



جامعة المنصورة
كلية التربية



الضغوط الوالدية المدركة وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية

إعداد

د / إيمان السيد عدوي السيد عطا

أستاذ مساعد بجامعة حائل

كلية التربية - قسم علم النفس

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١٢٨ – أكتوبر ٢٠٢٤

الضغوط الوالدية المدركة وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية

د / إيمان السيد عروجي السيد عطا
أستاذ مساعد بجامعة حائل / كلية التربية
قسم علم النفس

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة كل من الضغوط الوالدية المدركة وقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية، والعلاقة بينهما، ومدى التنبؤ بقلق الاختبار من الضغوط الوالدية المدركة لدى طلاب المرحلة الثانوية، استخدام مقاييس لكل من (الضغوط الوالدية المدركة، وقلق الاختبار)، من إعداد الباحثة، وتم تطبيقها على وتم عينة قوامها (٢٣٧) طالبًا وطالبة من بين طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الدقهلية، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى كل من (الضغوط الوالدية المدركة وقلق الاختبار) جاء بدرجة كبيرة، في الدرجات الكلية، وفي العبارات، وجاءت العلاقة بين الضغوط الوالدية المدركة وقلق الاختبار علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا، وتوصلت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بقلق الاختبار في ضوء الاسهام النسبي للضغوط الوالدية المدركة، وفي ضوء هذه النتائج قدمت الباحثة عدة توصيات ومقترحات.

الكلمات المفتاحية: الضغوط الوالدية المدركة ، قلق الاختبار ، طلاب المرحلة الثانوية.

Abstract:

The study aimed to identify the degree of perceived parental pressure and test anxiety among high school students, the relationship between them, and the extent to which test anxiety can be predicted from perceived parental pressure among high school students. Scales for both perceived parental pressure and test anxiety, developed by the researcher, were used and applied to a sample of 237 male and female high school students from Dakahlia Governorate. The study found that the level of both perceived parental pressure and test anxiety was significantly high in total scores and individual items. The relationship between perceived parental pressure and test anxiety was a statistically significant positive correlation. The results indicated that test anxiety can be predicted in light of the relative contribution of perceived parental pressure. Based on these results, the researcher provided several recommendations and suggestions.

Keywords: Perceived parental pressure, test anxiety, high school students.

مقدمة:

يحتاج طلاب المرحلة الثانوية للعون والمساعدة، نظرًا لأنه يتعرض في هذه المرحلة لكثير من الاضطرابات والأزمات والمشكلات النفسية، التي تنتج عن التغيرات المختلفة المفاجئة والطارئة لمظاهر النمو المختلفة، ولذلك يولى الباحثون أهمية كبرى لدراسة المتغيرات التي تؤثر في أداء الطلاب في هذه المرحلة، وتؤثر كذلك في توافهم النفسي والاجتماعي، ولعل الضغوط الوالدية المدركة، وقلق الاختبار، من أهم تلك المتغيرات.

وتعتبر الضغوط الوالدية Parental Stress أحد المتغيرات التي تعبر عن الظروف أو المطالب المفروضة على الوالدين، في سياق تفاعلها مع أبنائهما، سواء كانت تلك الظروف أو

المطالب ناجمة عن "خصائص الابن"، مثل: التوافقية أو المطاوعة، وتقبل الوالدين للابن، وكثرة المطالبة والإلحاح، أو درجة الإزعاج، والتقلب المزاجي، والنشاط الزائد، أو كانت تلك الظروف أو المطالب ناجمة عن "خصائص الوالدين" مثل: اكتئاب الوالدين، والرابطة العاطفية بالابن، وقيود الدور الوالدي، والإحساس بالكفاءة، والعزلة الاجتماعية، والعلاقة بين الزوجين، وصحة الوالدين، وهو الأمر الذي يفرض على الوالدين نوعاً من التوافق في سياق هذا التفاعل (Larsson et al., 2013).

وتتعدد أشكال الضغوط التي يتعرض لها الأبناء في الأسرة، حيث إن القسوة والعقاب البدني، الذي يتصف بالعدوانية، البدنية أو اللفظية، مرتبطة بنمو سلوكيات الابن العدوانية، كما ترتبط الظروف المنزلية الفوضوية باضطراب المسلك، والجنوح، كما أن طلاق الوالدين، أو عدم انسجامهما، يمثل عامل خطورة، والشجار المستمر، والعدوانية، والاستياء والغلظة، والطلاق العاطفي، والهجران، كل ذلك يسهم في ظهور السلوكيات اللا تكيفية للأبناء، كما أن الاضطرابات النفسية لدى الأباء غالباً ما تؤدي إلى الانحرافات السلوكية لدى الأبناء (ميرة، ٢٠٠٨).

ونظراً لأن الطاعة الأبوية، وعدم الصراخ، واحترام الوالدين والتقاليد هي القيم الأساسية للعائلات، وعلى الرغم من اكتشاف عدد قليل من الدراسات للعلاقة بين الضغوط الوالدية وقلق الاختبار (Putwain et al., 2010; Ringeisen & Raufelder, 2015; Suhas & Sathiyaseelan, 2020)؛ إلا أنها لم تتعمق في العوامل التي تحدد درجة الضغوط الوالدية المدركة، وقلق الاختبار هو القلق المتعلق ذاتياً بإجراء الاختبارات والامتحانات، بما في ذلك القلق المتعلق بتهديد الرسوب في الامتحان، والعواقب السلبية المرتبطة به، مثل الإثارة النفسية المفرطة، وأنماط التفكير السلبية، والرغبة في الهروب من المواقف الامتحانية، أو تجنبها، والأداء غير الكافي في الاختبار، أو أي تقييم آخر، وصعوبة التركيز على المهمة المطروحة، بغض النظر عما إذا كانت المخاوف واقعية أم لا؛ ويمكن اعتبار العلاقة بين قلق الاختبار وأداء الاختبار علاقة سلبية، فإنه مع زيادة قلق الاختبار، من المتوقع أن ينخفض الأداء (Zheng et al., 2023).

وقد كشفت الكثير من نتائج الدراسات، مثل: (جير، ٢٠١٥؛ العجمي، ٢٠١٩؛ Trigueros et al., 2020؛ بقيعي، ٢٠٢٣) عن وجود علاقة بين القلق والتعلم؛ فبعض الطلاب ينجزون أقل من مستوى قدراتهم الفعلية في المواقف التي تتسم بالضغط والتقييم، كمواقف الاختبارات، وأطلقوا على القلق في هذه المواقف قلق الاختبار Anxiety test باعتباره يشير إلى نوع من القلق العام الذي يظهر في مواقف معينة مرتبطة بمواقف الاختبارات والتقييم بصفة عامة حيث نجد الطلاب في هذه المواقف يشعرون بالاضطراب والتوتر والضيق.

وعليه يعتبر قلق الاختبار شكلاً من أشكال المخاوف المرضية التي لها بالغ الأثر على سلوك الفرد، ونفسيته، وخاصة قرب موعد الامتحان، وقد يوجد بدرجة مرتفعة تؤثر على حسن أداء الفرد للاختبار، ويسمى حينئذ بالقلق المعطل، بينما المستوى المتوسط منه يعرف حينئذ بالقلق الميسر (المزوعي، ٢٠١١).

وتعتبر مشكلة قلق الاختبار Test anxiety من أهم وأعد المشاكل النفسية التي تواجه ليس فقط الطالب، ولكن أيضاً تواجه الأسرة بأكملها، فالضغوط النفسية التي تقع على أبنائها الطلاب سواء كانت ضغوط والدية متمثلة في رغبة الأسرة في تفوق أبنائها، وحصولهم على أعلى الدرجات؛ أو ضغوط مدرسية متمثلة في المناهج المدرسية ونظم الاختبارات، والتفاعل القائم بين الطالب والمعلمين، والزملاء، والحرص على عدم الفشل، وارتفاع مستوى طموح الابن، كل هذه الضغوط تتجسد في مشكلة قلق الاختبار، ومن الجدير بالذكر أنه لا يوجد منزل يخلو من مشكلة القلق

الناشئ عن الاختبارات، وخصوصاً إذا كانت هذه الاختبارات تحدد مستقبل الإنسان، وما تسببه من توتر لجميع أفراد الأسرة (القحطاني، ٢٠١٤).

وقلق الاختبار كذلك هو بناء متعدد الأبعاد، يتكون من ثلاثة جوانب هي: الجانب المعرفي ويتضمن القلق والأفكار غير ذات الصلة بالاختبار، والجانب الوجداني ويتمثل في الردود الانفعالية وردود الفعل الفسيولوجية، والسلوك ويشمل التجنب والانسحاب من الدراسة (Torrano et al., 2020).

ومن خلال ما سبق يتضح أهمية متغيرات الدراسة لدى طلاب المرحلة الثانوية، ومدى تأثيرها في حياة الطلاب، ولذا أرادت الباحثة دراسة الضغوط الوالدية المدركة وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية.

مشكلة الدراسة:

تعد المرحلة الثانوية من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد في حياته، حيث تمثل خطوة حاسمة في حياة الطلاب، ولذا كان لزاماً علينا دراسة العوامل المؤثرة على هؤلاء الطلاب، وعلى أدائهم؛ وتعتبر الضغوط الوالدية متغيراً هاماً في هذه المرحلة، وقد وجد أن معظم الأبناء يميلون إلى الارتقاء لمستوى توقعات والديهم فيما يتعلق بالتفوق الأكاديمي، ومن المهم أن تكون هذه الضغوط متوافقة مع قدرات الأبناء الخاصة (Naparstek, 2010, p. 4).

وتعتبر الضغوط الوالدية عن ردود فعل عقلية وانفعالية أو عضوية غير مرغوبة؛ تعرضهم للتوتر والضيق والقلق والحزن والأسى، كما قد يعانون من بعض الأعراض النفسية والجسمية التي تستنفذ طاقتهم، وتحول دون قدرتهم على التركيز فيما يقومون به من أعمال، وقد تنعكس على أداء أبنائهم (سالم، ٢٠١٤).

فالضغوط الوالدية قد ترتبط بتعرض الأسرة لحادث ضاغط يؤثر في حياتها، ويجعلها في حالة عدم توازن وارتباك، وذلك بما يفرضه عليها من ممارسات مفاجئة، وغير متوقعة تحتاج إلى إعادة تنظيم شامل لحياتها، وتستمر حالة عدم التوازن إذا لم تتحرك الأسرة بطرق فعالة لمواجهة تلك الضغوط (النقيب، ٢٠٢٢).

كما يعد قلق الاختبار حالة انفعالية مؤقتة سببها إدراك الطالب موقف الاختبار على أنه موقف مهدد لشخصيته، مصحوباً بتوتر، مما يحفز حالة انفعالية، وانشغالات عقلية سلبية، تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان، مما يؤثر سلباً على تأدية المهام العقلية والمعرفية في مواقف الامتحان (Roos et al., 2021).

وتزداد حدة ظاهرة قلق الاختبار غالباً بين طلاب المرحلة الثانوية، إذا ما أدركوا أن مصيرهم في الاختبار هو النجاح أو الفشل، مما يعني الشيء الكثير بالنسبة لإثبات وجودهم، أو لتحقيق ذواتهم، كما يترتب على نتيجة هذا الاختبار تحديد مصيرهم في المستقبل، مما يزيد من مستوى القلق لديهم، هذا فضلاً عما قد يتناهى إلى مسامع الطلاب حول صعوبة الاختبارات، والتنافس الشديد بين الطلاب من أجل الحصول على درجات عالية، مما يزيد من خوفهم وقلقهم، وبالتالي قد يؤثر سلباً على نتائجهم في الاختبارات (أبو مسلم، ٢٠١٤).

كما أن الآباء الذين يمارسون ضغوطاً كبيرة على أبنائهم يسهمون في ارتفاع مستوى قلق الاختبار لديهم، نتيجة خلق مناخ نفسي غير سوى، بالإضافة إلى ضعف ثقافتهم في ذواتهم، ولجوئهم إلى التسويف والمماطلة والإرجاء الأكاديمي (Klingsieck, 2013).

