاح أما إذا كانت الأعراض غير طبيعية، عدم النوم، فقدان الشهية، كثرة التفكير فإن هذه الأعراض تترك التلميذ وتعيق أداءه مما ينتج قلق الامتحان.

ويمثل قلق الامتحان جانبا من جوانب القلق العام الذي يستثيره موقف الامتحان ويعبر عن مشكلة نفسية انفعالية فردية يمر بها الطلاب والطالبات خلال فترة الامتحانات تتمثل في الخوف من عدم النجاح وقلق الاختبارات تؤثر فيه خبرات الطلاب والطالبات السابقة في مواقف شبيهة بمواقف الامتحان يكون قد مرو فيها في البيت أو في حياتهم اليومية.

وقد تعددت الدراسات والبحوث التي تناولت موضوع القلق بصفة عامة وقلق الامتحان بصفة خاصة وتأثيرها على السلوك الإنساني نذكر من بينها:

دراسة العالمين كولروهولان: أن موضع قلق الاختبار قد تتقل من كونه مجال حديثا للبحوث في الخمسينيات من هذا القرن، إلى أن أصبحت له الأهمية البالغة في مجالات

## الفصل الأول.....الإطار العام للدراسة

الدراسة في علم النفس التعليمي والإرشاد النفسي في الوقت الحاضر، في هذا المجال بهدف مساعدة الطلاب الذين يعانون من قلق الاختبار.

ويلجا بعض الطلاب والطالبات بسبب الخوف من الاختبارات إلى الهروب من الموقف أو الغياب عن الاختبار وجميعها وسائل دفاعية عصبية تهدف إلى الدفاع عن الذات، ولذلك فإن قلق الاختبار من أهم الانفعالات المتعلقة بالتحصيل الدراسي، وان كان قلق الامتحان يسبب كل هذا التوتر والقلق المراحل التعليمية ومنه القلق ينشا عن تخوف التلميذ من الفشل والرسوب والحصول على نتائج ضعيفة وغير مرضية. وهذا ما تناوله عبد الله صافي «2002» وبرلين «2006» في دراستهما حيث يري كل منهما إن قلق الامتحان يؤثر على الذكاء والمستوى الدراسي وبالتالي ينجم عنه الفشل. (سايحي، 2012، 76).

**ودراسة سعادة 2001:** بعنوان اثر بعض المتغيرات النفسية والديموغرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في شمال فلسطين.

ومن بين الأساليب الناجحة لعلاج قلق الامتحان في ديننا الإسلامي هو التوكل على الله سبحانه وتعالى والاجتهاد والمثابرة طوال العام الدراسي، والثقة بالنفس، الاعتماد على النفس الباطني، والغذاء المتوازن كلها حصيلة مترابطة متكاملة على شكل إجراءات وقائية التي تخفف من حدة القلق والتوتر، بالإضافة إلى فعالية النجاح، لذي يعيق الأداء أثناء الامتحانات وإذا كانت هناك مشكلات نفسية لدى التلاميذ يصعب حلها ما عليه إلا بالذهاب إلى الأخصائي النفسي لتلقي التكفل النفسي المناسب، ومن بين التقنيات التي يستخدمها الأخصائي في تخفيف قلق الامتحان هي تقنية الاسترخاء، فهي من بين العلاجات السلوكية الناجحة التي تهدف إلى تحقيق التوافق الذهني، والتحكم الجيد في الشخصية، فهو وسيلة مساعدة الفرد على التكيف مع المواقف. ولعل دليل على ذلك عدة دراسات من بينها:

دراسة زهراء عبد المهدي محمد على «2003» التي هدفت إلى دراسة مدى فعالية برنامج تقنية الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة .

## الفصل الأول.....الإطار العام للدراسة

دراسة عكلة سليمان الحوري وثامر محمود الذنون ( 2009 / 2010 ): أثر البرنامج الاسترخاء التعاقبي على قلق الامتحان والتحصيل العلمي في مادة الجمناستيك، في قسم التربية الرياضية بكلية التربية الأساسية جامعة الموصل بالعراق، هدفت إلى إعداد برنامج تدريبي لطلاب بالاسترخاء التعاقبي لطلاب المرحلة الثالثة ثانوي في مادة الجمناستيك، الكشف عن أثر البرنامج الاسترخاء التعاقبي على قلق الامتحان العملي في مادة الجمناستيك، الكشف عن أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على درجة التحصيل العلمي.

تظهر لنا أهمية المرحلة النهائية الثالثة ثانوي التي تمثل عينة البحث، وتعد النقطة تحول من مسار ثانوي إلى مسار الجامعي، بعد إدراك مصيرهم في هذا الامتحان بقطبيه الإيجابي والسلبى، مما يعني الشيء الكثير بالنسبة للإثبات وجودهم أو تحقيق ذواتهم، كما يترتب على نتيجة هذا الامتحان دخولهم المعاهد العليا والمدارس العليا أو الجامعات أو معاهد وكليات مهنية مختلفة، مما يرفع مستوى القلق لديهم، وكذلك العلامة التي سوف يحصلون عليها في امتحان الثانوي، سوف يقرر في الغالب نوعية التخصص الذي سيختاره بالإضافة إلى ما تم سماعه من قصص من الأصدقاء والأقارب والمعارف حسب تجاربهم السابقة، سواء في طريقة الأسئلة أو طريقة التتقيط أو حصولهم على معدلات منخفضة، كل هذا يزيد من خوف الطلبة وقلقهم، هذا ناهيك عن الظروف الأسرية كالطلاق، الأمراض، الحوادث المفاجئة التي تؤثر سلبا على نتائجهم.

انطلاقا مما سبق جاءت هذه الدراسة التي تحاول أن تدرس مدى فاعلية تقنية الاسترخاء، وأثرها في تخفيف قلق الامتحان لدى عينة من طلاب السنة الثالثة علوم تجريبية، ثانوي بثانوية هوارى بومدين ببلدية برهوم ولاية المسيلة. وبناءا على ذلك سأحاول الإمام قدر المستطاع بهذا الموضوع من خلال طرح التساؤل التالي :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تخفيف قلق الامتحان بين المجموعة الضابطة بتقنية الاسترخاء لدى طلاب القسم العلمي

(01)؟

### 2- أهمية موضوع الدراسة:

تتمثل هذه الدراسة في الأهمية التي تحملها هذه الشريحة من المجتمع، الا وهي طلبة البكالوريا، لهذا سعينا من خلال دراستنا لتسليط الضوء على هذه الفئة التي تعاني من قلق الامتحان باعتبار هذه الشريحة مهمشة من الدراسات على غيرها من المراحل الأخرى، وتعد نقطة إدراك المصير لذواتهم من خلال الفترة العمرية، وما تتمثله بالنسبة لعمر الإنسان، ومستقبل هذه لفئة حسب العمل الدراسي ونتائجه التي قد تتأثر بسبب ضغوطات نفسية كالقلق والتوتر، فنجد أن تقنية الاسترخاء لها دور فعال في تخفيف القلق الامتحان لدى التلاميذ، فتعرف على أنها عبارة عن تمارين للجسم والعقل، يقوم بها الفرد في حالة الوعي.

وتبرز الأهمية الدراسة الحالية من خلال محاولة معرفة دور الاسترخاء في تخفيف قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا من خلال النقاط التالية:

- تنشيط عمليات الذهن، والتنفس الباطني لطلبة البكالوريا.
- تهدف التقنية إلى إزالة التشنجات العضلية.
- تهدف إلى خفض مستويات القلق والتوتر لطلبة البكالوريا.
- التحكم في ضبط الانفعالات قبل وأثناء وبعد الامتحان العملي.
- الإسهام في تأخر ظهور التعب العضلي أو العقلي لطلبة.
- تنشيط الذاكرة والقدرات الفكرية لطلبة.
- القدرة على التخلص من اضطرابات النوم كالأرق مثلا.

### 3- أهداف الدراسة:

يهدف البحث الحالي إلى دور تقنية الاسترخاء في تخفيف قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا، من خلال البحث في مختلف المشكلات التي يعاني منها، بفهمها وتشخيصها ومعرفة طرق علاجها، وذلك لكي يسمو إلى طريق النجاح والتفوق.

يمكن حصر أهداف الدراسة :

- التعرف على مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.

- التعرف على القلق كمعوق نجاح وعامل إخفاق أحيانا لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.

- تطبيق تقنية الاسترخاء على عينة من الطلبة البكالوريا لشعبة العلمية وتبين دورها الفعال والامتثال به.

### 4-الدراسات السابقة:

إن العلم تراكمي فأني باحث كان لا ينطلق من الصفر مع موضوعه البحثي ،بل يعتبر بحثه استمرار للدراسات السابقة هذه الأخيرة يستفاد منها في اكتساب رؤية بحثية ذات منظور تاريخي، لمعرفة كيف كانت المعالجات السابقة للمشكلات المرتبطة بالبحث أو صياغة الفروض، أو تقديم الجهد الذي يفترض أن يبذل مقارنة بالدراسات السابقة الأخرى وغيرها، وعليه للإحاطة بمتغيرات الدراسة: الاسترخاء وقلق الامتحان في حدود إمكانياتهما وذلك بعد تقسيمهما إلى قسمين على النحو التالي:

- الدراسات التي تناولت الاسترخاء.

- الدراسات التي تناولت قلق الامتحان.

### أولاً: دراسات حول الاسترخاء:

دراسة محمد محمود بن يونس(2003): مدى فاعلية أسلوب الاسترخاء العضلي في خفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة النفسية، لدى عينة من الطلبة المصابين في الجامعة الأردنية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية أسلوب الاسترخاء العضلي في خفض مستوى اضطراب ما بعد الصدمة النفسية عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية، وقد اختيرت عينة قصديه من 40 طالب وطالبة، وقد أظهرت النتائج وجود اثر الأسلوب الاسترخاء العضلي في خفض مستوى أعراض اضطراب ما بعد الصدمة واستمرار احتفاظ أفراد

## الفصل الأول.....الإطار العام للدراسة

المجموعة التجريبية عبر الزمن، بانخفاض مستوى الاضطراب نتيجة استعمال الأسلوب الاسترخاء.

دراسة أغاريد سالم عبد الرضا (2010): أثر تمارين الاسترخاء في بعض المتغيرات الفسيولوجية ودقة التصويب بالأسلحة الهوائية، بحث تجريبي على اللاعبين في لعبة الرماية بالبندقية الهوائية.

-تتضمن أهداف البحث على التعرف على تأثير الاسترخاء في بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي المنتخب الوطني بالأسلحة الهوائية، فضلا عن التعرف على تأثير تمارين الاسترخاء، أما الفرق فكان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولجميع المتغيرات البحث ولصالح لاختبار البعدي.

