

Auteurs:

حمزاوي زهية

Titre du l'article / ou bien communication:

فاعلية الاسترخاء التصاعدي لجاكيسون في التخفيف من قلق الامتحان لدى الطالبات المقبلات على امتحان البكالوريا دراسة ميدانية لأربع حالات بثانوية الأمير عبد القادر -مستغانم-

Date de publication :

أكتوبر 2018

Nom de journal :

مجلة دراسات نفسية وتربوية – جامعة ورقلة-

Numéro de série / ou bien collection :

العدد 02

Numéro de volume :

المجلد 11

Identification :

EISSN: 2588-2538

Type :

مقال

Lanque de l'article :

عربية

Mot clé :

الاسترخاء التصاعدي لجاكيسون ، قلق الامتحان ، الطالبات ، امتحان البكالوريا

Résumé :

تهدف الدراسة الحالية الى الكشف عن فاعلية الاسترخاء التصاعدي لجاكيسون 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 لجاكيسون على أربعة طالبات تخصص آداب و فلسفة، يتراوح سنهن ما بين (17-19) سنة، شرط أن يكون تحصيلهن ما بين المتوسط و الجيد و غير معيدات للسنة. و أسفرت نتائج الدراسة الى : • هناك فاعلية للعلاج بالاسترخاء التصاعدي لجاكيسون في التخفيف من قلق الامتحان لدى الطالبات المقبلات على امتحان البكالوريا • . هناك اختلاف في فاعلية العلاج بالاسترخاء التصاعدي لجاكيسون على مستوى أبعاد قلق الإمتحان لسارسون ، (المعرفي، السلوكي و الجسمي) للطالبات المقبلات على امتحان البكالوريا ، حيث أثبتت النتائج المتحصل عليها اختلافا في فاعلية العلاج بالاسترخاء أكثر على مستوى البعد السلوكي، يليه كل من البعد المعرفي و الجسمي بنسب متقاربة.