وتوصلت دراسة (Putwain et al., 2010a) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط الوالدية وكل من القلق والأفكار غير ذات الصلة بالاختبار، وكلاهما مكونان لقلق الاختبار، كما توصلت دراسة (Fletcher et al., 2012) إلى وجود ارتباط موجب بين توقعات الوالدية

المدرسة والكمالية العصبية والتسوية الأكاديمي وتوجهات أهداف التجنب لدى طلاب الجامعات، والتنبؤ بقلق الاختبار في ضوء التسوية الأكاديمي والكمالية العصبية.

كما توصلت بعض الدراسات إلى وجود ارتباط موجب بين الضغوط الوالدية وقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية، مثل دراسات كل من: (بوترة والأسود، ٢٠٢٠؛ عسيري ومطحنة، ٢٠٢١)، كما أكدت بعض الدراسات على وجود علاقة عكسية بين دفء الوالدين وقلق التحصيل، مثل دراسات (الطماوى وطه، ٢٠٢٠)؛ (Albulescu et al., 2023)؛ إلا أن تلك الدراسات ليست محلية، حيث تختلف عيناتها عن عينة الدراسة الحالية، كما أنها لم تتناول التنبؤ بقلق الاختبار من خلال الضغوط الوالدية المدرسة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

كما تؤكد نتائج الدراسات التي تم الاطلاع عليها - في حدود علم الباحثة - أنه لم يتم دراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية في البيئة المحلية، وهي الضغوط الوالدية المدرسة وقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية. لذلك جاءت الدراسة الحالية لمعالجة هذه الفجوة في الأدبيات، من خلال تناول الضغوط الوالدية المدرسة وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية. وبناءً عليه فإنه يمكن تحديد مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

- ما درجة الضغوط الوالدية المدرسة لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
- ما درجة قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
- ما علاقة الضغوط الوالدية المدرسة بقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
- هل يمكن التنبؤ بقلق الاختبار من خلال الضغوط الوالدية المدرسة لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

١. الكشف عن درجة الضغوط الوالدية المدرسة لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٢. الكشف عن درجة قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٣. الوقوف على علاقة الضغوط الوالدية المدرسة بقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٤. الكشف عن الاسهام النسبي للضغوط الوالدية المدرسة في التنبؤ بقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية.

أهمية الدراسة:

أ- الأهمية النظرية:

تتمثل أهمية الدراسة النظرية فيما يلي:

١. تمثل الدراسة الحالية امتداداً للجهود البحثية المبذولة في الدراسات السابقة والتي تناولت متغيرات الدراسة، بهدف التوصل إلى نموذج يوضح العلاقة بين الضغوط الوالدية المدرسة وقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٢. إمداد المكتبة السيكولوجية العربية بإطار نظري يساهم في إثراء متغيرات الدراسة، ويساعد الباحثين ممن يرغبون في دراسة هذه المتغيرات على الاستفادة منه في بحوثهم.
٣. تلقي الدراسة الحالية الضوء على طلاب المرحلة الثانوية باعتبار أن تلك المرحلة مرحلة مفصلية في حياة الفرد، والتحول من الوجود بالقوة إلى الوجود بالفعل؛ كما أنها مرحلة يكثر فيها الصراعات بفعل تشكل الهوية، مما يجعل كثير من الطلاب في هذه المرحلة عرضة للعديد من الضغوط النفسية، والاضطرابات والمشكلات السلوكية.

٤. الاستفادة من النتائج التي ستسفر عنها الدراسة الحالية في توجيه القائمين على تعليم ورعاية طلاب المرحلة الثانوية سواء كانوا معلمين أو آباء للطريقة الأنسب للتعامل معهم، لتحسين طرق مواجهتهم للمواقف المقلقة والضاغطة.
٥. الاستفادة من النتائج التي ستسفر عنها الدراسة الحالية في توجيه متخذي القرار فيما يتعلق بالمرحلة الثانوية، لوضع نتائج هذه الدراسة في الاعتبار عند تخطيط السياسات التعليمية لهذه المرحلة.

ب- الأهمية التطبيقية:

تتمثل أهمية الدراسة التطبيقية فيما يلي:

١. فتح المجال أمام الباحثين لإجراء بحوث مستقبلية حول المتغيرات ذات الصلة بالنواحي النفسية والانفعالية والمعرفية لدى طلاب المرحلة الثانوية، لاسيما تلك المؤثرة في أدائهم للاختبارات.
٢. إعداد مقياس للضغوط الوالدية المدركة، ومقياس لقلق الاختبار يمكن تطبيقهما على طلاب المرحلة الثانوية، والاستفادة من نتائجهما، كما يمكن توظيفهما في بحوث مستقبلية.
٣. يمكن أن تفيد نتائج الدراسة الحالية المتخصصين في مجال التوجيه والإرشاد النفسي في إعداد برامج إرشادية مناسبة لخفض مظاهر قلق الاختبار، والتخفيف من حدة الضغوط الوالدية المدركة لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٤. تطبيق برامج إرشادية على الآباء لإرشادهم إلى التعامل بحذر مع أبنائهم ممن هم في سن المرحلة الثانوية، للتخفيف من الضغوطات الوالدية، والحد من أثارها السلبية على أبنائهم.
٥. تطبيق دورات تدريبية للمعلمين لإكسابهم مهارات إعداد اختبارات تتغلب على قلق الطلاب، وتراعي الفروق الفردية بينهم.
٦. من الممكن الاستفادة من أدوات الدراسة الحالية في تشخيص كل من (الضغوط الوالدية المدركة، وقلق الاختبار) لدى طلبة آخرين، وبأماكن أخرى غير الحد المكاني للدراسة الحالية، مما يساهم في اتخاذ قرارات مناسبة تساعد على تطوير العملية التعليمية.
٧. توجه الدراسة أنظار المعلمين، والمسؤولين عن التعليم الثانوي إلى الاهتمام بتحسين الطلاب ضد الضغوط، من خلال غرس المفاهيم الإيجابية فيهم، كتقدير الذات، والثقة في النفس، والمهارات الاجتماعية).

مصطلحات الدراسة:

الضغوط الوالدية المدركة **Perceived Parental Stress**:

تعرف الضغوط الوالدية على أنها: تلك الظروف الناجمة عن خصائص الوالدين والتي تتمثل في: الاكتئاب، ونقص الإحساس بالكفاءة الوالدية، والشخصية المرضية، وقيود الدور الوالدي، والرابطة العاطفية للوالدين بالابن، والعلاقة بين الزوجين وصحتها، واختلال الدور، والمزاج، والحالة الانفعالية، والنشاط الزائد، والإلحاح، ونقص تدعيم الابن للوالدين. وتقاس الضغوط الوالدية المدركة إجرائياً في الدراسة الحالية بمجموع استجابات الطلاب عينة الدراسة على مقياس الضغوط الوالدية المدركة المستخدم في الدراسة الحالية.

قلق الاختبار **Test Anxiety**

تعرف الباحثة قلق الاختبار في الدراسة الحالية بأنه: نوع من القلق الإدراكي، ينشأ خوفاً من الفشل، كأن يصبح الطالب متوجساً من عواقب أدائه غير الكافي، خلال اختبار ما، أو تقييم معين. ويقاس إجرائياً بمجموع استجابات الطلاب عينة الدراسة على مقياس قلق الاختبار المستخدم في الدراسة الحالية.

محددات الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بما يلي:

١- منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي؛ لأنه يعد أكثر المناهج ملائمة من أجل التحقق من أهداف الدراسة الحالية.

٢- مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الدقهلية، وتتكون عينة الدراسة الحالية من (٢٣٧) طالبًا وطالبة بالمرحلة الثانوية.

٣- أدوات الدراسة والتي تمثلت في:

مقياس الضغوط الوالدية المدركة (إعداد الباحثة).

مقياس قلق الاختبار (إعداد الباحثة).

الإطار النظري:

المحور الأول: الضغوط الوالدية:

تعريف الضغوط الوالدية:

لا يوجد اتفاق على تعريف واحد ومحدد لمصطلح الضغوط الوالدية، والسبب في ذلك يرجع إلى مدى الاختلاف الكبير في وجهات النظر بين المختصين والعلماء في هذا المجال. ويعرف مصطلح الضغط (stress) في معجم علم النفس المعاصر بمعنى الإجهاد، وهو مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة (الجويبي، ٢٠١٨).

وعرف Anthony et al. (2015) الضغوط الوالدية بأنها: الضغوط التي تنجم عن خصائص الوالدين والابن؛ فقد ترجع للخلافات الزوجية، واضطراب العلاقة بين الوالدين، والاكتماب، وقلق الوالدين، كما قد تنتج عن خصائص الابن، وحالته الانفعالية والصحية، وأحداث وضغوط الحياة (p. 134).

ويشير مصطلح الضغوط الوالدية كذلك إلى: شعور سلبي يعيشه الوالدان، عندما تفرض عليهما متطلبات الابن، ويكونان عاجزين عن توفيرها، لانعدام الإمكانيات اللازمة لذلك، وقد تقود إلى مشكلات نفسية، أو حتى جسمية، إن لم يتم التعامل معها بالطريقة المناسبة (حمودي وخرباش، ٢٠١٨، ص ١٩٣).

في حين عرفت الراشدي (٢٠١٩) الضغوط باعتبارها مثيرات تتطلب من الإنسان أن يتكيف معها.

وعرفت علي (٢٠٢٠) الضغوط بأنها عبارة عن حالة نفسية، وجسدية، ناتجة عن مواجهة الفرد لمشكلات بيئية مزعجة، تؤدي إلى شعوره بالتهديد وعدم الارتياح.

وعرف Vansteenkiste et al. (2020) الضغوط النفسية بأنها: تلك الحالة التي يظهر فيها تباين واضح بين المتطلبات التي يجب أن يؤديها الأفراد، وبين القدرة على الاستجابة لهذه المتطلبات.

وعرف الليثي وآخرون (٢٠٢١) الضغوط الوالدية المدركة بأنها: الضغوط التي تنجم عن اضطراب العلاقة بين الوالدين نتيجة ضغوط الحياة المختلفة (الاقتصادية والاجتماعية والنفسية)، والضغوط الناتجة عن خصائص الوالدين، وذلك كما يدرکها الأبناء، وما يتعرض له الابن من خبرات سيئة مؤلمة قد تنجم عن اضطراب العلاقة بين والديه، كما وأنها تنشأ من مواقف التفاعل بين الأباء بسماتهم المختلفة والأبناء بمشكلاتهم السلوكية، أو حالتهم الانفعالية، وتؤثر في شكل الاستجابة

من قبل الوالدين، مما يجعل هناك ضغطاً كبيراً على الأبناء، ويظهر ذلك في ضوء إدراك الابن لتلك الضغوط والخبرات (ص. ١٩٨).

يتضح من العرض السابق ما يلي:

الضغوط الوالدية هي الظروف والمطالب المفروضة على الوالدين في سياق تفاعلها، سواء تلك الناجمة عن طبيعة الوالدين، وخصائصهما، أو الخاصة بطبيعة الابن، وكونه في نفس الوقت طالباً، وخصائصه، الأمر الذي يفرض على الوالدين نوع معين من التوافق في سياق هذا التفاعل. وترى الباحثة أن الضغوط الوالدية حالة ناتجة عن مطالب الإعالة الطويلة، والرعاية الخاصة للأبناء، والإحباط الناتج عن التأخر المرجو من الأبناء، والقلق بشأن المستقبل، والعجز في تحقيق آمال الوالدين، وانعزال الأسرة عن الأصدقاء والانطواء، كل ذلك يخلق ضغوطاً حياتية كثيرة ينتج عنها توترات جسدية وانفعالية على الوالدين، تؤثر في شكل الاستجابة من قبل الوالدين، مما يجعل هناك ضغطاً كبيراً على الأبناء.