تكونت العينة من عشرة لاعبين من المتقدمين في لعبة الرماية بالبندقية الهوائية وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- أدت تمارين الاسترخاء إلى تحسن في التغيرات الفسيولوجية لدى عينة البحث.
- أدت تمارين الاسترخاء إلى تحسن في متغير دقة التصويب لدى عينة البحث. دراسة محمد سليم خميس (2011): بعنوان الاسترخاء كآلية للاحتواء للقلق النفسي لدى مرضى الربو.

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية الاسترخاء في التخفيف من حدة القلق لدى لمصابين بالربو، طبقت الدراسة على عينة قوامها 11مريض مصاب بنوبات الربو، وقد دلت النتائج إلى فاعلية الاسترخاء في تخفيف حدة القلق لدى المرضى المصابين بالربو، وكذا وجود فروق في القياس القبلي والقياس البعدي.

ثانيا دراسات حول قلق الامتحان :

## الفصل الأول.....الإطار العام للدراسة

دراسة ضيف لخضر ( 2018/2019):علاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي ،وشملت عينة الدراسة (60) تلميذ من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائية قنداز أعمر بولاية البويرة، وتم الاستعانة بالأداة التالية تمثلت في مقياس قلق الامتحان لسارسون ،وبعد التطبيق والمعالجة الإحصائية(معامل الارتباط بيرسون).

من النتائج المتوصل إليها وجود علاقة ارتباطية سلبية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ ،أي كلما زاد القلق الامتحان انخفض التحصيل

دراسة ساعد وردية ( 2003): علاقة قلق الامتحان البكالوريا بالتحصيل الدراسي لتلاميذ الثالثة ثانوي.

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز العلاقة بين قلق الامتحان وأداء التلميذ في هذا الامتحان، وكذلك محاولة معرفة الأسباب التي تجعل التلاميذ قلقين ،ويخشون امتحان البكالوريا حتى وإن كانوا محضرين له بشكل جيد ،كما تهدف إلى دراسة الفروقات بين الجنسين فيما يخص القلق والتحصيل الدراسي.

اشتملت عينة الدراسة على ( 200 ) طالبا منهم: (94) ذكور(106) إناث يتوزعون على عدة شعب ،الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة هي :مقياس قلق الحالة وقلق السمة، وفيما يخص التحصيل الدراسي فقد اعتمدت الباحثة في قياسه على معدلات المتحصل عليها في امتحان البكالوريا.

## الفصل الأول.....الإطار العام للدراسة

من النتائج المتوصل إليها من خلال هذا البحث العلاقة الايجابية بين قلق الامتحان والنتيجة المتحصل عليها في امتحان البكالوريا، حيث إن تحصيل التلاميذ ذوي قلق الامتحان المرتفع أحسن من تحصيل التلاميذ المنخفض، وفيما يخص الجنس فكانت الإناث أكثر قلق من الذكور.

دراسة محمد عبد القادر عبد الغفار(2010): بعنوان قلق الامتحان وعلاقته بكل من الذكاء والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلتين الإعدادية والثانوية.

الهدف من الدراسة الكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان وكل من الذكاء والتحصيل الدراسي لتلاميذ الصف الثالث بالمرحلة الإعدادية وتلاميذ الصف الأول في كل من المرحلة الثانوية العامة والمرحلة التجارية .

تكونت العينة الدراسة من (219) تلميذا وتلميذة من تلاميذ المرحلتين الإعدادية والثانوية . أسفرت نتائج الدراسة إلى:

- وجود علاقة دالة سالبة بين المتغيرات التحصيل الدراسي والذكاء وكل من الانفعالية وقلق الامتحان.

- وجود فروق بين التلاميذ والتلميذات الثانوي التجاري في الانفعالية وقلق الامتحان لصالح التلميذات.

### التعليق على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ومقارنتها بالدراسة الحالية اتضح ان هناك نقاط تشابه بينهما وبين الدراسة الحالية وفيما يخص التعليق على دراسات الاسترخاء:-  
- نجد أن كل الدراسات تشابهت في منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

## الفصل الأول.....الإطار العام للدراسة

وفي الأهداف: هدفت الدراسات إلى معرفة اثر فعالية الاسترخاء في متغيرات مختلفة. أما العينة كانت مختلفة: فنجد في دراسة محمد بن محمود يونس(40)، ودراسة محمد سليم خميس(11)،دراسة أغاريد سالم عبد الرضا(10).

- التعليق على دراسات قلق الامتحان :نجد أنهم اختلفوا في العينة والمرحلة العمرية: مثلا دراسة ساعد وريدة تناولت (200) طالب في حين دراسة محمد عبد الغفار عبد القادر(219) طالب ودراسة ضيف لخضر تناولت 60 تلميذا.

كان التشابه في الأهداف:

- هدفت كلتا الدراستين إلى الكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي والذكاء ودراسة الفروق بين الجنسين أما الدراسة الثانية قلق الامتحان والتحصيل الدراسي .  
- في منهج الدراسة فاتبعوا المنهج الوصفي.

### 5-فرضية الدراسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تخفيف قلق الامتحان بعد تطبيق الاسترخاء لدى طلاب البكالوريا بقسم العلمي.

### 6-تعريف الإجرائي للمصطلحات:

نظر لان المفاهيم الأساسية للدراسة لها أهمية كبيرة، لما تحمله من دلالات ومقاصد واثـر مباشر على كل بحث ضد هذا الأخير، له خصوصيته التي تميزه عن غيره من البحوث فالمفاهيم هي التي تعبر عن طبيعة الموضوعات والظواهر التي يقوم الباحث بدراستها ومن أهم المصطلحات تجاه هذه الدراسة ما يلي:

### الاسترخاء:

**لغة:** استرخى استرخاء بمعنى صار رخو، وتسترخي به الحالة بمعنى حسنت وتسهلت بعد الشدة والضيق (المنجدالأبجدي،64) .

**اصطلاحا:** هو الطريقة العلاجية من علاجات النفسية ،ووسيلة لخفض التوترات الانفعالية المرتبطة بحالات نفسية مثل القلق، فقدان الشهية ،الأرق ...

**التعريف الإجرائي:** هي عبارة عن تمارين للجسم والعقل، يقوم بها الفرد في حالة الوعي ،يستطيع من خلالها تنشيط عمليات استفتاء للجسم، داعيا إلى أن يستلقي الإنسان على ظهره في مكان مريح، يسند رأسه مع إبقاء العينين مغلقتين بدون الضغط عليهما ثم يترك للاحساسه حرية التعبير.

### القلق:

#### التعريف اللغوي للقلق:

يعرف القلق لغويا بأنه\*القلق من قلق والانزعاج،ويقال بات قلقا وقلق غيره، والقلق لا يستقر في مكان واحد.(ابن منظور ، 323،1986)

**التعريف الاصطلاحي لقلق الامتحان:** هو الحالة التي يفقد فيها التلميذ اتزانه الانفعالي أثناء إجراء الامتحان نتيجة الضغوطات المتوقعة من الأسئلة أو التخويف من مصيره ،فإذا فشل سيضيع الذي خطط له من زمن بعيد.( شحيمي،1999، 39).

**التعريف الإجرائي لقلق الامتحان:** هي الحالة التي يمر بها التلميذ النهائي قبل وأثناء وعند انتظار نتيجة الامتحان، وتكون مصحوبة بضغط وخوف في هذه الفترة والمعبر عنه في هذه الدراسة من خلال الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ البكالوريا في مقياس قلق الامتحان لسارسون.

# الفصل الثاني

1. تعريف الاسترخاء

2. أنواع الاسترخاء

3. فوائد الاسترخاء

4. إجراءات الاسترخاء

5. نظريات الاسترخاء

خلاصة

### 1-تعريف الاسترخاء:

لغة:

استرخى استرخاء بمعنى صار رخو، وتسترخي به الحالة بمعنى حسنت وتسهلت بعد الشدة والضيق (المنجد الأبجدي،64).

اصطلاحا:

هو الطريقة العلاجية من علاجات النفسية ،ووسيلة لخفض التوترات الانفعالية المرتبطة بحالات نفسية مثل القلق، فقدان الشهية ،الأرق .....

هناك عدة تعريفات لباحثين نذكر منها ما يلي:

يعرفه إبراهيم عبدا لستار: هو لتوقف الكلي لكل الانقباضات والتقلصات المصاحبة للتوتر. (إبراهيم،1981، 111).

يعرفه كاشا فريد :هو لمساعدة الثمينة لأي شخص يبحث عن التوازن بين الجسم والفكر (فريد،2011، 208).

يعرفه عبد الحميد جابر الكفافي: هو حالة خالية من التوتر تتوقف فيها الصراعات الداخلية وكذلك مشاعر القلق والخوف والغضب وتنتشر فيه حالة من الهدوء والاسترخاء وعودة العضلات إلى حالتها الطبيعية بعد فترة من التقلص. (أمثال واحمد،75،2009).

تعرف ماري روز: الاسترخاء من بين العلاجات النفسية داخل المجموعة يتم من خلالها إجراء على النغمة العضلية، والتي تؤدي إلى الاسترخاء.

يعرفه عبد اللطيف موسى: الاسترخاء العام يعني الانعدام التام لكافة الحركات، وهو يعني أيضا عدم الاحتفاظ بأي جزء من الجسم صلب مشدود.

## الفصل الثاني.....الاسترخاء

الاسترخاء هو التوقف الجزئي لكل الانقباضات العضلية التي تصاحب الشخص إثناء مواجهة بعض المواقف الحياتية، أثناء محاولة التكيف مع المواقف.(عبد اللطيف موسى، 1993، 81).

ف تقنية الاسترخاء هو عبارة عن تمارين للجسم والعقل يقوم بها الفرد في حالة الوعي، يستطيع من خلالها تنشيط عمليات استفتاء الذاتي للجسم داعيا إلى أن يستلقي الإنسان على ظهره في مكان مريح يسند رأسه مع إبقاء العينين مغلقتين بدون الضغط عليهما ثم يترك للاحساسه الحرية للتعبير. (سليمة، 2012، 44).

### 2-أنواع الاسترخاء:

توجد عدة أنواع للاسترخاء نذكر من بينها:

**الاسترخاء التدريجي لجاكسون:** توجد عدة أساليب للاسترخاء التدريجي إلا أن جميعها تستند الى الطريقة التي قدمها ايدمون جاكسون ،وتعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية تتبعها الاسترخاء، والغرض منه مساعدة الفرد في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر عند التقلص العضلي والإحساس بالاسترخاء العضلي ويطلق عليه الاسترخاء التدريجي، نظرا لانه يشمل التقديم من مجموعة العضلية أخرى.

ومن أهم ما يميز هذا النوع: إن كل من الاسترخاء والتوتر شيان متضادان لا يمكن للشخص الاسترخاء والتوتر في نفس الوقت.

يمكنهم تعلم الفرق بين التوتر وعدم التوتر، لأنها مجرد مهارة يكتسبها أي شخص. يتحقق هذا الصنف من خلال الاسترخاء أو الانقباض المنظم لجميع عضلات الجسم.