مصادر الضغوط الوالدية:

تشير مصادر الضغوط إلى كل ما يعرض الفرد للضغط، سواء كانت تلك المصادر بيئية، أو عضوية، فمصادر الضغوط هي عبارة عن مثير، له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة، أو الهروب من شخص معين، ويمكن تحديد مصادر الضغوط في النقاط التالية:

١- اضطراب العلاقة بين الوالدين: إن الخلافات والصراعات بين الوالدين تجعل جو الأسرة

متوتراً مما يؤدي إلى اضطراب السلوك عند الابن (كالشجار، والعناد، والغيرة، والخوف، وعدم الاتزان الانفعالي)، فالتعاسة الزوجية؛ تؤدي إلى التفكك الأسري مما يخلق مناخاً أسرياً يعمل على عدم نمو الطفل نمواً سليماً (العكاملة، ٢٠٠٦).

٢- القسوة الوالدية: وتتمثل في استخدام أساليب العقاب المختلفة، سواء كانت معنوية من خلال استخدام أساليب العقاب المختلفة، أو كانت بدنية، مما يؤدي إلى شعور الابن بالألم والتعب النفسي (عيسى، ٢٠٠٨).

٣- التسلط الوالدي: هو رفض رغبات الابن ومنعه من القيام بما يريد، فيقيد الوالدين حركته، وقد يظهر التسلط في فرض الوالدين أو أحدهما لرأيه على الابن، ويقفان أمام رغباته، بإيقاع العقاب المتكرر عليه كاستخدام الضرب أو التهديد أو الإهانة، والحرمان، مع عدم الاستماع إلى الطفل، مما يولد لدى الابن الشعور بالتعاسة والانسحاب، والعداوة، وعدم الثقة في الآخرين، وانخفاض المستوى التحصيلي (حميد، ٢٠١٠).

٤- الإهمال الوالدي: ويتمثل في ترك الابن دون تشجيع على ممارسة السلوك المرغوب فيه، وعدم محاسبته على السلوك غير المرغوب فيه، ومن أنواعه عدم الإنصات للابن، عند حديثه، وإهمال حاجاته الشخصية، أو عدم إرشاده، وعدم مكافأته أو مدحه في حال نجاحه، أو تربيته سلوكاً مرغوباً (فياض، ٢٠١٥).

٥- التفرقة الوالدية: وتتمثل في عدم المساواة بين الأبناء والتفضيل بينهم بناءً على الجنس، أو السن، أو ترتيب المولود، أو لأي سبب آخر، وتؤثر التفرقة الوالدية على شخصية الابن، فتؤدي لإنتاج شخصية أنانية، حاقدة، مغرورة؛ لأنه يشعر بالتفضيل، وأنه الأحسن دون أخوته، ويتصف بالطمع، وحب الاستحواذ، مما يؤدي إلى شخصية تعرف حقوقها، ولا تعرف واجباتها، فدائماً لا ترى إلا ذاتها، واحتياجاتها دون انتباه لواجباتها (فياض، ٢٠١٥).

ومن ثم يتضح أن للضغوط الوالدية المدركة أسباب متعددة، ومصادر متنوعة، ولعل منشأها وأساسها الوالدين، وطريقة التعامل فيما بينهما، وطريقة معاملتهما لأبنائهما، ولذا ينبغي الحذر عند التعامل بين الزوجين أمام الأبناء ألا تظهر مظاهر الكره، أو العدوان، أو الخلافات الزوجية، كما

ينبغي أن يتعامل الآباء مع أبنائهم بطريقة متزنة، بعيداً عن التوترات، والضغوطات، وأن تكون المعاملة عادلة بين الأبناء، دون تفضيل أحد الأبناء على إخوته.

المحور الثاني: قلق الاختبار:

مفهوم قلق الاختبار:

عرفته عبد الحميد (٢٠١٣) بأنه: نوع من القلق يعاني منه الطلاب الذين تنقصهم مهارات الاستعداد للاختبار مع عدم القدرة علي التحكم في انفعالاتهم السلبية، فهؤلاء الأفراد يعانون من توتر ورهبة أثناء الاختبار (ص. ١٤٦).

ويرى (Cheng et al. (2014 أن قلق الاختبار يتحدد بثلاثة أبعاد وهي: البعد الفسيولوجي، والأفكار والآراء الطارئة والمتدخلة في أداء الفرد للاختبار، أما البعد الثالث فهو أهمية الاختبار واستعداد الفرد له.

ويذكر (Spielberger et al. (2015 أن الطلاب الذين يتصفون بقلق الاختبار يتصفون بمجموعة من الخصائص تظهر خلال تفاعلهم مع موقف الاختبار، وهي كما يلي:

- ينظر الفرد إلى الموقف على أنه موقف صعب ويتضمن تحدٍ لقدراته.
- يرى الفرد نفسه أنه غير كفء، وغير قادر، وليس على المستوى المطلوب.
- يركز الفرد على العواقب الوخيمة المترتبة على عدم الكفاءة في الأداء بدلاً منه التركيز على الأداء نفسه.

في حين عرف الضريبي (٢٠١٦) قلق الاختبار بأنه مكون دافعي يمثل الحاجة لتجنب الفشل. وعرفه كذلك (Fulton (2016 بأنه: حالة يمر بها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الخوف والتوتر أثناء المرور بموقف الاختبار، ويمثل اضطراباً في النواحي المعرفية والانفعالية والنفسية.

كما يشير (Leal et al. (2017 إلى أن قلق الاختبار شكل موقفي خاص من سمة القلق، فسمّة القلق هي سمة ثابتة في الشخصية؛ بينما حالة القلق هي حالة انفعالية مؤقتة، وبناء على ذلك؛ فإن الفرد الذي لديه قلق الاختبار يكون أكثر عرضة للتأثر بالقلق المفرط (مثل الاضطراب، والأفكار السلبية، والتوتر، والأعراض الفسيولوجية) أثناء مواقف الاختبار، والفرد الذي يعاني من قلق الاختبار يعاني من مستويات حادة من حالة القلق في كل موقف للاختبار.

ومن خلال ما سبق يتضح أن قلق الاختبار: حالة من الضيق والتوتر يشعر بها الطلاب قبل أو أثناء المرور بموقف الاختبار، تصاحبها تغيرات جسمية وفسيولوجية، بحيث تنقصهم مهارات أداء الامتحان، ويميلون إلى اعتبار مواقف الامتحان مهددة، وتثير لديهم الانزعاج والاضطراب ويعانون من رهبة الامتحان والارتباك والتوتر أثناء الامتحان، كما أن هناك أعراض وسلوكيات فسيولوجية وانفعالية وعقلية تترك الطالب وتعيق قدرته عن القيام بالمهام الضرورية للأداء الجيد في الاختبار.

أسباب قلق الاختبار:

تتحدد أسباب قلق الاختبار فيما يلي: (زهران، ٢٠١٠):

- ❖ نقص الرغبة في النجاح والتفوق.
- ❖ وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان، أو استعدادها في موقف الامتحان ذاته.
- ❖ ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب، وتكرار مرات الفشل.
- ❖ قصور في الاستعداد للامتحان كما يجب، و قصور في مهارات الامتحان.
- ❖ التمرکز حول الذات، ونقص الثقة بالنفس.
- ❖ الاتجاهات السالبة لدى الطلاب والمعلمين والوالدين نحو الامتحان.
- ❖ صعوبة الامتحانات والشعور بأن المستقبل يتوقف على الامتحانات.

- ❖ الضغوط البيئية وخاصة الأسرية، لتحقيق مستوى طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب.
 - ❖ الضغوط المباشرة، حين يتعرض الطالب للتهديد أو يواجه الفشل.
 - ❖ محاولة إرضاء الوالدين والمعلمين والمنافسة مع الرفاق.
 - ❖ العجز المتعلم وتوقع الفشل ونقص السيطرة.
 - ❖ نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.
 - ❖ اكتساب قلق الاختبار حين يقترن بمثيرات منفرة مثل التقييم الاجتماعي السالب، والمصاحبات الفسيولوجية غير السارة.
- ويضيف الشربيني (٢٠١١) الأسباب الآتية:

❖ منها ما يتعلق بالطالب أو بنظام التعليم الذي لا يأخذ في الاعتبار إعداد الطلاب نفسياً بطريقة متدرجة، والرغبة المصطنعة التي قد تسهم فيها دون قصد وسائل الإعلام، حيث يتصور الطالب أنه في مواجهة نوع من التحدي المصيري، وهذه المبالغة تسبب المزيد من الضغط النفسي والقلق، ونصيحة الطب النفسي في هذه الحالة هي التزام الهدوء والتخلي عن المخاوف واكتساب الثقة، مع الابتعاد تماماً عن الأدوية المهدئة أو المنبهات التي تفوق آثارها الجانبية أي فوائد منتظرة من استخدامها.

ومن ثم يتضح أن الطالب الذي يعاني من القلق في الاختبارات يعاني كذلك من الرهبة والخوف الذي يزرعه الأهل داخل أبنائهم، منذ صغرهم، كما أن هناك بعض الآباء يقومون بوضع عقاب معين للأبناء في حالة عدم نجاحهم أو حصولهم على درجات منخفضة، وكذلك عدم استعداد الطالب بشكل جديد للاختبارات، من أكثر الأسباب التي تجعل الطالب يصاب بالتوتر والقلق، كما يلعب المعلمون دوراً كبيراً في بث القلق في نفوس طلابهم، ففي بعض الأحيان يقوم المعلمون بوضع اختبار كنوع من أنواع العقاب لهم، كما يعتبر القلق في فترة الاختبارات سلوك مكتسب ينتقل من طالب لآخر.

أعراض ومظاهر قلق الاختبار:

تعتبر نوبات القلق شديدة الوقع بالنسبة للفرد، ويمكن أن تعوق الفرد عن أداء حتى أبسط المهام اليومية، وتعرف كل اضطرابات القلق عن طريق السمة المزوجة للإثارة الفسيولوجية المفرطة والخوف الانفعالي الزائد، ويتوسط الجهاز العصبي السمبثاوي؛ حيث ينشط من معدل ضربات القلب والتنفس وتعتبر التغذية الراجعة الحيوية من العوامل المساعدة الأكثر فائدة في علاج الإثارة الفسيولوجية المفرطة المزمنة والعرضية التي تظهر في اضطراب القلق (Abrignani et al., 2014).

ويمكن القول إن للقلق أعراضاً وسلوكيات فسيولوجية وانفعالية وعقلية تربك الطالب أو الطالبة وتعيقهم عن المهام الضرورية للأداء الجيد في الاختبار، لكونها مرتبطة بوسيلة التقويم باعتبار أن نتيجة الاختبار ستؤدي إلى مواقف مصيرية في مستقبل الدارس أو الدراسة، فيعد قلق الاختبار من نوع قلق الحالة تمييزاً له عن قلق السمة ومن الأعراض التي تنتاب الفرد أثناء تعرضه لقلق الاختبار كما أشار كل من: (أبو العزب، ٢٠٠٨؛ زهران، ٢٠١٠) ما يلي:

- التوتر والأرق وفقدان الشهية، وتسلط بعض الأفكار الوسواسية قبيل وأثناء ليلة الاختبار.
- كثرة التفكير في الاختبارات والانشغال قبل وأثناء الاختبار في النتائج المترتبة عليها.
- تسارع خفقان القلب وجفاف الحلق والشفتين وسرعة التنفس وتصيب العرق، وألم البطن والغثيان.
- الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الاختبار.
- الخوف والرهبة من الاختبار والتوتر قبل الاختبار.

- اضطراب العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير.
- الارتباك والتوتر ونقص الاستقرار والأرق ونقص الثقة بالنفس.
- الرعب الانفعالي الذي يشعر فيه الدارس بأن عقله صفحة بيضاء: وأنه نسي ما ذاكر بمجرد الاطلاع على ورقة أسئلة الامتحان.

كما يسبب قلق الاختبار مجموعة من الأعراض الجسمية مثل الأرق، وآلام المعدة والصداع أو آلام بالجسم، وفقدان الشهية، والغثيان، وضربات القلب السريعة أو العرق، ومن الأعراض النفسية، النسيان وعدم القدرة على التركيز أو التفكير بوضوح، وإحساس كبير بالضغط، وعدم الثقة في النفس، والعصبية (Neuderth et al., 2009).