**إسترخاء الذاتي لشولتز:** إذا كانت تقنية الاسترخاء التدريجي لجاكسون تحليلية وتعتمد على الوعي المحدد بالتقلص والارتخاء العضلي فان التدريب الذاتي لشولتز كلية شاملة. أسست هذه التقنية التدريب الذاتي من طرف الدكتور شولتز في بداية القرن 19وقام بنشر أعماله سنة 1932.

من أهم ما يميز الاسترخاء الذاتي:

- هي صورة المختصرة للاسترخاء التدريجي.
- أسلوب يتسم بسهولة.
- تدريب ذاتي يرتبط بمشاعر الناجمة عن حالة الاسترخاء كالدفء العضلات.

مراحل الاسترخاء الذاتي لشولتز: إن التدريب الذاتي مقسم إلى عدة مراحل وهي كالتالي:

- ✓ الإحساس بالثقل في نهاية الأعضاء.
- ✓ الإحساس بالحرارة على نهاية الأعضاء.
- ✓ ضبط النشاط القلبي.
- ✓ ضبط الوظيفة التنفسية.
- ✓ ضبط الوظيفة الهضمية والجنسية.
- ✓ انتعاش الجبهة ورمزية التحكم في النفس (farid, meme source,p200)

3-فوائد الاسترخاء: للاسترخاء فوائد جمة تعود بالإيجاب على الفرد وتكمن في النقاط

التالية:

- الفوائد الفيزيولوجية:
  - ✓ استرخاء العضلات.
  - ✓ خفض معدلات ضربات القلب.
  - ✓ تهدئة الغدد الهرمونية الهامة.
  - ✓ عمق وبطء التنفس .
  - ✓ خفض موجات ألفا في المخ.
- الفوائد البدنية:
  - ❖ التخلص من الأرق .
  - ❖ تقليل من الإصابة بالأمراض القلب.

❖ تطوير وظيفة الجهاز الهضمي .

❖ تأخر ظهور التعب.

▪ الفوائد النفسية:

○ خفض التوتر والقلق.

○ تطوير الثقة بالنفس.

○ تطوير الانتباه والتركيز وخفض السلوك العدواني.

○ زيادة الأداء التحصيلي والعملية. ( حليلة، 2018/2019، 22 - 23)

#### 4-إجراءات الاسترخاء:

تعد إجراءات الاسترخاء خطوة هامة، يثبت فيها الأخصائي تمكنه من خلال ممارسة التدريب مع الحالة من خلال نجاحه في جلسات الاسترخاء وتتمثل فيما يلي:

✓ الاستلقاء في وضع مريح عند التدريب.

✓ تأكد من هدوؤه وخلوه من المشتتات.

✓ ليس بضرورة أن تكون راقداً أو جالسا بل يمكن إجراء التدريبات وذلك حسب تقبل الحالة.

✓ عدم اليأس من عدم الوصول إلى حالة عميقة من الاسترخاء

✓ استخدام قوة الإيحاء والتركيز الفكري (إبراهيم، 1990، 113 114).

#### 5-النظريات المفسرة للاسترخاء: تعددت النظريات واختلفت في تفسيرها للاسترخاء على

حسب اتجاهات الباحثين والعلماء.

#### التفسير الفيزيولوجي للاسترخاء:

هناك العديد من أجهزة الجسم لها تأثير على حالة الضغط أو الاسترخاء، الجهاز العصبي الذاتي اللاإرادي الذي يتفرغ بعملها إلى مجموعتين، يقوم كل منهما بدور المضاد الآخر هو الجهاز السيمبثاوي والجهاز الباراسيمبثاوي رغم أن الجهازين متضادين في عملهما

## الفصل الثاني.....الاسترخاء

إلا إنما يحققان المحافظة على التوازن الجيد، وهناك من بين الأجهزة الغدد الصماء، والغدد اللاشعورية والهرمون، أيضا جهاز العضلات الهيكلية التي يتوقع أن التخلص من توتر العضلات الهيكلية، يؤثر على الصفاء الذهني والهدوء العقلي، بمعنى أن الجهاز العصبي يعتبر الوسيلة للتخلص من الضغط والقلق (راتب، 2004، 125).

**النظرية السلوكية المعرفية:** نظرا لوجود تداخل بين الأساليب المعرفية والسلوكية ظهرت الحاجة النظرية تكاملية هي النظرية المعرفية السلوكية هدفها إلى الارتقاء بالتفسير السلوكي خلال إعادة بناء الأفكار الشعورية ويعتمد المدخل المعرفي السلوكي على ثلاث مراحل وهي:

- **المرحلة الأولى:** تعلية تهدف إلى تطوير الوعي بالمشاعر والأفكار والأحاسيس والسلوك ويتعرف الفرد من حديثه عن الذات.
- **المرحلة الثانية:** يقوم الفرد بإعادة بناء حديثه مع ذاته، بغرض تحويل استجابات من السلبيات إلى الإيجابيات، وقد تستخدم مهارات نفسية ذلك منها الاسترخاء العقلي.
- **المرحلة الثالثة:** عبارة عن استجابات جديدة تطبق في الواقع من خلال التصور العقلي، هذه الطريقة تستخدم لمواجهة الضغوط وقد تثبت فعاليتها في نطاق واسع بالنسبة لحالات التوتر والقلق. (راتب، المرجع نفسه، 130-132).

# الفصل الثالث

1. تعريف قلق الامتحان

2. أنواع قلق الامتحان

3. نظريات قلق الامتحان

4. أعراض قلق الامتحان

5. أسباب قلق الامتحان

6. استراتيجيات مواجهة قلق الامتحان

### تمهيد:

يعد موضوع قلق الامتحان من المواضيع التي نالت مكانا في البحوث الدراسات العلمية، حيث وجدت الغاية من البحوث والدراسات فهم قلق الامتحان، الذي يعتبر الحالة النفسية التي يعاني منها تلاميذ البكالوريا بصفة خاصة وتلاميذ الأطوار العادية بصفة عامة.

أطلق بعض علماء النفس على العصر الذي نعيشه باسم عصر القلق، ومنه زاد الاهتمام بدراسة القلق بمختلف أنواعه ومن أهمه قلق الامتحان، الذي نلاحظه في المراحل الانتقالية المصيرية، والذي له طابعه الرسمي، والذي يظهر لدى أغلبية التلاميذ نوع من الخوف والارتباك والرغبة والتردد والتفكير السلبي وبعض الضغوطات من الأسرة والبيئة وغيرها

حيث يعتقد علماء النفس أن الخبرات المدرسية كالتأنيب والتهديد بالفشل وغيرها من الأمور التي تؤدي إلى بعض الأحيان إلى الأثر السيئ على التلاميذ، بدلا من أن تكون عاملا مساعدا في توجيهه، إضافة إلى تدني مستوى التحصيل العلمي وضعف الأداء وغيرها من المشاكل.

وفي هذا الفصل سأتطرق إلى كل ما يتعلق بقلق الامتحان من تعريف، وأنواع، أعراض، عوامل، ونظريات التي تفسره بالإضافة إلى طريقة العلاج.

### 1-تعريف قلق الامتحان:

تعدد تعريفات القلق واختلفت على حسب العلماء والباحثين إلى قسمين مهمين أولهما الشق اللغوي، وثانيهما الشق الاصطلاحي الذين دونا في كتب وقواميس ومجلات، وأصبح القلق مقرونا بمواضيع ومواقف متناولة في عصرنا الحالي، اندرج ضمن مصطلح قلق الامتحان الذي تناولته في دراستي هذه

**لغة:** « ما جاء في لسان العرب لابن منظور: هو انزعاج ،ويقال بات قلقا وأقلقه غيره وأقلق الشيء من مكانه وقلقه أي حركه ولا يستقر في مكان». (احمد، 2005، 233). **اصطلاحا**: هو حالة من التوتر شامل، ومستقر نتيجة توقع التهديد خطر قد يحدث ويصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية.(قمش والمعاطية، 2007، 225).

### ويعرف قلق الامتحان عند بعض العلماء:

حالة من الخوف الغامض الشديد ،الذي يمتلك الإنسان له لكثير من الضيق والألم ،وهو عبارة عن عدم الارتياح النفسي والجسمي، ويتميز بالخوف والشعور بعدم الأمن.

**يعرفه سجموند فرويد القلق:** «عبارة عن ردة فعل الفرد على الخطر الناجم عن فقدان والفشل الواقعي أو المتصور، المهم شخصيا حيث يشعر بالتهديد جراء هذا فقدان أو الفشل». (جميل رضوان، 2002، 266).

فسر سيجموند أن القلق هو شعور بالرعب والخشية أو أن هناك مصيبة على وشك الحدوث، فقلق هو استجابة لتهديد غير محدد أو معروف، والذي يمكن أن ينبع من هذه الحالات كثير، من مصادر الصراع أو مشاعر عدم الأمان، ويكون كل ذلك داخل أنفسنا فيشعرنا بالتهديد.

**يعرفه حامد زهران:** «على أنه نوع من القلق المرتبط بموقف الامتحان ،حيث تنثير هذه المواقف في الفرد شعور بالانزعاج والانفعالية ،وهي حالة انفعالية وجدانية مكدره ،تعترى

الفرد في الموقف السابق الامتحان أو الموقف ذاته وتنتم هذه الحالة بالتوتر الخوف من الاختبار». (زهرا، 96، 2000).

فسر حامد زهران أن القلق له مكون واحد وهو الانفعال واستبعد المكونات الأخرى التي تصاحبه.

**يعرفه أحمد عبد الخالق:** «بأنه نوع من قلق الحالة المرتبطة بمواقف الاختبار، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم عند مواجهتها، وإذا زادت درجته لدى فرد ما أدت إلى إعاقته عن أداء الاختبار، وكانت استجابته غير متزنة ويسمى حينئذ بالقلق المعوق، بينما إذا كان مستوى القلق في تلك الحالة معتدلا فإنه لا يعتبر اضطرابا، لان كل الأفراد لابد أن يكون لديهم درجة ما من القلق، وبصفة من موقف الاختبار» (عبد الخالق، 1996، 88)

**فسر أحمد قلق الامتحان لدى حالتين:** الأولى تواجه الموقف وتتنز معه بالاستجابة متكيفة، والثانية لا تواجه الموقف وتبقى دائما في الخوف والتردد.

**كما يعرفه الغولي:** «بأنه خبرة وجدانية مكدره، يمكن وصفها بأنها حالة من التوتر والاضطراب وعدم الاستقرار والخوف وتوقع الخطر». (إبراهيم عبد الخالق، 2013، 42)

فسرا لغولي أنها تجربة غير سارة تتميز بالتوتر وعدم الاتزان وتوقع الأمور السلبية. يعرفه **هلجرد للقلق:** "إن القلق يشبه في ذلك الخوف ويعتبر قوة دافعة، ويرى ان لفظ القلق عبارة من العبارات اللغوية العامة تشير الى توقع الشر او الخطر او الاهتمام الزائد، وعدم الراحة او عدم سهولة الحياة الداخلية. (عبد الرحمن العيسوي، 70، 2004)

الفرق بين قلق الامتحان والخوف الامتحان: يصعب التفريق بين القلق والخوف في حالات كثيرة وذلك لوجود أوجه تشابه بينهما:

- في كل من الخوف والقلق يشعر بوجود خطر يهدده .
- كل من الخوف والقلق حالة انفعالية تنطوي على التوتر والضغط

- كلاهما يحفز الفرد لبذل طاقة لحماية نفسه.
- كلاهما يصاحب عدد من التغيرات الجسمية.(عبد الحميد،115،2000).

الفروق بينهما: يتمثل في نقاط من بينها نذكر:

- ✓ القلق ذاتي في الإنسان يخاف من شيء مجهول، أما الخوف فهو خارجي موضوعه موجود في العالم الخارجي.
- ✓ خطر في القلق شديد وموجه إلى كيان الشخصية.
- ✓ حالة القلق مستمرة، والخوف حالة عابرة ومؤقتة ( عبد الرحمن،2،2002).

### 2-أنواع قلق الامتحان:

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

حسب حامد زهران :يوجد نوعين من قلق الامتحان هما:

قلق الامتحان المسير: هو القلق المعتدل، ذو الأثر الايجابي المساعد، والذي يعتبر قلق الدافعية يدفع الطالب إلى الدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع وينشط ويحفز الاستعداد لأداء التلميذ.

قلق لامتحان المعسر: قلق لامتحان المرتفع،والأثر السلبي للمعرفة حيث يتوتر الأعصاب ويزداد الخوف ،مما يفوق قدرة الطالب على التذكر والفهم ويريكه، وهو غير ضروري.(زهران، مرجع نفسه، 98).

ويعرفه فاروق السيد عثمان :يوجد نوعين من قلق الامتحان وهما:

- قلق الإيجابي: يساعد التلميذ على البناء والانجاز والنجاح
- قلق السلبي: يؤدي بالتلميذ إلى الفشل والتوتر وسوء التكيف.(فاروق،28،2001).

حسب أمل إبراهيم في تصنيفها للقلق:

- قلق العادي (القلق السوي): هو احد الوظائف الهامة، والتي تعمل على إبقاء الإنسان وله وظيفة هامة وهي تجنيد كل طاقات الإنسان الجسدية والعقلية، لمواجهة الموقف المثير للقلق، وذلك عن طريق رفع التنبه الذهني في المنطقة المادية البصرية والمحيطية في الدفاع.
- القلق المرضي (اللاسوي): هو امتداد لقلق الطبيعي، لأنه يضعف القدرة على التكيف ويقلل من كفاءة الشخص المصاب إذ يصبح شخص شاغل للمرض عن أية مواجهة فعالة مستنفدا لطاقته النفسية والجسدية، ويحرم المصاب من الاستمتاع من مناهج الحياة، ويعمل على إعاقة الفرد من القيام بأي عمل من الأعمال مما يساعد أو يستدعي التدخل الطبي للمساعدة على التخلص من ذلك. (أمل إبراهيم، 2013، 43)

وهو خوف زائد لا يبرره موضوع محدد، يشعر به بعض الطلاب فيعيقهم عن التقدم مثال على ذلك قلق الامتحان. (عبد الرحمن العيسوي، 2002، 2)

### 3- النظريات المفسرة لقلق لامتحان:

تعددت تفسيرات قلق الامتحان حسب توجهات العلماء والباحثين باختلاف التيارات المعرفية والسلوكية انفعالية.

- 3-1- النظرية الانفعالية: (سبيلبرجر أنطون بيدال، 1976 ) يتميز قلق الاختبار عن بقية أنواع الفوبيا بموضوع الخوف وشدة النشاط العصبي الإنعاش، فقلق الاختبار يظهر كرد فعل انفعالي اقل شدة بالنسبة للنظرية الانفعالية، فقلق الاختبار سببه نشاط كبير للجهاز العصبي المستقل أي بمعنى آخر السلوكات القليلة معتبرة كنتيجة لنشاط العصبي الودي، أما الإحساسات الذاتية للقلق فهي نابعة من ارتفاع نشاط العصبي الإنعاش فهذا الأخير مسؤول عن قلق الاختبار من جهة، عن نقص أداء التلاميذ القلقين هذا النقص في أداء المهام «الإجابة عن الامتحان» المطلوبة مدركة كنتيجة مباشرة لنشاط الفيزيولوجي الذي يصبح كسبب لأخطاء معرفية.

## الفصل الثالث.....،.....الامتحان

فوجد هذه النظرية ركزت على الحالة الفيزيولوجية التي تتاب التلاميذ اثناء اجراء الامتحان والتي سببها النشاط الزائد للجهاز العصبي الاعاشي مما يؤدي إلى ظهور انفعالات لدى التلاميذ نتيجة الخوف ونقص المهارة الادائية، بالإضافة انها لم تراعي الجانب المعرفي الذي يعتبر أساسيا وملازما للمعرفة الذهنية لتلاميذ.

**3-2- النظرية المعرفية: (غالسي وزوملاءه 1981 سارسن 1984):** طبيعة قلق الاختبار معرفية بحت هذا ما تقوله النظرية، فالجانب المعرفي هو المسؤول عن نقص الأداء عند التلاميذ القلقين في وضعية تقويم، فالصعوبات التي يواجهها المتحدثون في الأداء كأى من العمليات المعرفية مثلا: مشاكل الانتباه، انزعاج، أفكار سلبية. وغيرها، تطغى على تفكير التلميذ فالتلاميذ القلقين يفكرون سلبيا أثناء الاختبار وما جاء في تفسير لوين حيث يري أن الأفراد ذوي القلق العالي للامتحان يوزعون انتباههم على الأمور المرتبطة بالمهمة والمرتبطة بالذات في حين أن الأفراد ذوي القلق المنخفض للامتحان غالبا ما يركزون على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة اكبر. (بوطبيق، 2016/2017، 19-20 )

**3-3- النظرية السلوكية:** يرى السلوكيون إن الأفراد يستخدمون استراتيجيات تكيفيه منها ايجابية ومنها سلبية لدى تفاعلهم مع الأوساط المحيطة بهم وما تفرضهم عليه من ضغوطات ومشكلات قلق الامتحان استراتيجية سلبية تتمثل في الانسحاب الجسدي والنفسي من الوضع المثير تتبدى في أنماط سلوكية مثل التعرق، زيادة الأدرينالين، البكاء، عدم القدرة على مسك القلم والكتابة والتشنج... (عصفور، 1994، 54).

### 4- أعراض قلق الامتحان:

4-1- صنف دافيد شيهان قلق الامتحان إلى الأعراض التالية:

#### 4-1-1- أعراض بدنية تتمثل في:

❖ سرعة دقات القلب.

❖ غثيان أو اضطراب في المعدة.

❖ نوبات الدوخة والإغماء.

#### 4-1-2- أعراض نفسية تتمثل في:

- زيادة الميل إلى العدوان.
- نوبة الهلع التلقائي.
- انفعال زائد. (فاروق، المرجع نفسه، 30)

#### 4-2- حسب عبد الحميد منذر الضامن تتمثل في الأعراض التالية:

- ✓ تسلط بعض الأفكار الوسواسية قبل وأثناء ليالي الامتحان.
- ✓ الشعور بالضييق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان.
- ✓ كثرة التفكير في الامتحان والانشغال قبل وإثناء الامتحان في النتائج المترتبة ليها. (الضامن، 2000، 221).

#### 4-3- حسب حامد زهران تتمثل الأعراض فيما يلي:

#### 4-3-1- أعراض جسمية:

- نقص الوزن وفقدان الشهية
- ارتعاش اليدين وبرودة الأطراف.
- تشمل الضعف العام وفقدان الطاقة والحيوية والنشاط والمثابرة.

#### 4-3-2- أعراض نفسية:

- ضعف التركيز وشروذ الذهن
- الشك والتردد في اتخاذ القرارات
- سهولة الاستثارة والهياج
- عدم الاستقرار والشعور بالراحة . (زهران، 1997، 486-487).

### 5-أسباب قلق الامتحان:

إن تنوع الأسباب يختلف من تلميذ لآخر على حسب شخصيته وطريقة تكيفه مع الامتحان، ويكون قلق الامتحان سببه واضحا من خلال مؤشرين:

**أولاً:** نجد العادات غير صحية للمذاكرة مثلاً: كتأجيل المذاكرة الجادة ليلة الامتحان الاعتماد على الحفظ، التفكير السلبي لدى التلميذ.

**ثانياً:** الآباء مصدرا خر لقلق الامتحان التلاميذ إما بسبب اهتمامهم الزائد بمستقبل أبنائهم وتوقعات نتيجة الآباء، حيث يفقدون الثقة بأنفسهم ويمنون ان يشعروا بالعجز النفسي خلال الامتحان. (خدايرية، 2018/20117، 30-31).

### أسباب أخرى:

- نقص الرغبة في النجاح والتفوق .
- نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.
- الضغوطات الأسرية والبيئية.
- نقص الثقة بالنفس والتمركز حول الذات. (زهرا، المرجع نفسه، 99).
- الاتجاهات السالبة لدى التلاميذ نحو الامتحانات والنظر إليها على أنها تهديد دائم
- الشعور بأن المستقبل يتوقف على الامتحانات. (علي، 99، 2004).

### 6-استراتيجيات مواجهة قلق الامتحان وطرق العلاج قلق الامتحان:

هناك مجموعة من الأساليب النفسية الخاصة بعلاج القلق ،فمعظم الأساليب التي تعمل على تخفيف قلق الامتحان عند التلميذ مبنية على النظرية السلوكية مثير استجابة، فهذه الأساليب تعمل على كف استجابة القلق التي يثيرها الامتحان.

يعتمد العلاج السلوكي على نظرية التعلم، ويهدف إلى تغيير السلوك الغير مرغوب فيه بتعليم عادات سلوكية جديدة. وهناك عدة اساليب علاجية التدريب على إثبات الذات والتدريب على طرق الاسترخاء. (لخضر 2018-2019، 36)

إلا أن لقلق الامتحان ايجابيات وسلبيات تواجه كل التلاميذ فنجد البعض منهم يتخذ من السلبيات ايجابيات وذلك من خلال أسلوب المواجهة التي تعد من الأساليب والمهارات التي يعتمد عليها التلاميذ النجباء ومن هذه الاستراتيجيات نذكر ما يلي:

المهارة نشاط معقد يظهر الشخص الماهر على القدرة وكفاءة ميزاته عن غيره من الأفراد العاديين في نشاط من الأنشطة، وتكسب المهارة بالتعلم والتدريب والممارسة. ( الحنفي، 2005، 255).