ومن الأعراض التي تنتاب الفرد أثناء تعرضه لقلق الاختبار أيضاً ما يلي:

✚ التوتر والأرق وفقدان الشهية، وتسلب بعض الأفكار الوساوسية قبيل وأثناء ليالي الاختبار.

✚ كثرة التفكير في الامتحانات والانشغال قبل وأثناء الامتحان في النتائج المترتبة عليها.

✚ تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق والشفتين وسرعة التنفس وتصيب العرق، وألم البطن والغثيان.

✚ الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الاختبار (الضامن، ٢٠١٣).

وترى الباحثة أن هذه الأعراض والسلوكيات الفسيولوجية والانفعالية والعقلية تترك الطالب، وتعيقه عن المهام الضرورية للأداء الجيد في الامتحان، كونها مرتبطة بوسيلة التقييم، وقد تكون معززة من قبل الأسرة، والمدرسة باعتبار أن نتيجة الاختبار ستؤدي إلى مواقف مصيرية في مستقبل الطالب، وغير ذلك من الأعراض التي تحدث للطلاب، خاصة مع اقتراب موعد الاختبار، وهي في الحقيقة نماذج لما يفعله القلق والتوتر، حيث يؤديان إلى سوء التركيز والتحصيل والنسيان، وأحلام اليقظة، وأعراض نفسية وجسدية مختلفة.

الدراسات السابقة:

يمكن عرض الدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة الحالية فيما يلي:

المحور الأول: دراسات تناولت الضغوط الوالدية

أجرى Chan (2017) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر التدريب على اليقظة العقلية في الحد من الضغوط الوالدية المدركة وأثر ذلك على التنظيم الانفعالي للأطفال ذوي اضطراب العناد المتحدي، وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) من الآباء والأمهات للأطفال ذوي اضطراب العناد المتحدي في الفئة العمرية من (٥-٢٠) أعوام، وتم توزيعهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وكشفت النتائج عن خفض الضغوط الوالدية من خلال التدخل القائم على اليقظة لخفض الضغوط، وأنه له أثر دال في الحد من قصور التنظيم الانفعالي للأطفال ذوي اضطراب العناد المتحدي، وتوسط أسلوب المعاملة الوالدية القائم على التطفل الوالدي في شؤون الطفل العلاقة بين الضغوط الوالدية وقصور التنظيم الانفعالي لدى الأطفال ذوي اضطراب العناد المتحدي.

وهدفت دراسة العدوي وآخرون (٢٠١٨) إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية لدى الطالبات وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية، وقام الباحثون باختيار عينة قوامها (٣٠٠) مفردة من الطالبات بالمرحلة الثانوية، واستخدم الباحثون المنهج (الوصفي) وتم تطبيق المقاييس الآتية: (مقياس الضغوط النفسية) و (مقياس المتغيرات البيئية) و (مقياس المتغيرات الاجتماعية) و (استمارة بيانات أولية) على الطالبات في المدارس الحكومية والخاصة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية والمتغيرات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة

الثانوية، وتوجد علاقة دالة ارتباطية بين الضغوط النفسية والمتغيرات البيئية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

كما أجرت خضر (٢٠١٩) دراسة بهدف الكشف عن العلاقة بين الضغوط الوالدية المدركة وممارسة الترويح لطلاب المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، واستخدمت مقياس الضغوط الوالدية، ومقياس ممارسة الأنشطة الترويحية، وطبقت على عينة قوامها (٢٥٠) من أولياء الأمور لطلاب المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية، وجاءت النتائج مؤكدة على وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط الوالدية وممارسة أنشطة الترويح التي تؤدي إلى إشباع العديد من الحاجات النفسية والبدنية والاجتماعية.

وسعت دراسة الليثي وآخرون (٢٠٢١) إلى الكشف عن الفروق في الضغوط الوالدية المدركة لدى الأبناء منخفضي ومرتفعي اضطراب العناد المتحدي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٠) تلميذاً وتلميذة من الصف الخامس الابتدائي منقسمة إلى (١٠٤) من الإناث و(١١٦) من الذكور، وتم تطبيق مقياس الضغوط الوالدية المدركة لدى الأبناء (إعداد الباحثة)، ومقياس اضطراب العناد والتحدي (إعداد مجدي الدسوقي ٢٠١٥)، وأوضحت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية درجات التلاميذ والإناث في الضغوط الوالدية المدركة لدى الأبناء وأبعاده الفرعية لصالح الذكور، وكذلك لصالح تلاميذ التعليم الحكومي، وأيضاً لصالح التلاميذ مرتفعي اضطراب العناد المتحدي.

وجاءت دراسة المقرن (٢٠٢٣) لتحديد مستوى الضغوط الوالدية التي تتعرض لها أمهات الأطفال الموهوبين في المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وبلغت عينة الدراسة ١٦٠ أما من أمهات الأطفال الموهوبين في المرحلة الابتدائية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك ضغوط والدية متوسطة خاصة بأمهات الطلاب الموهوبين في المرحلة الابتدائية، كما أن هناك ضغوط والدية خاصة بالطفل من خلال أن طلبات الأطفال الموهوبين أكثر من الأطفال العاديين، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط طردية قوية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط الوالدية للمشكلات الخاصة بأمهات الأطفال الموهوبين في المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض والضغوط الوالدية الخاصة بالأطفال الموهوبين، كما أظهرت النتائج تأثير عمر الأم وحالة العمل وعدد الأطفال على مستوى الضغوط الوالدية.

المحور الثاني: دراسات تناولت قلق الاختبار:

هدفت دراسة عليجات وهواش (٢٠٠٦) إلى التعرف على العلاقة بين دافعية الانجاز وقلق الاختبار وأثرها في التحصيل في مادة اللغة الإنجليزية لدى طلبة المرحلة الأساسية والثانوية في محافظة المفرق، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٠) طالباً وطالبة منهم (٩٠) طالباً، و(٩٠) طالبة، واستخدم البحث مقياس دافعية الإنجاز ومقياس قلق الاختبار ومقياس التحصيل الدراسي، وأظهرت النتائج أنه يختلف مستوى تحصيل الطلبة في اللغة الإنجليزية باختلاف مستوى دافعتهم، ولا يمكن عزو ذلك إلى قلق الاختبار أو المستوى الصفّي أو التفاعل بينهما، ولا يختلف الطلبة في دافعتهم للإنجاز باختلاف مستوياتهم الصفية، بينما يختلف الطلبة في قلق الاختبار باختلاف مستوياتهم الصفية ولصالح الصف التاسع.

وهدفت دراسة السنباطي وعلي (٢٠١٠) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين دافع الإنجاز وقلق الاختبار، وبين دافع الإنجاز والثقة بالنفس، ومعرفة مدى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في دافع الإنجاز وقلق الاختبار والثقة بالنفس، واشتملت على عينة عشوائية تكونت من (٦٠٠) طالباً وطالبة من مدارس الثانوية العامة وذلك بواقع (٣٠٠) طالب و(٣٠٠) طالبة، واستخدم الباحثان اختبار الدافع للإنجاز للأطفال والراشدين إعداد فاروق عبد الفتاح ١٩٨٧ (تعديل) سليمان، ومقياس الثقة بالنفس إعداد سيدني شروجر ١٩٩٠ (تعريب عادل عبد الله)، ومقياس قلق

الاختبار إعداد الباحثان، وتوصلت الدراسة إلي: عدم وجود علاقة ارتباطية بين الدافع للإنجاز وقلق الاختبار، وبين الدافع للإنجاز والثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب المرحلة الثانوية العامة في الدافع للإنجاز وقلق الاختبار والثقة بالنفس لصالح الإناث، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الاختبار، بين الطلاب بحسب التخصص والفرقة.

واستهدفت دراسة غزال وبن زاهي (٢٠١٤) للكشف عن العلاقة بين كل من قلق الامتحان والدافعية للإنجاز لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة، وتمثلت عينة الدراسة في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ببعض ثانويات مدينة ورقلة بلغ عددها ١٢٠ طالباً وطالبة، وتم تطبيق استبيانين يقيس الأول منهما قلق الامتحان، ويقيس الثاني الدافعية للإنجاز إعداد هرمنز ١٩٧١، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين قلق الامتحان والدافعية للإنجاز لدى التلاميذ عينة الدراسة، كما توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ عينة الدراسة تبعاً لمتغير كل من الجنس والتخصص.

وكذلك هدفت دراسة الرواشدة (٢٠١٦) إلى التعرف على أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الثانوية العامة في مدارس محافظة الكرك في الأردن، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٠) طالباً وطالبة ممن تقدموا لامتحان الثانوية العامة للعام الدراسي ٢٠١٦ والتابعين لمدارس محافظة الكرك، وأظهرت نتائج الدراسة أن المتوسط العام لمدي تحقيق أساليب المعاملة الوالدية ومستوى قلق الامتحان من وجهة نظر طلبة الثانوية العامة في الأردن جاء متوسطاً، وأن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين أساليب المعاملة الوالدية وقلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة الكرك، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة الكرك في الأردن تعزى للنوع لصالح الذكور، وبين الفرع العلمي من ناحية والفروع الأخرى من ناحية أخرى ولصالح الفروع الأخرى.

وأجرت عبد البر (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين سمات الشخصية الايجابية والتسويق الأكاديمي، والتعرف على العلاقة بين استراتيجيات المواجهة الأكاديمية وقلق الامتحان، والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في قلق الامتحان والتسويق الأكاديمي، ومعرفة أثر التفاعل بين سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهة على درجات قلق الامتحان، وتكونت عينة البحث من (٤٢٠) طالباً وطالبة من طلاب الصف الثاني الثانوي وقامت الباحثة بإعداد مقياس لسمات الشخصية الايجابية، ومقياس التسويق الأكاديمي، وتم ترجمة وتعريب مقياس (قلق الامتحان) من اعداد " سارسون" وتم التوصل الى النتائج الآتية: توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين سمات الشخصية الايجابية والتسويق الأكاديمي، وبين استراتيجيات المواجهة وقلق الامتحان، ولا يوجد تأثير دال احصائياً لسمات الشخصية الايجابية على درجات قلق الامتحان، وجود تأثير دال احصائياً للتفاعل الثنائي "سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهة" على درجات قلق الامتحان، يوجد تأثير دال احصائياً لسمات الشخصية الايجابية على درجات التسويق الأكاديمي، لا يوجد تأثير دال احصائياً عند مستوى (٠.٠١) لاستراتيجيات المواجهة على درجات التسويق الأكاديمي، وجود تأثير دال احصائياً للتفاعل الثنائي بين سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهة على درجات التسويق الأكاديمي.

كما هدفت دراسة خريبة (٢٠٢٠) إلى الكشف عن قلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة، واعتمد البحث على المنهج الوصفي، وجاءت أدوات البحث متمثلة في مقياس قلق الاختبار باستخدام التابلت، وطبق على عينة قوامها (٣٩٧) طالباً وطالبة بالصفين الأول

والثاني الثانوي العام وتوصل البحث إلى مجموعة من النتائج منها، أنه لا توجد فروق تبعاً للنوع في البعد الانفعالي بينما وجدت فروق في البعد المعرفي عند مستوى (٠,٠٥) والبعد الفسيولوجي عند مستوى (٠,٠١) وفي الدرجة الكلية عند مستوى (٠,٠٥) لصالح الإناث بالمرحلة الثانوية العامة.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

تنوعت الدراسات السابقة من حيث الهدف، حيث تناولت دراسات المحور الأول الضغوط الوالدية، وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية، كما في دراسة (العدوي وآخرون، ٢٠١٨)، وممارسة الترويح كما في دراسة (خضر، ٢٠١٩)، وتأثير التدريب على اليقظة العقلية في الحد من الضغوط الوالدية المدركة كما في دراسة (Chan, 2017)، الكشف عن الفروق في الضغوط الوالدية المدركة لدى الأبناء منخفضي ومرتفعي اضطراب العناد المتحدي، كما في دراسة (الليثي وآخرون، ٢٠٢١)، وتحديد مستوى الضغوط الوالدية التي تتعرض لها أمهات الأطفال الموهوبين في المرحلة الابتدائية، كما في دراسة المقرن (٢٠٢٣).