### 6-1-التدريب على مهارة الامتحان:

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

**6-1-1-مهارة المراجعة:** مهارة المراجعة من أهم المهارات التي ينبغي أن يكتسبها أي طالب يمر بالامتحانات، لان من خلالها يسترجع الكثير من المعلومات والبيانات التي مر بها خلال العام الدراسي، ومهارة المراجعة تحتاج إلى التركيز والمتابعة واحدة بواحدة ولكي يستطيع الطالب إن يراجع مراجعة جيدة لا بد من أن يسير وفق خطوات معينة من أهمها:

- تدوين أكثر النقاط أهمية في كراسة الملاحظات.
- مراجعة هذه الملاحظات دوريا والتلخيص قدر المستطاع .

- تجنب أسباب التشنت الذهني.
  - المراجعة المنظمة لجميع المواد المقررة ووضع المادة الصعبة مع المادة اقل صعوبة.
  - استخدام ألوان لتأشير على النقاط المهمة.(الداهري،2005،220).
- 6-1-2-مهارة الاستعداد للامتحان:** الاستعداد للامتحان من الأمور الهامة وان كان الطالب متقدم إلى امتحان مهم ويتوقف مستقبل الإنسان عليه، فلا بد أن يستعد استعداد جيد لهذا الامتحان ومن أهم الخطوات ما يلي :

- عدم السهر الطويل لأنه يرهق الجسم ويتعبه ويخرج التلميذ من دائرة التركيز
- الابتعاد من شرب المنبهات كالقهوة الشاي لأنها تأخذ من قدرة الطالب وتركيزه.
- عدم تناول الأقراص المنشطة والمنبهة فهذه الأمور غير طبيعية تدفع الطالب إلى السهر ومن ثمة عدم قدرته على مواصلة الدراسة.
- أخذ قسط وافر من النوم ،لأن النوم يريح الجسم وكذا العقل والتفكير.( منشورات جامعة القدس،1997،25).

### **6-1-3-مهارة أداء الامتحان:**

- ❖ الجلوس في المكان المخصص بهدوء وكتابة البيانات الشخصية وإتباع تعليمات اللجنة.
- ❖ الكتابة بخط واضح تنظيم الإجابة والتزام بآداب الامتحان.
- ❖ الامتحان يحتاج نوع من الاجتهاد والحكمة في التعامل مع ورقة الأسئلة من القراءة وحسن اختيار الأسئلة وحسن الإجابة عليها.( زهران ،المرجع نفسه،287).

- 6-2-التدريب على الاسترخاء:** لقد أثبتت التجربة إن الإثارة المزمنة والقلق والتوتر والغضب يمكن أن يزول بالاسترخاء ،ويقدم عبد اللطيف عثمان برنامج للاسترخاء العام على النحو الآتي:

- اتخاذ وضعية مريحة على السرير أو الأريكة .

- إرخاء الذراعين اليمنى واليسرى نحو ساعة أو أكثر يوميا لمدة ستة أيام .
- إرخاء الساقين اليمنى واليسرى نحو ساعة أو أكثر يوميا لمدة تسعة أيام مع متابعة إرخاء الذراعين.
- اجلس منتصبا وعيناك مفتوحتان، أرخي عيناك إلى أقصى حد ممكن حتى تشعر
- بحر قان ثم أغمضهما، كرر ذلك على نحو الساعة ليوم واحد. (فاروق، المرجع السابق، 148).

**6-3- الحديث الإيجابي مع الذات:** يقصد به الكلام الإيجابي، الذي يقوله الشخص عن نفسه سواء كان حقيقة أو كذب، تتم ترجمته في العقل الباطني للشخص وفي الأخير يتم تصديقه مع الأخذ بعين الاعتبار النقاط التالية:

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

○ تشجيع استخدام عبارات ايجابية في حديث مع الذات مثل: (صحيح إنني منزعج لكن الأمور سوف تسير على ما يرام ،لا يوجد إنسان كامل ،إن تعمل وتبذل جهدا أسهل من أن تقلق). يمكن استخدام هذا الحديث وحدها أو مع الاسترخاء.(رضوان، 2002، 250).

**6-4- التفريغ الانفعالي(تشجيع التعبير عن الانفعالات):** يتجسد في نقاط التالية: ان تعبير الشخص عن انفعالاته يعمل كمضاد لحالات القلق، من خلال اللعب والتمثيل السيكو دراما يمكن أن تحدث عمليات التفريغ الانفعالي.

- ❖ إن رواية القصص طريقة فعالة للتعبير عن المشاعر .
- ❖ تحسين عادات الدراسة السيئة: تبرز في خلال النقاط التالية:
- ❖ تحميل الطلبة مسؤولية والاعتماد على النفس.
- ❖ تدريب الطلبة على إدارة وقت التعلم وتنظيمه وعدم التأجيل.
- ❖ تشجيع الطلبة على البحث والاستكشاف.

- ❖ تشجيع الطلبة على الاختبار والتقويم الذاتي المستمرين. (الضامن،229،2003).
- ❖ كما لا ننسى جانب الديني فهو مصدر الطاقة للطالب فهو يبث فيه الثقة بالنفس والاجتهاد والصبر وذلك من خلال العبادات كالصلاة والاستغفار.

### خلاصة الفصل:

من خلال ما ورد في الفصل يتضح لنا، إن قلق الامتحان هو ظاهرة مميزة من القلق لأنه يحدد مصير التلميذ في حياته الدراسية وتنعكس على أدائه وصحته النفسية والجسمية والنتائج المخيمة التي يتحصل عليها. ولذا فلا بد من إعطاء الموضوع أهمية وذلك لمساعدة التلميذ في تحقيق التوازن والراحة النفسية وتهيئة جميع الظروف له خصوصا وهو تحفيز نفسه للامتحان مصيري، عن طريق التخفيف من حدة هذا القلق بإتباع وسائل الوقاية من الشعور بقلق الامتحان.

# الفصل الرابع

1. الدراسة الاستطلاعية

2. حدود الدراسة

3. منهج الدراسة

4. عينة ومجتمع الدراسة

5. أدوات الدراسة

خلاصة

### تمهيد:

بعد عرضنا الإطار النظري الذي أساسه التعرف على متغيرات البحث وأطره النظري، سنتطرق في هذا الفصل للجانب التطبيقي الذي يهدف إلى ترجمة الجانب النظري، إلى بيانات إحصائية مجمعة من الظاهرة المدروسة ليتم تحليلها وتفسيرها، والذي يتناول عرض منهجية البحث التي تشمل على الدراسة الاستطلاعية، من حيث العينة التي مثلتها ووصف أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية، ثم الدراسة الأساسية مروراً بالمنهج وعينة الدراسة وكيفية اختيارها والأساليب الإحصائية.

### 1-الدراسة الاستطلاعية:

بدأت دراستي الاستطلاعية بثانوية "هوارى بومدين ببلدية برهوم بولاية المسيلة"، ووجدت حالات كثيرة لديها قلق الامتحان ولكن بنسب متفاوتة، وكان الهدف هو تطبيق مقياس قلق الامتحان لسار سون لدى تلاميذ البكالوريا من اجل معرفة درجات القلق، وتطبيق تقنية الإسترخاء " لتخفيف من معاناة التلاميذ البكالوريا للقسم العلمي جراء قلق المتعب الذي كان يصاحبهم طيلة المشوار الدراسي.

### 2- حدود الدراسة: تتمثل في المجالات الثلاثة:

أ- الحدود البشرية: تم إجراء الدراسة في شقها التطبيقي على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

لتخصص العلمي<sup>1</sup> باختلاف الجنس (ذكور، إناث) المقبلون على اجتياز امتحان البكالوريا

ب- الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة الحالية في شقها الميداني بثانوية هوارى بومدين ببلدية برهوم بولاية المسيلة.

ج- الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة في شقها التطبيقي ابتداء من يوم الأحد 23 فيفري

2020 لكنها لم تتم بعد بسبب كوفيد19 والمسمى بكورونا.

### 3-منهج البحث :

اعتمدت في دراستي المنهج التجريبي الذي يهدف إلى إقامة العلاقة التي تربط السبب بالنتيجة بين الظواهر والمتغيرات، ولإقامة العلاقة بين السبب والنتيجة فإننا نقوم بإجراء تجربة التي يتم من خلالها معالجة المتغير أو أكثر بتغيير محتواه عدة مرات ويسمى هذا المتغير بالمتغير المستقل، أن هذه العملية تسمح بدراسة آثار المتغير المستقل في المتغير الذي يتلقى تأثيره ، والمسمى بالمتغير التابع.

يعرف رشيد زرواتي المنهج التجريبي بأنه: هو الذي يعتمد على إجراء التجارب تحت شروط معينة معتمدا في ذلك على عينة تجريبية وأخرى ضابطة.(زرواتي،2008، 177)

يذكر فان دالين إن من الأمور التي ينبغي على الباحث القيام بها قبل إجراء بحثه اختيار تصميم تجريبي لاختبار صحة النتائج المستنبطة من الفرضيات.( فان دالين ،1983، 39) وهذا التصميم المتعلق بالاختبار القبلي البعدي للمجموعة ضابطة، يتطلب مجموعتين على الأقل يتكون كل منهما بالتعيين العشوائي ويطبق على كل من المجموعتين اختبار.

قبلي، ويتلقى واحد من المجموعتين برنامج علاجي، ويطبق كل منهما في نهاية الدراسة اختبار بعدي ثم تقارن درجات الاختبار القبلي والبعدي .(خرخاش،2017/2018، ص 209 )

الشكل رقم(01) : جدول يوضح التصميم التجريبي.

المجموعة	اختبار القبلي	متغير تجريبي مستقل	اختبارا لبعدي
المجموعة التجريبية	T1	X	T2
المجموعة الضابطة	T2		T2

## الفصل الرابع.....الاجراءات المنهجية للدراسة

الشكل (02): الجدول يوضح التصميم التجريبي للدراسة.(الحوري والذنون،2010، 195)

اختبار قبلي	متغير مستقل	اختبار بعدي	المجموعة
مقياس قلق لامتحان	الاسترخاء	مقياس قلق الامتحان	المجموعة التجريبية
مقياس قلق الامتحان		مقياس قلق الامتحان	المجموعة الضابطة

### التجريب على المجموعة الواحدة:

في هذه التجربة التي تخص جماعة واحدة ،فإن الباحث يضيف عامل واحد معروفا من الجماعة ثم يقوم بقياس التغير الناتج إذا كان هناك تغير، ومثال على ذلك مانحن هنا بدراسته أول شيء نقوم به قياس قلق الامتحان لطلبة البكالوريا لقسم العلمي ووضع درجات خاصة بهذا المقياس ،ثم تطبيق تقنية الاسترخاء خلال فترة معينة تدوم (عدة أسابيع )للمجموعة التجريبية الأولى، وفي الأخير معاودة تطبيق الاختبار وملاحظة الفرق. وفي الأخير نستنتج أن تقنية الاسترخاء كانت ذات قيمة وان لها دور في تخفيف قلق الامتحان لدى الطلاب.

### 4-عينة الدراسة:

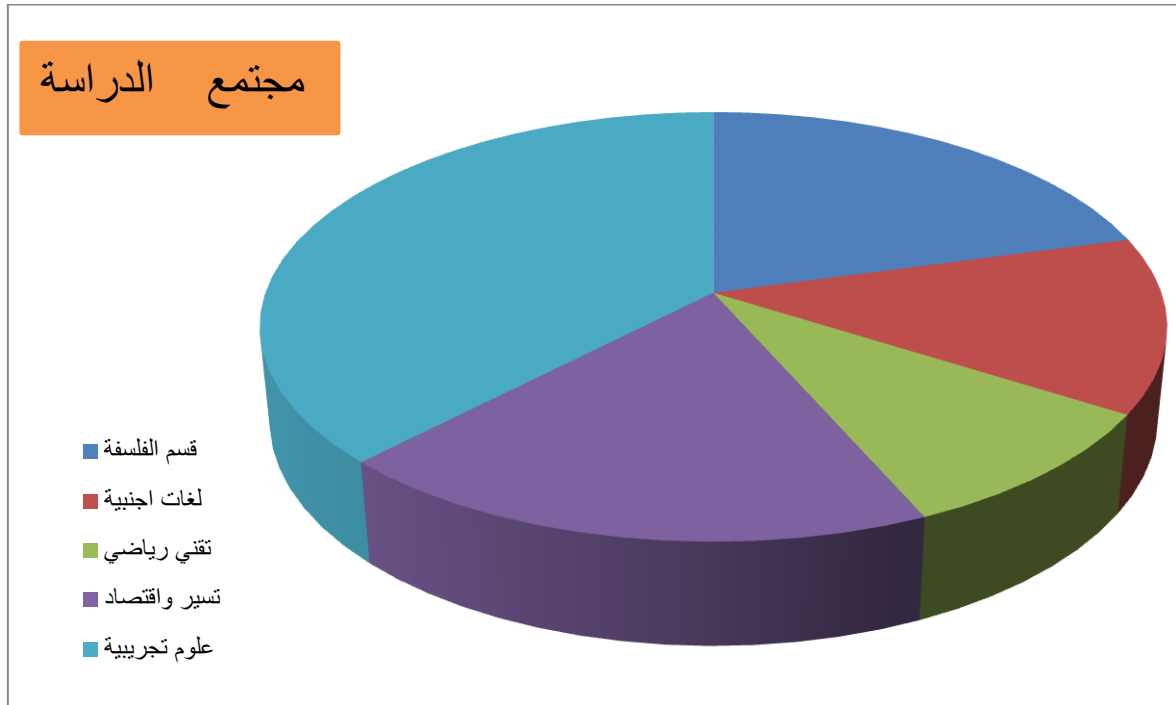
هي الشريحة التي تمثل الجزء المدروس في المجتمع الأصلي حول ظاهرة ما للحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، يتعذر على البحث المسح الشامل ،ولذلك يتم الرجوع إلى وحدات أو مجموعة تمثل المجتمع موضوع الدراسة أو ما يسمى بالعينة، وهي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من كل ،فهي بذلك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

الكلي . (رشيد، 2000، ص191 )

## الفصل الرابع.....الاجراءات المنهجية للدراسة

عينة تكونت العينة الدراسة الاستطلاعية من 33 تلميذ وتلميذة من طلاب المرحلة الثانوية بثانوية هواري بومدين ببرهوم بولاية المسيلة، منهم 22 ذكر و11 انثى تم اختيارهم بطريقة عشوائية البسيطة تراوحت أعمارهم من 16 إلى 20 سنة. كان من الهدف من الدراسة الاستطلاعية تحديد أهم الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسة حتى يتسنى للباحث القيام بالدراسة الأساسية، من خلال توفر على قدر المطلوب من الصدق والثبات، والقدرة على التمييز .

مجتمع الدراسة :يتكون مجتمع الدراسة من 189 طالب بكالوريا والشكل يوضح ذلك:



الشكل (03): يوضح توزيع الطلاب البكالوريا حسب الشعب مجتمع الدراسة.

5- أدوات الدراسة: اعتمدت الدراسة الحالية على أدوات نذكر من بينها هي: الملاحظة العيادية والمقياس قلق الامتحان سارسون .

5-1- الملاحظة العيادية: اعتمدت في دراستي هذه على أداة مهمة في أي منهج عيادي مدروس لما تقدمه من دلالات ومؤشرات عيادية واضحة لأي مختص أو باحث في المجال المدروس

## الفصل الرابع.....الاجراءات المنهجية للدراسة

تعرف الملاحظة حسب عبد المعطي :تعرف على أنها مراقبة مقصودة لرصد كل ما يحدث وتسجيله كما هو، ويهدف من خلالها الأخصائي النفسي الإكلينيكي لملاحظة السلوك العام من كل جوانبه الحركية ،الوجدانية العقلية.(عبد المعطي،1998، 207 )

وكان الغرض من الملاحظة هو الملاحظة الدقيقة في اختيار صدق الفرضية وهي ليست مجرد ملاحظة سلبية لما يحدث في كل من المجموعتين التجريبية والضابطة، وإنما هي ملاحظة إيجابية فاحصة للوقوف على التغيير الذي يطرأ والاختلاف الذي ينشأ بين المجموعتين نتيجة لتلقي إحداها تأثير عامل معين وحرمان المجموعة الأخرى، من تأثير هذا العامل،ويمكن تقسيم الملاحظة المضبوطة إلى نوعين ،ملاحظة بحثة وملاحظة مع التجربة والملاحظة البحثية هي التي تعتمد على عزل صفات الشيء أو خواص بعضها عن البعض في الذهن بقصد معرفتها وإدراك العلاقة بينهما.

**5-2-مقياس قلق الامتحان:** يفيد هذا المقياس في مساعدة المرشد في التعرف على وجود القلق لدى بعض الطلبة أثناء الامتحانات والذي يؤثر على أدائهم وبالتالي مساعدتهم فيما بعد من خلال برامج علاجية .

**5-2-1-تعريف بالمقياس:** هو مقياس قلق وضعه العالم سيمور برنار سارسون من اجل قياس درجة قلق الامتحان لدى التلاميذ، ويتكون هذا المقياس من (38)بند يعبر بها التلميذ عن ما يشعر أو بما يفكر فيه في مواقف معينة، مع العلم بأنه ليست هناك إجابات صحيحة أو خاطئة ،بحيث تقتضي أجوبة متدرجة من حيث الشدة في الموافقة على تلك العبارات. وضع سارسون هذا المقياس وفق أبعاد تقيس قلق الامتحان يتكون المقياس من ثلاث أبعاد هي :

البعد المعرفي وتقيسه الفترات: 1. 2 . 4 . 7. 8 . 9 . 10 . 12 . 14 . 15.17.18 . 20.  
21. 22. 23 . 25. 28 . 29 . 30 . 31. 33. 36. 39 .

البعد السلوكي وتقيسه الفترات: 3. 11. 24. 27 .

البعد الجسمي وتقيسه الفترات: 9. 5.6.8 .13.16.19.26.34.35.37.

طريقة التصحيح:

الدرجات:

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

❖ تفسير النتائج

- عدد الفترات (38).
- العلامة الكلية للمقياس تتراوح بين (38-152) .
- اذا كانت درجة 95 فما فوق قلق مرتفع .
- ما دون 95 قلق منخفضا. (احمد أبو سعد،128،2011-132).

#### 6-الخصائص السيكومترية للأداة المقياس قلق الإمتحان:

بعد تطبيق المقياس في صورته الأولوية على عينة قدرها 33 تلميذ وتلميذة ،تم تفرغ البيانات في الحاسب الآلي ثم تمت المعالجة الإحصائية "spss" بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، والقيام بمجموعة من الاساليب الإحصائية.

## الفصل الرابع.....الاجراءات المنهجية للدراسة

6-1-صدق المقياس: لحساب صدق المقياس في الدراسة الحالية تم اعتماد على صدق الاتساق الداخلي الذي يقوم على احد المفاهيم الصدق ،وهو قدرة الاستبيان على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها (معمريه،2012، 231 )

أ- صدق الاتساق الداخلي :لمعرفة الاتساق الداخلي للمقياس ،قمنا بحساب معامل الارتباط بين كل بند مع الدرجة الكلية للبعد، وحساب معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس ،والجدول يوضح ذلك:

معامل الارتباط	البند	البعد
0.51**	5	البعد الجسمي
0.88**	6	
0.54**	8	
0.82**	9	
0.61**	13	
0.68**	16	
0.79**	19	
0.82**	26	البعد السلوكي
0.48**	34	
0.79**	35	
0.70**	37	
0.38**	3	البعد المعرفي
0.65**	11	
0.68**	24	
0.59**	27	
0.62**	1	البعد المعرفي
0.51**	2	
0.36**	4	

0.75**	7
0.54**	10
0.62**	12
0.58**	14
0.78**	15
0.62**	17
0.67**	18
0.67**	20
0.65**	21
0.71**	22
0.70**	23
0.75**	25
0.68**	28
0.79**	29
0.74**	30
0.76**	31
0.13**	32
0.54**	33
0.74**	36
0.69**	38

\*دال عند (0.05) \*\*دال عند مستوى الدلالة (0.01)

تبين من خلال الجدول ان البنود الابعاد تتمتع بمعاملات الارتباط قوية ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01)(0.05) حيث تراوحت معاملات الارتباط معاملات الارتباط بين (0.13)و(0.88) وهذا يدل على ان البنود تتمتع بصدق جيد بينما ان البنود تتمتع ذات الأرقام(3-4-34-32) غير دالة احصائيا ذات دلالة ضعيفة.

ب-الثبات بالتجزئة النصفية (معامل الاتساق الداخلي):

تستعمل هذه الطريقة عندما يتعذر استعمال طريقة التطبيق وإعادة التطبيق، أو إعداد صورتين متكافئتين. وتوجد عدة طرق لحساب بالتجزئة النصفية. تختلف في طرق تصنيف الاختبار، ولكنها تتفق في المنطق السيكومטري القائم على (معمرية، المرجع نفسه، 274).

ومن أهم الأساليب التصنيف ما يلي:

**التجزئة النصفية:** وفي هذه الطريقة يتم تقسيم الاختبار إلى قسمين متساويين، فإذا كان الاختبار يتكون من 38 بنداً، فإن النصف الأول يتكون من البنود التي تبدأ من 1 إلى 19 والنصف الثاني يتكون من البنود التي تبدأ من 20 إلى الرقم 38. ويتم تصنيف الاختبار بهذه الطريقة بعد تطبيقه على عينة من الأفراد وتصحيحه ثم بعد ذلك يقسم إلى قائمتين من درجات لكل مفحوص فيهما درجتان النصف الأول وثانيهما على النصف الأخير.