في حين تناولت دراسات المحور الثاني قلق الاختبار وعلاقته ببعض المتغيرات مثل: (دافعية الانجاز، وأساليب المعاملة الوالدية، وسمات الشخصية الايجابية، والتسويق الأكاديمي، واستراتيجيات المواجهة الأكاديمية، كما في دراسات كل من: (عليماش وهواش، ٢٠٠٦؛ السنباطي وعلي (٢٠١٠) غزال وبن زاهي (٢٠١٤) الرواشدة (٢٠١٦) عبد البر (٢٠١٩)، كما تناولت دراسة خريبة (٢٠٢٠) الكشف عن قلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة. ومن ثم يتضح أن الدراسة الحالية تتفق مع تلك الدراسات في تناول الضغوط الوالدية، وقلق الاختبار، إلا أن واحدة منها لم تتناول - في حدود علم الباحثة- الضغوط الوالدية المدركة وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ويمكن استنتاج ما يلي:

- جميع الدراسات أظهرت وجود علاقة قوية بين الضغوط الوالدية المدركة ومركز الضبط، وكذلك وجود علاقة بين الضغوط الوالدية والتنظيم الانفعالي للأطفال.
- قلق الاختبار أكبر بكثير من مجرد أن يكون الشخص عصيباً ومتوتراً في الامتحانات، إذ كما في اضطرابات القلق الأخرى يعاني الأفراد القلقون بشدة من المشكلات السلوكية متمثلة في الإحجام أو التجنب الواضح.
- إن قلق الاختبار يؤدي على الأقل إلي تناقص أو انخفاض في الأداء الذي يمكن فيما بعد أن يعوق عمل الشخص المصاب به، ويعتبر قلق الاختبار من الموضوعات الهامة في المجال الأكاديمي، ويشعر كثير من الطلاب بقلق الاختبار على مختلف مستوياته، والذي قد يدفع الكثير من الطلاب إلي الإخفاق في مواصلة الدراسة، بالإضافة إلي المشكلات النفسية، مما يتطلب استراتيجيات وبرامج تدخل لخفض مستوى قلق الاختبار الذي يؤثر بدوره على الإنجاز الأكاديمي.
- يعتبر قلق الاختبار شكلاً من أشكال المخاوف المرضية التي لها بالغ الأثر على سلوك الفرد ونفسيته وخاصة قرب أو أثناء تأدية الامتحانات وقد يوجد بدرجة مرتفعة فيؤثر على حسن أداء الفرد للاختبار، ويسمى حينئذ بالقلق المعطل؛ بينما المستوى المعتدل منه يعتبر أمراً طبيعياً فلا يؤثر كثيراً على أداء الفرد في الاختبار ويسمى حينئذ بالقلق الميسر.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين أساليب المعاملة الوالدية وقلق الامتحان لدى طلبة الثانوية.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين سمات الشخصية الايجابية والتسويق الأكاديمي، وبين استراتيجيات المواجهة وقلق الامتحان.

إجراءات الدراسة

تحديد منهجية الدراسة:

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي؛ لأنه يعد أكثر المناهج ملائمة من أجل التحقق من أهداف الدراسة الحالية.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة الدقهلية.

تحديد عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عشوائية من طلبة المرحلة الثانوية، بمحافظة الدقهلية، بلغت (٢٣٧) طالبًا وطالبة، بواقع (١٠٥) من الذكور، و (١٣٢) من الإناث.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: مقياس الضغوط الوالدية المدركة (إعداد/ الباحثة)

أعدت الباحثة مقياس الضغوط الوالدية المدركة لطلبة المرحلة الثانوية، حيث إن الباحثة لم تجد في حدود ما اطلعت عليه مقياساً مناسباً لطبيعة عينة الدراسة الحالية، وبيئتها، ومتغيراتها، وأهدافها، ومن ثم قامت الباحثة ببناء مقياس للضغوط الوالدية المدركة لطلبة المرحلة الثانوية.

أ- الهدف من المقياس :

يهدف المقياس إلى قياس الضغوط الوالدية المدركة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ب- وصف المقياس :

قامت الباحثة بإعداد مقياس الضغوط الأكاديمية المدركة ويتكون المقياس من (٢٠) مفردة تتم الاجابة علنها من خلال تدرج خماسي.

ج- تصحيح المقياس:

يتبع في تصحيح المقياس التدرج الخماسي، بطريقة ليكرت، حيث يتم تصحيح الاستجابات بالدرجات من (١ - ٥) حيث (٥) موافق بشدة ، (١) غير موافق بشدة، وقد بلغ عدد مفردات المقياس (٢٠) مفردة وبالتالي تتراوح درجات المقياس ككل من (٢٠-١٠٠)، وتدل الدرجة المرتفعة على المقياس على ارتفاع مستوى الضغوط الوالدية.

د- الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، في ضوء ما يلي:

صدق المقياس:

١- صدق المحكمين:

للتأكد من صدق المقياس تم عرضه في صورته الأولية على عدد من المحكمين من المتخصصين في مجالات علم النفس والصحة النفسية، والتربية الخاصة، وذلك بهدف معرفة ملاحظاتهم وتوجيهاتهم، والحكم على مدى صلاحية المقياس، ووضوح عباراته، وملائمتها، وانتمائها لقياس ما وضعت لقياسه، حيث بلغ عدد المحكمين (٩) محكمين، وكان من أبرز ملاحظاتهم ما يلي:

١- اقترح بعضهم تعديلات في صياغة بعض العبارات.

٢- كما اقترح بعضهم استبدال بعض العبارات بعبارات أخرى أكثر انتماءً ووضوحًا.

وبناءً على آراء المحكمين تم حصر وإجراء ملاحظاتهم واقتراحاتهم، ومن ثم كان المقياس في شكله النهائي مكوناً من (٢٠) عبارة، من نوع ليكرت الخماسي، حيث تراوحت البدائل ما بين (غير موافق بشدة، غير موافق، غير متأكد، موافق، موافق بشدة).

٢- حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب الارتباط بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وفيما يلي بيان ذلك:

حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) طالبًا وطالبة، من بين طلاب المرحلة الثانوية، ثم تم حساب الاتساق الداخلي، من خلال حساب ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويوضح الجدول (١) معاملات الارتباط:

جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ن = ٣٠

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	**٠,٤٥٧	١١	**٠,٦٥٨
٢	**٠,٤٩٠	١٢	**٠,٧١٧
٣	**٠,٦٤٤	١٣	**٠,٧١٣
٤	**٠,٧٤١	١٤	**٠,٧٣١
٥	**٠,٦٠٤	١٥	**٠,٧١٩
٦	**٠,٧٠٢	١٦	**٠,٤٩٤
٧	**٠,٥٤٨	١٧	**٠,٦٤١
٨	**٠,٧١٤	١٨	**٠,٥٣٧
٩	**٠,٦٦١	١٩	**٠,٦٨١
١٠	**٠,٥٨٩	٢٠	**٠,٧٢٦

** دالة عند ٠,٠١

ثبات المقياس:

تم التأكد من ثبات مقياس لمقياس الضغوط الوالدية المُدرّكة من خلال ما يلي:

١- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: (Alpha Cronbach's)

استخدمت الباحثة معامل ثبات ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، حيث بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٨٣٩)، وتؤكد هذه القيمة على أن مقياس الضغوط الوالدية المُدرّكة يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات.

٢- الثبات بطريقة التجزئة النصفية: (Split-Half Method)

قامت الباحثة بتجزئة فقرات المقياس إلى نصفين؛ الفقرات الفردية في مقابل الفقرات الزوجية، وتم استخدام معامل ارتباط "بيرسون" (Pearson's coefficient) في حساب معامل الارتباط بين درجات نصفي الاختبار، وتم تصحيح الطول باستخدام معادلة "سبيرمان وبراون" (Spearman-Brown)؛ ومعادلة "جتمان" (Guttman)، حيث كان معامل الثبات العام للمقياس باستخدام معادلة "سبيرمان وبراون" بلغ (٠,٨٧٩)، وباستخدام معادلة "جتمان" بلغ (٠,٨٧٨)، وتؤكد هذه القيم على أن مقياس الضغوط الوالدية المُدرّكة يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات.

ثانياً: مقياس قلق الاختبار: (إعداد الباحثة)

أعدت الباحثة مقياس قلق الاختبار لطلاب المرحلة الثانوية، حيث إن الباحثة لم تجد في حدود ما اطلعت عليه مقياساً مناسباً لقياس قلق الاختبار لطلاب المرحلة الثانوية، بحيث يكون مناسباً لتطبيقه على عينة الدراسة الحالية وهم طلاب المرحلة الثانوية، وفي بيئتها الحالية، ومن ثم قامت الباحثة ببناء مقياس قلق الاختبار لطلاب المرحلة الثانوية.

أ- الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى قياس قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ب- وصف المقياس:

قامت الباحثة بإعداد مقياس قلق الاختبار ويتكون المقياس من (٣٠) مفردة موزعة على أربعة أبعاد وهي (رهبة الاختبار - الأعراض النفس جسدية - نقص مهارات الاختبار - اضطراب أخذ الاختبار)، وتتوزع مفردات المقياس على أبعاده الأربعة كما يتضح من جدول (٢)

جدول (٢) توزيع العبارات على أبعاد مقياس قلق الاختبار

أرقام العبارات	البعد
٧-١	رهبة الاختبار
١٥-٨	الأعراض النفس جسمية
٢٢-١٦	نقص مهارات الاختبار
٣٠-٢٣	اضطراب أخذ الاختبار

ج- تصحيح المقياس:

يتبع هذا المقياس في الاستجابة علي مفرداته التدرج الخماسي، وفق طريقة ليكرت، حيث يتم تصحيح عبارات المقياس وفق استجابات الطلاب بالدرجات من (١- ٥) حيث (٥) دائماً، (١) أبداً، وقد بلغ عدد مفردات المقياس (٣٠) مفردة، وبالتالي تتراوح درجات المقياس ككل من (٣٠- ١٥٠)، وتدل الدرجة المرتفعة على المقياس على ارتفاع مستوى قلق الاختبار.

د- الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في ضوء الصدق والثبات، كما يلي:

يلي:

صدق المقياس :

أ- صدق المحكمين:

للتأكد من صدق المقياس تم عرضه في صورته الأولية على عدد من المحكمين، من المتخصصين في مجالات علم النفس والصحة النفسية، والتربوية، وذلك بهدف معرفة ملاحظاتهم وتوجيهاتهم والحكم على مدى صلاحية المقياس، وتحقيقه لأهداف الدراسة، وانتماء عباراته للمجال المراد قياسه، وبلغ عدد المحكمين (٩) محكمين، وبناءً على آرائهم تم حصر وإجراء ملاحظاتهم واقتراحاتهم، ومن ثم كان المقياس في شكله النهائي مكوناً من (٣٠) عبارة، من نوع ليكرت الخماسي، حيث تراوحت البدائل ما بين (أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً).

ب- حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب الارتباط بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية

للبعد الذي تنتمي إليه، وفيما يلي بيان ذلك:

حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) طالباً وطالبة، من بين طلاب المرحلة الثانوية، ثم تم حساب الاتساق الداخلي، من خلال حساب ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة، بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويوضح الجدول (٣) معاملات الارتباط:

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ن=٣٠

رهبة الاختبار		الأعراض النفس جسمية		نقص مهارات الاختبار		اضطراب أخذ الاختبار	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	**, ٨٧٤	٨	**, ٨٧٤	١٦	**, ٨٢٣	٢٣	**, ٨٨٢
٢	**, ٧٩٧	٩	**, ٨٣٥	١٧	**, ٩٢٢	٢٤	**, ٧٨٢
٣	**, ٧١٠	١٠	**, ٨٥٠	١٨	**, ٨٧٧	٢٥	**, ٨١٦
٤	**, ٩٠٤	١١	**, ٩١٨	١٩	**, ٨٩٥	٢٦	**, ٨٧٢
٥	**, ٨١٠	١٢	**, ٦٨٢	٢٠	**, ٨٥٦	٢٧	**, ٨٢٢
٦	**, ٥٢٦	١٣	**, ٨٦٠	٢١	**, ٨١٦	٢٨	**, ٨٨٦
٧	**, ٨٦٦	١٤	**, ٨٤٥	٢٢	**, ٩٢٢	٢٩	**, ٨٦٥
		١٥	**, ٥٧٠			٣٠	**, ٩٠٣

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، عند مستوى دلالة (0,01). كما تم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (٤) يوضح معاملات الارتباط:

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

م	الأبعاد	معاملات الارتباط
١	البعد الأول: رهبة الاختبار	**٠,٨٣٨
٢	البعد الثاني: الأعراض النفس جسمية	**٠,٩٤٨
٣	البعد الثالث: نقص مهارات الاختبار	**٠,٨٥٢
٤	البعد الرابع: اضطراب أخذ الاختبار	**٠,٧٧٤

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0,01) بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس، وصلاحيته للاستخدام.

ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، والجدول (٥) يوضح معاملات

الثبات.

جدول (٥) ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ ن = (٣٠)

م	الأبعاد	معاملات الارتباط
١	البعد الأول: رهبة الاختبار	٠,٨٤٨
٢	البعد الثاني: الأعراض النفس جسمية	٠,٨٤٩
٣	البعد الثالث: نقص مهارات الاختبار	٠,٨٥٠
٤	البعد الرابع: اضطراب أخذ الاختبار	٠,٧٨٤
	الدرجة الكلية للمقياس	٠,٨٧٩

يتضح من جدول (٥) أن معامل الثبات زاد عن (0,٨٧)، وهو معامل ثبات مرتفع، يدعو إلى الثقة في نتائج المقياس، ومن ثم بلغ عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (٣٠) عبارة.

الأساليب الإحصائية:

بناءً على طبيعة الدراسة والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها، استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية:

١. معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الاتساق الداخلي، وإيجاد العلاقة بين الضغوط الوالدية وقلق الاختبار لدى عينة الدراسة.
٢. معامل ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، لحساب الثبات.
٣. المتوسطات، والانحرافات المعيارية، والمتوسط النسبي لاستجابات أفراد عينة البحث.
٤. تحليل الانحدار.

نتائج الدراسة

- الإجابة عن السؤال الأول: ما درجة الضغوط الوالدية المدركة لدى طلاب المرحلة الثانوية؟ وللإجابة عن هذا السؤال استخدمت الباحثة المتوسط النسبي، والانحرافات المعيارية، والترتيب لاستجابات أفراد عينة الدراسة، وفيما يلي بيان ذلك:
وتم منح الإجابات الدرجات (١-٢-٣-٤-٥)، ولتحديد الوزن النسبي تم حساب المدى (٥-١ = ٤)، وتقسيمه على مستويات المقياس، بمعنى (٤/٥ = ٠,٨٠)، ثم إضافة هذه القيمة إلى

أقل قيمة في المقياس، وهي (١)، وهكذا أصبح التقييم بناء على متوسط الوزن النسبي*، كما بينها الجدول التالي رقم (٦):

جدول (٦) التقييم بناء على متوسط الوزن النسبي

الرقم	الدرجة	القيمة المعطاة لمستويات التقييم	
		عند إدخال البيانات	الوزن النسبي للمتوسطات
١	كبيرة جداً	٥	من (٥) إلى (٤,٢١)
٢	كبيرة	٤	من (٤,٢٠) إلى (٣,٤١)
٣	متوسطة	٣	من (٣,٤٠) إلى (٢,٦١)
٤	ضعيفة	٢	من (٢,٦٠) إلى (١,٨١)
٥	ضعيفة جداً	١	من (١,٨٠) إلى (١)

جدول (٧) المتوسطات والانحرافات المعيارية والترتيب ودرجة الضغوط الوالدية لدى طلاب المرحلة الثانوية

م	الفقرات	المتوسطات	الانحرافات	الترتيب	الدرجة
١.	النظام الذي يحرص والدي على اتباعه في المنزل يشعرتني بالضغط النفسي.	٣,٩٨	٠,٩٩	١٦	كبيرة
٢.	أشعر بالضيق من عدم سماح والدي لي بالاعتماد على نفسي.	٤,٠٩	٠,٩٧	٥	كبيرة
٣.	اراني التي ابديها لا تحظى باحترام والدي في معظم الأحيان.	٣,٨٣	١,٠٨	١٩	كبيرة
٤.	دائماً ما يحذرنني والدي من مصاحبة الزملاء وابناء الجيران.	٣,٩٥	١	١٨	كبيرة
٥.	يتحدث والدي معي بكلمات فاسية وعنيفة.	٤,١١	١	٣	كبيرة
٦.	دائماً ما يهاجمني والدي عندما أشارك في مناقشة أمور الأسرة.	٣,٩٩	١,٠٨	١٥	كبيرة
٧.	يتخذ والدي قرارات في أمور تخصني دون أخذ رأي فيها.	٤,١	٠,٩٥	٤	كبيرة
٨.	يشعرتني والدي بعدم القدرة على الاعتماد على نفسي.	٣,٩٧	٠,٩٤	١٧	كبيرة
٩.	يتحمل والدي عني واجباتي التي ينبغي على القيام بها.	٤,٠٧	٠,٩٢	٨	كبيرة
١٠.	يتلقى والدي خبر نجاحي دون تعزيز أو مكافأة لي.	٤,٢	٠,٩٣	١	كبيرة
١١.	يمنعني والدي من ممارسة الأنشطة والهوايات التي تنال اهتمامي.	٤,٠١	١,٠٩	١٣	كبيرة
١٢.	ينتقص والدي من تصرفاتي أمام الآخرين.	٤,٠٦	١,٠٤	١١	كبيرة
١٣.	والدي لا يعتمد علي في الأمور التي تخص الأسرة.	٤,٠٨	١	٧	كبيرة
١٤.	يلزمني والدي بالتخلي عن ادواتي وممتلكاتي الخاصة لأخوتي.	٤,١٤	٠,٩٩	٢	كبيرة
١٥.	أشعر ان والدي يفضل أخوتي عني.	٤,٠٨	٠,٩٧	٦	كبيرة
١٦.	أعرض للعقاب من والدي عن مخالفة أوامره.	٤,٠٧	٠,٩٧	٩	كبيرة
١٧.	يلزمني بالصمت في وجود الآخرين.	٤,٠٤	٠,٩٧	١٢	كبيرة
١٨.	يغضب والدي من زيارة احد زملائي لي في المنزل.	٤	٠,٩٥	١٤	كبيرة
١٩.	يتضايق والدي عندما أناقشه في بعض المشكلات التي تواجهني.	٤,٠٧	٠,٩٥	١٠	كبيرة
٢٠.	يرفض والدي الاستجابة لطلباتي على الدوام.	٤,١	٠,٩٥	٤	كبيرة
	الدرجة الكلية للضغوط الوالدية	٤,٠٤٧	٠,٩٨٧	-	كبيرة

* الزهراني، أحمد صالح. (٢٠١٨). الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز. مجلة كلية التربية جامعة أسيوط، ٤٣ (٩).

يتضح من الجدول السابق (٧) أن درجة الضغوط الوالدية كبيرة، حيث جاء متوسط الدرجة الكلية (٤,٠٤)، وانحراف معياري (٠,٩٨٧)، وجاءت العبارات كلها بدرجة كبيرة، حيث تراوحت المتوسطات ما بين (٤,٢ - ٣,٨٣)، وجاءت العبارة " يتلقى والدي خبر نجاحي دون تعزيز أو مكافأة لي" في الرتبة الأولى؛ بينما جاءت العبارة " أراي التي أبدتها لا تحظى باحترام والدي في معظم الأحيان" في الرتبة الأخيرة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الآتي:

أن طلاب المرحلة الثانوية يعانون من الضغوط الوالدية، بشكل كبير، فيضغط عليهم أبائهم بشكل كبير، سواء فيما يتعلق بالنواحي الاجتماعية، أو النفسية، أو المعرفية والأكاديمية، وتظهر تلك السلوكيات في عد تعزيزيهم، أو تشجيعهم، أو مكافأتهم، وإلزامهم بالتخلي عن أدواتهم وممتلكاتهم الخاصة لأخوتهم، ويتحدثون معهم بكلمات قاسية وعبارات عنيفة.

كما يعاني طلاب المرحلة الثانوية من تدخل آبائهم في أمورهم الخاصة، واتخاذ القرارات الخاصة بهم دون أخذ آرائهم، أو مشاورتهم فيها، كما يعانون من رفض آبائهم لمتطلباتهم، ويشعرون بالضيق من رفض آبائهم لطلباتهم، وعدم السماح لهم بالاعتماد على أنفسهم، فهم ينظرون إلى أنفسهم على أنهم يستطيعون الاعتماد على أنفسهم، ولديهم رغبة في الاستقلال، في حين أن أبائهم لا يسمحون لهم بذلك، فيقعون ضحية لتلك الضغوط.

ودائماً ما يعامل الآباء أبناءهم في المرحلة الثانوية معاملة يشعر فيها الابن بأن أبويه يفضلان أخوته عنه، ولا يسمحون له بالتدخل في مناقشة أمور الأسرة، أو التدخل في أحوالها، وعلى الجانب الآخر قد يلجأ بعض الآباء إلى معاقبة أبنائهم عقاب بدني أو نفسي، والابن في هذه المرحلة يحتاج إلى معاملة خاصة، حيث ينبغي الابتعاد تماماً عن العقاب البدني، وينبغي أن يتقرب الآباء من أبنائهم، ويستمعون إليهم، ويشعرونهم بالقرب منهم، والتودد معهم.

وفي سياق متصل فإن الآباء يهاجمون أبنائهم عند مناقشة أمورهم الخاصة، وينهالون عليهم بعبارات السلب والتحطيم، التي تترك أثرها السلبي في نفسية الطلاب، فإما أن يكتم ما يتعرض له، ولا يبوح به حتى لا يتعرض لتلك المعاملة القاسية، أو يبحث عن أحد خارج حدود المنزل ليستمع إليه، وهذا قد يؤدي به إلى مصاحبة أصدقاء السوء، أو الوقوع ضحية للعلاقات السيئة، وهناك معاملة سلبية يتعامل بها بعض الآباء مع أبنائهم، لاسيما في وجود الآخرين، حيث ينتقصون من أبنائهم، ويقللون من قدراتهم، ويشعرونهم بالعجز والسلبية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة العديد من الدراسات، منها دراسات كل من (العدوي وآخرون، ٢٠١٨؛ وخضر، ٢٠١٩؛ والليثي وآخرون، ٢٠٢١).