تم حساب قلق الامتحان بمعامل الارتباط (طريقة التجزئة النصفية) برسون وحصلنا على درجة (0.90) دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

مقياس قلق الامتحان دال إحصائياً ويتمتع بثبات قوي عند الدرجة (0.90).

### خلاصة الفصل:

بعد الدراسة المنهجية المعمقة للمنهج التجريبي والإجراءات الميدانية المتبعة، سأنتقل إلى تطبيق المنهج التجريبي ذوا لمجموعة الواحدة على قسم العلوم التجريبية، مع المزوجة بين مقياس قلق الامتحان وبين تطبيق «تقنية الاسترخاء» وتطبيق مقياس قلق الامتحان البعدي لمعرفة دور الاسترخاء في تخفيف قلق الامتحان لتلاميذ من خلال المجموعة التجريبية وبالمقارنة مع المجموعة الضابطة وهذا ما سأعرضه في لفصل الموالي.

خاتمة

### خاتمة:

جاءت على غير سابقاتها عن خواتم الرسائل والبحوث العلمية ،حيث لم يتم تحليل النتائج وتفسيرها، وإثبات الفرضية أو بطلانها، شاءت لأقدار أن حلا علينا وباء كورونا، ولم تتم الدراسة هذه خوفا على حياتي طلبتنا الأعزاء وعلى حياتي عائلاتهم.

### التوصيات:

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

- ✓ أن يتوفر لكل الثانويات على أخصائيين نفسانيين، وذلك من اجل التكفل بالمشاكل النفسية لتلاميذ ومحاول التخفيف منها .
- ✓ ضرورة توفير الجو الملائم لتلاميذ في فترة الامتحانات ،وتجنب الأساليب الضاغطة.
- ✓ حرص الأولياء والمعلمين على تشجيعهم وتحفيزهم على اجتياز امتحان البكالوريا
- بثمينيات مادية ومعنوية على حسب نوعية الطلاب مثلا :تقديم هدايا، تعبيرات شكر والمدح، تقديم رحلات مجانية لمناطق سياحية...
- ✓ عدم استخدام الأساليب العقابية :كالضرب، التهديد ،الضغط اللامتناهي...

# قائمة المراجع

### 1- الكتب:

1. إبراهيم عبد الستار (1998) : علم النفس الإكلينيكي مناهج التشخيص ط1 دار المريخ للنشر الرياض السعودية
2. إبراهيم عبد الستار(ب س): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، ط1، الدار العربية للنشر ،القاهرة .
3. أحمد أبو سعد عبد اللطيف:(2011) دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية ، مركز دبيونو لتعليم التفكير , عمان الأردن
4. أمثال هادي الحويلية أحمد عبد الخالق (2010): القلق والاسترخاء العضلي ،ط1، ايتراك للنشر , القاهرة مصر
5. حامد زهران محمد (2000) :الإرشاد النفسي المصغر،ط1،عالم الكتب،القاهرة، مصر.
6. حسن مصطفى عبد المعطي(1998):علم النفس الإكلينيكي،ط1،دار قباء لنشر والتوزيع ،القاهرة.
7. دالين فان (1984): مناهج البحث في التربية وعلم النفس تربية ،ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، ط3،مكتبة أنجلو مصرية، القاهرة.
8. الداھري صالح حسن (2005): مبادئ الصحة النفسية ،ط1، دار وائل للنشر عمان، الأردن.
9. رضوان سامر جميل (2002) :الصحة النفسية ،ط1 ،دار المسيرة ،عمان ،الأردن.
10. زرواتي رشيد(2008):تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط3،ديوان المطبوعات الجامعية المطبعة الجهوية، بقسنطينة، الجزائر.
11. الضامن منذر عبد الحميد (2003): الإرشاد النفسي،ط1،عالم مكتبة الفلاح، الكويت.

12. الضامن منذر عبد الحميد (2005): علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط1، مكتبة الفلاح، الكويت.
13. عبد الخالق رؤوف وأمل إبراهيم (2013): قلق التفاعل، ط1، دار المسيرة، عمان، الأردن .
14. عبد الرحمن العيسوي (2005): موسوعة ميادين علم النفس-تشخيص النفسي والعقلي - ط1، دار الراتب الجامعية، بيروت.
15. عثمان السيد فاروق (2001): القلق وإدارة الضغوط، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
16. عثمان عبد اللطيف موسى (1993): فن الاسترخاء، ط1، مطابع الزهراء للإعلام العربي، القاهرة، مصر.
17. عصفور منى (1994): نماذج من الاختبارات والمقاييس وتعيين دراسي (G31)، معهد التربية اليونسكو، عمان، الأردن.
18. معمريّة بشير (2012): أساسيات القياس النفسي وتصميم أدواته، ط1، دار الخلدونية للنشر، القبة، الجزائر.

18- Farid kacha(2011):les therapeutique psychologique

19-Marie Rose-Moro(sd):Introduction aux psychotherapies  
ouverage publie sous la dirction de main blanche

## II- القواميس:

- 1- ابن منظور جمال الدين (1984): معجم لسان العرب دار لسان العرب للنشر والطباعة، بيروت، لبنان .
- 2- احمد حمدي(2005):مرد الطلاب القاموس العربي، ط1، المرسد الجزائري لنر والتوزيع، الجزائر.

3- مجموعة من الاساتذة (1996): المنجد الأبدى، دار النشر، بيروت، لبنان.

### III- المذكرات (الرسائل العلمية)

1. بوضياف دليلة (2017,2018): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بتشكيل هوية الأنا لدى المراهقين ,دراسة ميدانية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدارس مدينة المسيلة تخصص علم النفس العيادي, جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
2. بوطبيق زينب (2016,2017) : تقنين قائمة قلق الامتحان ل علي محمود علي شعيب لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي
3. خدايرية هاجر (2017,2018): قلق الامتحان لدى التلاميذ السنة الخامسة ابتدائي ببنر بخوش ولاية سوق أهراس ,تخصص علم النفس العيادي, جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي
4. خرخاش اسماء (2017,2018): تأثير العلاج السلوكي المعرفي على وجهة مركز التحكم ونوع إستراتيجية التعامل والضغط المدرك لدى أبناء الأطفال المصابين بالصمم تخصص علم النفس العيادي, جامعة الجزائر 1.
5. ضيف لخضر (2018/2019):العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ السنة الخامسة ابتدائي,تخصص علم النفس المدرسي ,جامعة أكلي محند، البويرة .
6. لعريبي زينب (2014,2015) : الكفاءة الذاتية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا، دراسة ميدانية بثانوية الشريف محمد عبد الرحمان الدبسي ببوسعادة , تخصص ارشاد وتوجيه جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

### IV- مجلات:

1. سليمة سايحي (2012) : قلق الاختبار وبعض العوامل المساهمة لظهور لدى التلاميذ, مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة محمد خيضر بسكرة العدد 7 حانفي

2. عكلة سليمان الحوري وثامر محمود نون (2010): اثر البرنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني والتحصيل العلمي في مادة الجمناستك, مجلة الرافدين للعلوم الرياضية المجلد 16, العدد 53.

**V- الموسوعات:**

1- الحنفي عبد المنعم (2005) : الموسوعة النفسية لعلم النفس والطب النفسي في حياتنا اليومية, ط1, بيروت, لبنان .

2- عبد الرحمن العيسوي (2005): موسوعة ميادين علم النفس - تشخيص النفسي والعقلي - ط1, دار الراتب الجامعية, بيروت.

# قائمة الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: .....

المراجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28 جويلية 2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها

تصريح شرقي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة): رمينة تديكي

الصفة: طالب، أستاذ باحث، باحث دائم:

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 205 16 3 65 1

والصادرة بتاريخ: 14 - 10 - 2019 برسموم

عن دائرة: جندرة

المسجل (ة) بكلية: العلوم الاجتماعية قسم: علم النفس

والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)، عنوانها:

دور تقنية الإستخدام في تخفيف قلق الامتحان لدى  
طلبة المرحلة الولى - دراسة ميدانية - بحثية - حواري  
يوحدين

أصرح بشرفي أي ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في

إنجاز البحث المذكور أعلاه.

هذه التصريح

التاريخ: 16 جويلية 2020

إمضاء المعني

رمينة تديكي



المعهد  
16 جويلية 2020



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس -  
الهاتف: 035353054

المسيلة في: 2020/01/20

إلى السيد المحترم: مدير ثانوية هواري بومدين بلدية برهوم

تسهيل مهمة لإجراء التبرص الميداني

تحية عطرة وبعد:.....

في إطار إجراء التبرص الميداني لطلبة السنة الثانية ماستر.

التخصص: علم النفس العيادي

الشعبة: علم النفس

نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة الطالب(ة) المذكور(ة) أدناه وتقديم المساعدة الممكنة واللازمة له (أ).

عنوان الدراسة : دور تقنيات الاسترخاء في تخفيف قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا  
الأستاذ المشرف: طالي الصادة

إعداد الطالب(ة):

رقم التسجيل	اللقب والاسم	الرقم
1535095724	تركي رفيعة	01

في الأخير لكم منا أسمى عبارات التقدير والاحترام.