- **الإجابة عن السؤال الثاني: ما درجة قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية؟، وللإجابة عن هذا السؤال استخدمت الباحثة المتوسط النسبي، والانحرافات المعيارية، والترتيب لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق الاختبار، وفيما يلي بيان ذلك:**

جدول (٨) المتوسطات والانحرافات المعيارية والترتيب ودرجة قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية

م	الفقرات	المتوسطات	الانحرافات	الترتيب	الدرجة
١.	أشعر بالخوف عند دخول وقت الامتحان	٣,٧٩	١,١١	٧	كبيرة
٢.	أخشى من وجود أسئلة خارج المقرر	٤	٠,٩٩	٣	كبيرة
٣.	لدي خوف شديد من الامتحانات الفجائية	٤,١٣	٠,٩٥	٢	كبيرة
٤.	أشعر بالتوتر الشديد حول ادائي بعد الانتهاء من الامتحان.	٣,٨١	١,١٥	٦	كبيرة
٥.	تفكيري بما سيكون عليه ادائي في الامتحان غداً يورقني عند الاستعداد للنوم.	٣,٩	١,٠٨	٥	كبيرة
٦.	يزداد توتري كلما اقترب موعد الامتحان أكثر.	٤,١٤	٠,٩٤	١	كبيرة
٧.	أشعر بخوف شديد من أي موقف يوجد فيه امتحان.	٣,٩٤	١,٠٣	٤	كبيرة
	الدرجة الكلية لبعدها رهبة الاختبار	٣,٩٥	١,٠٣	الرابع	كبيرة
٨.	أعاني من الصداع أثناء الامتحان.	٤,١	١,٠١	٢	كبيرة
٩.	أعاني من كوابيس مزعجة متعلقة بالامتحانات.	٣,٩٨	١,١١	٦	كبيرة
١٠.	تصيبني نوبات من الغثيان أثناء الامتحان.	٤,٠٨	٠,٩٩	٣	كبيرة
١١.	نومي مضطرب ومتقطع أثناء فترة الامتحان.	٣,٩٤	٠,٩٩	٧	كبيرة
١٢.	ينتابني ألم في المعدة أثناء فترة الامتحان.	٣,٨٩	١,١٢	٨	كبيرة
١٣.	يرتفع ضغطي أثناء الامتحان.	٤,٠٨	١,٠٢	٤	كبيرة
١٤.	أعرق وتزداد ضربات قلبي أثناء الامتحان.	٤,١٦	٠,٩٩	١	كبيرة
١٥.	أشعر بالاختناق أثناء الامتحان.	٤,٠٥	١,٠٢	٥	كبيرة
	الدرجة الكلية لبعدها الأعراض النفس جسمية	٤,٠٣٥	١,٠٣	الثالث	كبيرة
١٦.	أجد صعوبة في التعبير عما أريد أن أكتبه في الامتحان.	٤,١١	٠,٩١	٥	كبيرة
١٧.	يضطرب خطي أثناء الإجابة عن أسئلة الاختبار.	٤,٢٣	٠,٩٦	١	كبيرة جداً
١٨.	ترتجف يدي التي أكتب بها عندما يطلب مني المعلم الكتابة أمام زملائي .	٤,٠٣	١,١٣	٧	كبيرة
١٩.	أفلق من تقديرات المصححين.	٤,١٤	٠,٩٨	٣	كبيرة
٢٠.	أعجز عن الاستعداد الجيد للامتحان.	٤,٠٩	١,٠٥	٦	كبيرة
٢١.	يصعب علي الفهم القراني لأسئلة الامتحان.	٤,١٢	١,٠٢	٤	كبيرة
٢٢.	أأسرع في الإجابة عن الامتحان خشية مرور الوقت.	٤,١٩	٠,٩٨	٢	كبيرة
	الدرجة الكلية لبعدها نقص مهارات الاختبار	٤,١٣	١,٠٠٤	الأول	كبيرة
٢٣.	أشعر بالقلق عند تناول ورقة الأسئلة.	٤,١٤	٠,٩٨	١	كبيرة
٢٤.	أشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان.	٤,٠٩	٠,٩٩	٦	كبيرة
٢٥.	ينتابني الخوف والتوتر عند قراءة تعليمات الاختبار.	٤,٠٩	١	٧	كبيرة
٢٦.	أشعر بصداع شديد بمجرد استلام ورقة الأسئلة.	٤,١	٠,٩٧	٥	كبيرة
٢٧.	يمر وقت انتظار توزيع أسئلة الاختبار علي بصعوبة.	٤,٠٣	١	٨	كبيرة
٢٨.	أشعر بعدم الراحة عند رؤية الملاحظ قادماً لتوزيع أسئلة الاختبار	٤,١٢	٠,٩٥	٤	كبيرة
٢٩.	أشعر بالقلق عندما يملي علينا المعلم تعليمات الاختبار.	٤,١٣	٠,٩٧	٣	كبيرة
٣٠.	انتظر وقتاً طويلاً قبل البدء في الإجابة عن أسئلة الاختبار.	٤,١٣	٠,٩٩	٢	كبيرة
	الدرجة الكلية لبعدها اضطراب أخذ الاختبار	٤,١٠	٠,٩٨	الثاني	كبيرة
	الدرجة الكلية لقلق الاختبار	٤,٠٥	١,٠١	-	كبيرة

يتضح من الجدول السابق (٨) أن درجة قلق الاختبار كبيرة، حيث جاء متوسط الدرجة الكلية (٤,٠٥)، وانحراف معياري (١,٠١)، وجاءت بدرجة كبيرة، وجاءت الأبعاد كلها والعبارات

كلها بدرجة كبيرة، باستثناء عبارة واحدة جاءت بدرجة كبيرة جداً، وجاء البعد الأول بمتوسط (٣,٩٥)، وانحراف معياري (١,٠٣)، وجاء في الترتيب الرابع، وبدرجة كبيرة، وجاءت فيه العبارة "يزداد توترتي كلما اقترب موعد الامتحان أكثر" في الرتبة الأولى، بمتوسط حسابي (٤,١٤)، وانحراف معياري (٠,٩٤)، وبدرجة كبيرة، وجاءت فيه العبارة "أشعر بالخوف عند دخول وقت الامتحان" في الرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي (٣,٧٩)، وانحراف معياري (١,١١)، وبدرجة كبيرة أيضاً.

وفي البعد الثاني الخاص بالأعراض النفس جسمية، جاء المتوسط الحسابي (٤,٠٣٥)، والانحراف المعياري (١,٠٣)، وجاء في الترتيب الثالث، وبدرجة كبيرة، وجاءت فيه العبارة "أعرق وتزداد ضربات قلبي أثناء الامتحان" في الرتبة الأولى، بمتوسط حسابي (٤,١٦)، وانحراف معياري (٠,٩٩)، وبدرجة كبيرة، وجاءت فيه العبارة "ينتابني ألم في المعدة أثناء فترة الامتحان" في الرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي (٣,٨٩)، وانحراف معياري (١,١٢)، وبدرجة كبيرة.

وفي بعد نقص مهارات الاختبار، جاء المتوسط الحسابي (٤,١٣)، والانحراف المعياري (١,٠٠٤)، وجاء في الترتيب الأول، وبدرجة كبيرة، وجاءت فيه العبارة "يضطرب خطي أثناء الإجابة عن أسئلة الاختبار" في الرتبة الأولى، بمتوسط حسابي (٤,٢٣)، وانحراف معياري (٠,٩٦)، وبدرجة كبيرة جداً؛ في حين جاءت فيه العبارة "ترتجف يدي التي اكتب بها عندما يطلب مني المعلم الكتابة أمام زملائي" في الرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي (٤,٠٣)، وانحراف معياري (١,١٣)، وبدرجة كبيرة أيضاً.

وجاء بعد اضطراب أخذ الاختبار في الترتيب الثاني، بمتوسط حسابي (٤,١٠)، وانحراف معياري (٠,٩٨)، وبدرجة كبيرة، وجاءت فيه العبارة "أشعر بالقلق عند تناول ورقة الأسئلة" في الرتبة الأولى، بمتوسط حسابي (٤,١٤)، وانحراف معياري (٠,٩٨)، وبدرجة كبيرة، وجاءت فيه العبارة "يمر وقت انتظار توزيع أسئلة الاختبار علي بصعوبة" في الرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي (٤,٠٣)، وانحراف معياري (١)، وبدرجة كبيرة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الآتي:

أن طلاب المرحلة الثانوية نتيجة ما يعانون من ضغوط، ونتيجة نظرة المجتمع إليهم، ونتيجة الضغوط النفسية الناتجة عن كون هذه المرحلة مرحلة تحديد مصير، فإنهم يزداد توتهم كلما اقترب موعد الامتحان أكثر، ولديهم خوف شديد من الامتحانات الفجائية، ويخشون من وجود أسئلة خارج المقرر، ويشعرون بخوف شديد من أي موقف يوجد فيه امتحان، وتفكيرهم بما سيكون عليه أدائهم في الامتحان يؤرقهم عند الاستعداد للنوم، ويجدون صعوبة في النوم، ويعانون من الكوابيس والأحلام المزعجة، ويشعرون بالتوتر الشديد حول أدائهم بعد الانتهاء من الامتحان، كما أنهم يشعرون بالخوف عند دخول وقت الامتحان.

بالإضافة إلى أن هؤلاء الطلاب نتيجة خوفهم الشديد من عدم تحقيق أهدافهم، وعدم القدرة على الحل الصحيح في الامتحان، وتحقيق أعلى الدرجات، فإنهم تظهر عليهم أعراض تدل على ارتباكهم، وخوفهم الشديد، فيتصرفون كثيراً، وتزداد ضربات قلوبهم، ويعانون من الصداع، وتصيبهم نوبات من الغثيان أثناء الامتحان، ويرتفع ضغطهم، ويشعرون بالاختناق أثناء الامتحان، وآلام المعدة، والتي تجعلهم في توتر دائم، وقلق مستمر.

كما تظهر آثار هذا القلق في الأعراض النفس جسمية، فيبدوا عليهم الاضطراب، ويسوء خطهم أثناء الإجابة عن أسئلة الاختبار، ويشعرون بالقلق تجاه انتهاء الوقت قبل القدرة على الإجابة،

ومن سوء تقديرات المصححين، وقد يصعب عليهم فهم أسئلة الامتحان، نتيجة ارتباكهم، وتوترهم، ومن ثم يعجزون عن إتمام الإجابة بالشكل المطلوب، والإجابة عن جميع الأسئلة. وفي ذات السياق يشعر طلاب المرحلة الثانوية بالقلق عند تناول ورقة الأسئلة، وينتظرون وقتاً طويلاً قبل البدء في الإجابة عن أسئلة الاختبار، ويشعرون بعدم الراحة عند رؤية الملاحظ قادمًا لتوزيع أسئلة الاختبار، فترتجف أفئدتهم، وترتعش أيديهم، ولعل ذلك منشأه من المنزل، الذي ضغط عليهم بالشكل المرتفع، من أجل تحقيق أعلى الدرجات، وأن هذا الامتحان مسألة حياة أو موت، ومن ثم نتيجة تلك الضغوط يشعر الطلاب بالصداع الشديد بمجرد استلام ورقة الأسئلة، ويمر وقت الامتحان عليهم طويلاً. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسات كل من: (غزال وبن زاهي، ٢٠١٤؛ عبد البر، ٢٠١٩؛ خريبة، ٢٠٢٠).

- الإجابة عن السؤال الثالث: ما علاقة الضغوط الوالدية المدركة بقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

وللإجابة عن هذا السؤال اعتمدت الباحثة على حساب معامل الارتباط (بيرسون Pearson) للتعرف على معامل الارتباط بين الضغوط الوالدية المدركة وقلق الاختبار بأبعاده (رهبة الاختبار - الأعراض النفس جسمية - نقص مهارات الاختبار - اضطراب أخذ الاختبار)، ويوضح جدول (٩) معاملات الارتباط لبيرسون بين الضغوط الوالدية المدركة وقلق الاختبار.

جدول (٩) معاملات الارتباط لبيرسون بين الضغوط الوالدية المدركة وقلق الاختبار

الضغوط الوالدية المدركة	المتغيرات	
**٠,٦١٨	رهبة الاختبار	أبعاد قلق الاختبار
**٠,٧٢٥	الأعراض النفس جسمية	
**٠,٧٣٢	نقص مهارات الاختبار	
**٠,٧٢٩	اضطراب أخذ الاختبار	
**٠,٨١١	الدرجة الكلية لقلق الاختبار	

** دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٩) أنه: يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الضغوط الوالدية المدركة وقلق الاختبار بأبعاده (رهبة الاختبار - الأعراض النفس جسمية - نقص مهارات الاختبار - اضطراب أخذ الاختبار - الدرجة الكلية) ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الآتي:

طلاب وطالبات المرحلة الثانوية معظمهم يعاني من ضغوط والدية مدركة، كما أن لديهم مستويات مرتفعة من قلق الاختبار، فهؤلاء الطلاب يعانون من تسلط والدي، وتدخل الأهل في جميع شؤون حياتهم، ويعانون من النظرة السلبية إلى قدراتهم وإمكاناتهم، فيعاملهم آباؤهم على أن قدراتهم محدودة، وأنهم غير قادرين على تحقيق أهدافهم، وبعض هؤلاء الطلاب يعاني من نظرة الآباء المرتفعة لهم، ولقدراتهم، فينظر الآباء إلى أبنائهم على أن قدراتهم مرتفعة، فدائماً يخاطبونهم بعبارات تدل على أنهم ينبغي عليهم الحصول على أعلى الدرجات، وينبغي أن يكونوا في الترتيب الأول دائماً، مما يظهر ذلك في زيادة الضغط على الأبناء، ومن ثم يظهر ذلك في قلقهم أثناء الاختبار.