الموافقية على طلب تيسر  
تقسم علم النفس مع توجيه الطالب  
المرتبطه بالمرجع مستشار التوجيه التربوي  
والمشرف على السيد الأستاذة  
مطاني السدي  
2020/01/20

Téléphone / Fax

(213) 035353054

قسم علم النفس . الهاتف / الفاكس

E-mail

univ28psy@yahoo.com

البريد الالكتروني

•• الجزء الأول ••

الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق بشدة	لا أوافق
1-	اشعر بالضيق عند كل سؤال يطرحه المعلم على ليتأكد من مدى استفادتي وتعلمي.	4	3	2	1
2-	اشعر بالقلق حول ما إذا كنت سأرفع من صفي الحالي إلى الصف الذي يليه في نهاية العام.	4	3	2	1
3-	اشعر بالتوتر إذا ما طلب مني المعلم الوقوف والقراءة بصوت مرتفع.	4	3	2	1
4-	عندما يطلب مني المعلم حل بعض المسائل على اللوح فأنتي أتمنى بيني وبين نفسي أن يطلب ذلك من غيري.	4	3	2	1
5-	أثناء نومي احلم كثيراً بالامتحانات	4	3	2	1
6-	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد امتحاناتي.	4	3	2	1
7-	اشعر بالقلق الشديد عند استعدادي للنوم نتيجة تفكيري بما سيكون عليه أدائي في الامتحان غداً.	4	3	2	1
8-	ترتجف يدي التي اكتب بها عندما يطلب مني المعلم الكتابة على اللوح أمام طلاب صفي.	4	3	2	1
9-	اشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زملائي	4	3	2	1
10-	عندما أكون في البيت وأفكر في دروس الغد اشعر بالخوف من أنني سوف أعطي إجابات خاطئة.	4	3	2	1

● دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية ●

الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق بشدة	لا أوافق
11-	إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة مرض اشعر بان أدائي للواجبات المدرسية سوف يكون اقل درجة من الطلاب الآخرين.	4	3	2	1
12-	عندما أفكر بدروس اليوم التالي اشعر بالقلق بأن أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولاً	4	3	2	1
13-	اشعر بالغثيان والارتجاف أو الدوار عندما يسأل المعلم سؤالاً بهدف تحديد مدى ما تعلمت الدرس.	4	3	2	1
14-	اشعر بالارتباك والتوتر إذا وجه المعلم لي سؤالاً وأجبت عليه إجابة خاطئة.	4	3	2	1
15-	اشعر بخوف من كل موقف فيه امتحان	4	3	2	1
16-	اشعر بضيق شديد قبل دخولي الامتحان	4	3	2	1
17-	بعد الانتهاء من الامتحان اشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان	4	3	2	1
18-	اشعر أحياناً أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئاً مهماً كنت قد استعددت له	4	3	2	1
19-	اشعر أن يدي ترتجف أثناء الامتحان	4	3	2	1
20-	أخاف من الفشل في أدائي إذا ما علمت أن المعلم سيعطينا امتحاناً	4	3	2	1
21-	اشعر أنني أنسى في الامتحان كثيراً من المعلومات التي كنت أتذكرها قبل بدئه.	4	3	2	1

■ ■ الجزء الأول ■ ■

الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق بشدة	لا أوافق
-22	أتمنى لو أنني لا اشعر بضيق من الامتحان بهذه الدرجة	4	3	2	1
-23	اشعر بالقلق إذا أخبرنا المعلم أنه يريد أن يعطي الامتحان.	4	3	2	1
-24	اشعر بان أدائي سوف يكون سيئاً أثناء الإجابة على الامتحان.	4	3	2	1
-25	أخاف أحياناً عندما أكون في طريقي إلى المدرسة أن يعطينا المعلم امتحاناً فجائياً	4	3	2	1
-26	اشعر بصداع شديد قبل وأثناء الامتحان	4	3	2	1
-27	خوفي من الرسوب يعيق أدائي في الامتحان	4	3	2	1
-28	اشعر بالقلق أثناء إعلان المعلم كم تبقى من الوقت لانتهاء الامتحان	4	3	2	1
-29	اشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان.	4	3	2	1
-30	اشعر بالقلق أثناء الامتحان بأن لا يكفي الوقت للإجابة	4	3	2	1
-31	اشعر بالقلق أثناء الانتظار بدخول قاعة الامتحان	4	3	2	1
-32	اشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات	4	3	2	1
-33	اشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطلاب في الساحة عن امتحان قادم	4	3	2	1

•• دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية ••

الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
34-	يزداد إفراز العرق في يدي أو وجهي أثناء الامتحان	4	3	2	1
35-	اشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي	4	3	2	1
36-	غالباً ما اشعر بالقلق عند استعدادي للامتحان قبل مواعده بيوم.	4	3	2	1
37-	اشعر دائماً بالتوتر والارتباك عند استعدادي للامتحان النهائي.	4	3	2	1
38-	اشعر بالقلق عند استماعي للمعلم وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة.	4	3	2	1

يتكون المقياس من ثلاثة أبعاد هي:

- 1- البعد المعرفي، وتقيسه الفقرات: 1، 2، 4، 7، 10، 12، 14، 15، 17، 18، 20، 21، 22، 23، 25، 28، 29، 30، 31، 32، 33، 36، 38
- 2- البعد السلوكي، وتقيسه الفقرات: 3، 11، 24، 27.
- 3- البعد الجسمي، وتقيسه الفقرات: 5، 6، 8، 9، 13، 16، 19، 26، 34، 35، 37.

طرق التصحيح وتفسير النتائج

- عدد الفقرات المقياس (38).
- العلامة الكلية للمقياس تتراوح (38-152).
- اعتبرت الدرجة (95) فما فوق تمثل قلقاً فما دون (95) تمثل قلقاً منخفضاً (الشوبكي، 1991).

■ دليل المقياس والاختبارات النفسية والتربوية ■

### ثانياً: مقياس قلق الامتحان لسارسون

القلق هو مشاعر تدور حول تهديدات قريبة غير محددة لا يوجد لها أساس واقعي، ويظهر القلق في مظاهر معرفية (أفكار حول شيء مخيف)، سلوكية (سلوكيات تجنب للمواقف المثيرة للقلق مثل التحدث أمام الجمهور)، مظاهر جسمية (ضيق التنفس، زيادة العرق، توتر عضلي، ارتفاع ضغط الدم، عسر الهضم. (Oltmanns & Emery, 1998). يفيد هذا المقياس في مساعدة المرشد في التعرف على وجود القلق لدى بعض الطلبة أثناء الامتحانات والذي يؤثر على أدائهم، وبالتالي مساعدتهم فيما بعد من خلال البرامج العلاجية المناسبة.

أخي / أختي الطالب: .....

تتضمن هذه الاستبانة مجموعة من العبارات حول ما تفكر أو تشعر به في مواقف معينة علماً بأن مشاعر كل طالب تختلف عن مشاعر الآخر، لذا فإنه ليس هناك إجابات صحيحة وإجابات خاطئة تعبر عن مشاعرك وأحاسيسك الخاصة.

أرجو أن أؤكد على أن المعلومات التي تجمع من استجابتك لهذه الاستبانة ما هي إلا لأغراض الحقيقة. تربوي فقط ولن يطلع عليها أحد غير المرشد والمعالج المختص.

اقرأ كل عبارة من العبارات وضع إشارة (x) في المكان الذي تشعر أنه يمثل مشاعرك وأحاسيسك الحقيقية.

مثال:

الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
-1	ادرس كل يوم بانتظام		x		

•• دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية ••

الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
34-	يزداد إفراز العرق في يدي أو وجهي أثناء الامتحان	4	3	2	1
35-	اشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي	4	3	2	1
36-	غالباً ما اشعر بالقلق عند استعدادي للامتحان قبل مواعده بيوم.	4	3	2	1
37-	اشعر دائماً بالتوتر والارتباك عند استعدادي للامتحان النهائي.	4	3	2	1
38-	اشعر بالقلق عند استماعي للمعلم وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة.	4	3	2	1

يتكون المقياس من ثلاثة أبعاد هي:

- 1- البعد المعرفي، وتقيسه الفقرات: 1، 2، 4، 7، 10، 12، 14، 15، 17، 18، 20، 21، 22، 23، 25، 28، 29، 30، 31، 32، 33، 36، 38
- 2- البعد السلوكي، وتقيسه الفقرات: 3، 11، 24، 27.
- 3- البعد الجسمي، وتقيسه الفقرات: 5، 6، 8، 9، 13، 16، 19، 26، 34، 35، 37.

طرق التصحيح وتفسير النتائج

- عدد الفقرات المقياس (38).
- العلامة الكلية للمقياس تتراوح (38-152).
- اعتبرت الدرجة (95) فما فوق تمثل قلقاً فما دون (95) تمثل قلقاً منخفضاً (الشوبكي، 1991).

## الملخص:

تهدف الدراسة الحالية بصفة خاصة إلى معرفة دور التقنية الاسترخاء في خفض قلق الامتحان ، لدى طلبة علوم التجريبية الفوج الأول بثانوية هواري بومدين ببلدية برهوم ولاية المسيلة، بالمقارنة مع الفوج الثاني لمعرفة الفرقات في النتائج ، ومدى فعالية تقنية الاسترخاء . ولهذا الغرض تم طرح التساؤل الآتي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لتقنية الاسترخاء لطلاب القسم العلمي 01؟

وللإجابة على السؤال تم الاعتماد على الفرضية التالية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تخفيف قلق الامتحان بتطبيق تقنية الاسترخاء لدى طلاب البكالوريا قسم العلمي 01. أما فيما يخص الدراسة الميدانية ، فقد تمت في مجال المكاني بلدية برهوم ولاية المسيلة، حدد المجال الزمني في شهر 2020 ، واعتمدت على عينة عشوائية ، وزعت المقياس الذي صمم من قبل سار سون ، حيث تم توزيعه على 189 طالب وطالبة على مجتمع الدراسة ، أما عينة الدراسة 33 كمجموعة تجريبية والأخرى كمجموعة ضابطة. وقد تم الاعتماد على المنهج التجريبي ومقياس قلق الامتحان وتقنية الاسترخاء.

## **Résumé:**

**La présente étude vise notamment à connaître le rôle de la technique de relaxation dans la réduction de l'anxiété aux examens, chez les étudiants en sciences expérimentales, la première cohorte du lycée Houari Boumediene de la commune de Barhoum, le Wilayat de M'sila, en comparaison avec la deuxième cohorte pour connaître les différences de résultats, et l'efficacité de la technique de relaxation. La question suivante: Existe-t-il des différences statistiquement significatives entre le groupe expérimental et le groupe témoin pour la technique de relaxation pour les étudiants de la section scientifique 01 ?**

**Pour répondre à la question, nous nous sommes appuyés sur l'hypothèse suivante**

- 1- Il existe des différences statistiquement significatives entre le groupe expérimental et le groupe témoin dans la réduction de l'anxiété aux examens en appliquant la technique de relaxation chez les élèves du baccalauréat, section scientifique 01. Quant à l'étude de terrain, elle a été réalisée dans le domaine spatial, la commune de Barhoum, dans l'état de M'sila, le domaine temporel a été déterminé au mois de 2020, et il a été basé sur un échantillon aléatoire. L'étude 33 était en tant que groupe expérimental et l'autre en tant que groupe de contrôle. L'approche expérimentale, l'échelle d'anxiété de test et la technique de relaxation ont été utilisées.**

## **Summary:**

The current study aims in particular to know the role of relaxation technique in reducing exam anxiety, among students of experimental sciences, the first cohort at Houari Boumediene High School in the municipality of Barhoum, the Wilayat of M'sila, in comparison with the second cohort to know the difference in the results, and the effectiveness of the relaxation technique. For this purpose, the following question was raised. : Are there statistically significant differences between the experimental group and the control group for relaxation technique for scientific section 01 students? To answer the

question, we have relied on the following hypothesis 1- There are statistically significant differences between the experimental group and the control group in reducing exam anxiety by applying the relaxation technique among baccalaureate students, scientific section 01. As for the field study, it was carried out in the spatial field, the municipality of Barhoum, the state of M'sila, the temporal domain was determined in the year of 2020, and it was based on a random sample, and the scale designed by Sar Sun was distributed, as it was distributed to 189 students

The experimental group consist of 33 students whereas the rest students present the control group. The experimental method, test anxiety scale, and relaxation technique were used