بالإضافة إلى أن الضغوط الوالدية من قبل الوالدين على الأبناء تجعلهم في مواجهة نوع من التحدي المصيري، ويزرع الأهل فيهم الرهبة والخوف من الاختبارات منذ صغرهم، كما أن

هناك بعض الآباء يقومون بوضع عقاب معين لأبنائهم، في حالة عدم نجاحهم أو عدم حصولهم على درجات مرتفعة، مما يجعل الطالب في صراع مستمر.

كما أن المعاملة الوالدية تؤثر في الأبناء بالدرجة الأولى، ويظهر ذلك في توافقه النفسي والاجتماعي، وأي أسلوب خاطئ متبع من طرف الوالدين ينجم عنه مشاكل كثيرة في حياة الأبناء، مستقبلاً، حيث يظهر عدم التوافق مع الذات، والتصرف بشكل عدواني، والانطواء، والعزلة والاكتماب، وهذا يحدث نتيجة للأساليب غير السليمة في معاملة الأبناء، والضغوط الوالدية التي يمارسها الوالدين على الأبناء، كما أن تلك الأساليب السلبية قد تؤدي إلى انخفاض التحصيل لديهم، وتجعلهم يشعرون بالخوف من الفشل في الدراسة، ومن ثم يلجئون إلى الهروب من المدرسة، والتوتر، والضيق، وهذه مؤشرات لقلق الاختبار.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسات كل من: (بوترة، والأسود، ٢٠٢٠؛ عسيري ومطحنة، ٢٠٢١)، والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط الوالدية وقلق الاختبار، كما توصلت دراسة Putwain et al. (2010a) إلى وجود ارتباط موجب بين ضغط الوالدين وكل من القلق والأفكار غير ذات الصلة بالاختبار.

كما تتفق مع نتيجة دراسة Klingsieck (2013) التي أشارت إلى أن الآباء الذين يمارسون ضغوطاً كبيرة على أبنائهم يسهمون في ارتفاع مستوى قلق الاختبار لديهم.

- الإجابة عن السؤال الرابع: هل يمكن التنبؤ بقلق الاختبار من خلال الضغوط الوالدية المدركة لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار الخطي البسيط لتحديد الأهمية النسبية للضغوط الوالدية المدركة في التنبؤ بقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية، عينة الدراسة، كما يتضح من جدول (١٠).

جدول (١٠) نتائج تحليل الانحدار للضغوط الأكاديمية المدركة على قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية

معامل الارتباط	معامل التحديد R Square	معامل التحديد Adjusted R Square	الخطأ المعياري للتقدير		
٠,٨١١	٠,٦٥٨	٠,٦٥٧	٨,٠٣		
تحليل التباين					
مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات		
الانحدار	٣٧٠,٨٥,١١	١	٣٧٠,٨٥,١١		
البواقي	١٩٢٣٤,٩٦	٢٣٥	٨١,٨٥٠		
المجموع	٥٦٣٢٠,٠٧	٢٣٦			
مصدر الانحدار	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	معامل بيتا β	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ثابت الانحدار	٣٥,٣٥	١,٢٤	-	٢٨,٥٠	٠,٠١
الضغوط الأكاديمية المدركة	٠,٤٤٥	٠,٠١٩	٠,٨١١	٢٣,٩٧	٠,٠١

يتضح من جدول (١٠) : والذي يوضح تحليل الانحدار لتحديد الأهمية النسبية للضغوط الوالدية المدركة في التنبؤ بقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية، وجود تأثير موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) للضغوط الأكاديمية المدركة على قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وقد بلغت قيمة معامل الارتباط لنموذج الانحدار ($R=0.811$)، كما بلغت قيمة معامل التحديد ($R^2=0.658$)، ومعامل التحديد المعدل ($Adjusted R^2 = 0.657$) مما يعد مؤشراً على قدرة الضغوط الوالدية المدركة كمتغير مستقل على تفسير (٦٥,٧%) من التباين الكلي في قلق الاختبار كمتغير تابع، ويمكن صياغة ذلك في المعادلة التالية:

معادلة التنبؤ بقلق الاختبار من الضغوط الوالدية المدركة

$$\text{قلق الاختبار} = ٠,٤٤٥ + ٣٥,٣٥ \times \text{الضغوط الوالدية المدركة}$$

ويمكن تفسير ذلك في ضوء الآتي:

يمكن التنبؤ بقلق الاختبار في ضوء الضغوط الوالدية المدركة، لدى طلاب المرحلة الثانوية، حيث إن تعامل الوالدين مع الأبناء له تأثير بالغ الأهمية في حياتهما، فكلما كان تعامل الوالدين مع الأبناء متوازناً، يغلب عليه الوسطية والاعتدال، كما كان الأبناء متزنين انفعالياً، ونفسياً، واجتماعياً، وهذه النتيجة تتفق مع العقل والمنطق، حيث إن طريقة معاملة الآباء لأبنائهم تؤثر في مجرى حياتهم؛ وعلى العكس من ذلك فإذا مارس الآباء الضغوط على أبنائهم، ووجهوا إليهم العنف، والتعامل الجاف، كلما عانى الأبناء من القلق، والاكتئاب، والانحرافات السلوكية، والاضطرابات الانفعالية.

بالإضافة إلى أن الضغوط الوالدية التي يشعر بها الأبناء والنتيجة عن معاملة آباءهم لهم تجعلهم في توتر دائم، كما تكسبهم عدم تحمل المسؤولية، وعدم الثقة في النفس، فالطالب الذي يعاني من الضغوط الوالدية، يغلب عليه القلق والتوتر شتى أمور حياته، لاسيما في الاختبار، وهذا القلق قد لا يكون نابغاً من صعوبة الاختبار؛ وإنما خوفاً من رد فعل والديه، إذا حصل درجات منخفضة، ومن ثم يكون الطالب دائم التفكير أثناء الاختبار في والديه، وماذا سيكون رد فعلهم عند ظهور نتيجته.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة Putwain et al. (2010b) التي أظهرت ارتباط موجب بين ضغط الوالدين وكل من القلق والأفكار غير ذات الصلة بالاختبار، وكلاهما من مكونات قلق الاختبار؛ ودراسة Klingsieck (2013) التي توصلت إلى أن الآباء الذين يمارسون ضغوطاً كبيرة على أبنائهم يسهمون في ارتفاع مستوى قلق الاختبار لديهم؛ ودراسة Williams et al. (2015) التي كشفت عن أن الطلاب الذين يشعرون بضغوط من آباءهم قد يظهرون مستويات أعلى من القلق أثناء الاختبارات؛ ودراسة Roberts (2019) التي أظهرت أن الضغوط الوالدية المدركة يمكن أن تؤدي إلى زيادة الضغط النفسي على الطلاب، مما يؤثر سلباً على أدائهم في الاختبارات.

توصيات الدراسة:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يمكن تقديم التوصيات التالية:

- توجيه الآباء عبر وسائل الإعلام إلى الحد من الضغوط الممارسة على الأبناء لاسيما فيما يتعلق بالامتحانات.
- تقديم النصح والإرشاد إلى آباء طلاب المرحلة الثانوية بعدم الضغط النفسي على الأبناء، أو مخاطبتهم بطريقة ترتفع فوق قدراتهم وإمكاناتهم.
- توعية الآباء بخطورة الضغط النفسي على أبنائهم، وتأثيره السلبي عليهم، وطرق الوقاية منه.
- تقديم دورات إرشادية وعلاجية إلى الطلاب الذين يعانون من الضغوط الوالدية المدركة، وقلق الاختبار.

- توجيه المعلمين إلى استخدام أساليب تعامل تطمئن الطلاب، وتساعدهم على التغلب على قلق الامتحان.
- توجيه المعلمين ومدراء المدارس إلى توفير بيئة مدرسية آمنة للطلاب تحد من قلق الاختبار لديهم.
- تطبيق مقاييس الضغوط الوالدية وقلق الاختبار على الطلاب المتقدمين للمرحلة الثانوية لتوعيتهم مسبقاً، وتقديم الدعم النفسي اللازم، قبل تفاقم الأزمّة.
- توجيه الآباء والمعلمين إلى تشجيع الطلاب، وتقديم الدعم المعنوي لهم، وتهيئة جو آمن يساعدهم على تحقيق الأهداف.
- توجيه المعلمين إلى تدريب الطلاب بشكل مستمر أثناء الدراسة على الاختبارات حتى يألفوها ويقل لديهم مستوى قلق الاختبار.
- تدريب الطلاب على مهارات الاستنكار الجيد، لتعزيز ثقة الطلاب بأنفسهم، وتقليل قلق الاختبار لديهم.
- ضرورة إحداث تغيير في نظام الامتحانات، وطريقة تطبيقها، والتي تحدث الرهبة لدى الطلاب، وتكون سبباً في ظهور القلق لديهم.

سادساً: بحوث مقترحة.

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يمكن اقتراح البحوث التالية:

- فعالية برنامج معرفي إرشادي سلوكي للحد من آثار الضغوط الوالدية وخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- نمذجة العلاقات السببية بين الضغوط الوالدية وقلق الاختبار في ضوء الدور الوسيط للأمن النفسي.
- الإدمان الرقمي وقلق الامتحان كمنبئين بإعاقة الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- الاسهام النسبي لرأس المال النفسي والاحترق الأكاديمي في قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات مواجهة الضغوط للحد من قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- أبو العزب، نايل إبراهيم. (٢٠٠٨). *فاعلية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة*. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة، كلية التربية.
- أبو مسلم، مایسة فاضل. (٢٠١٤). *فاعلية برنامج مقترح لخفض قلق امتحانات الثانوية العامة في علاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب المرحلة الثانوية*. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣٨ (٢)، ١٠٦-١٣٤.
- بقيعي، نافز أحمد. (٢٠٢٣). *الانهمك المعرفي في التعلم وعلاقته بقلق الاختبار المعرفي في مسابقات التعلم عن بعد خلال جائحة كورونا لدى طلبة الجامعة*. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، ١٧ (١)، ١٠٨-١٢٤.

- بوترة، فايزة، والأسود، الزهرة علي. (٢٠٢٠). قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات لدى تلاميذ الثالثة ثانوي: دراسة ميدانية بمتقنة كركوبية خليفة الرباح - الوادي. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، ٢(٦)، ٢٤٢-٢٦٠.
- جبر، رحيم عبد الله. (٢٠١٥). الإجهاد الفكري وعلاقته بالخوف من الفشل لدى طلبة المرحلة الإعدادية. *مجلة آداب البصرة، كلية الآداب، جامعة البصرة*، ٩٦، ٢٠٠-٢٤٣.
- الجويعي، منيرة صالح. (٢٠١٨). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود بمدينة الرياض. *المجلة العلمية لكلية التربية النوعية*، ١(١٣)، ٢٩٧-٣٣٧.
- حمودي، أسماء حموي، وخرباش، هدى. (٢٠١٨). تكيف سلم الضغوط الوالدية إلى البيئة الجزائرية. *مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية*، ٩(١)، ١٨٧-٢٠٨.
- حميد، زغير رشيد. (٢٠١٠). *الانحراف والصحة النفسية*. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- خريفة، إيناس محمد. (٢٠٢٠). قلق الاختبار باستخدام التابلت المرحلة الثانوية العامة. *المجلة العربية للقياس والتقويم*، ١(٢)، ١٢٧-١٦٠.
- خضر، رقية محمد. (٢٠١٩). ضغوط الوالدية وعلاقتها بممارسة الترويح لطلاب المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية. *مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة*، ٣١، ٢٢٥-٢٤٦.
- الراشدي، نوال محمد. (٢٠١٩). الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، ٣٥(٢)، ٣١٣-٣٥٦.
- الرواشدة، ريم محمود. (٢٠١٦). أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الثانوية العامة في مدارس محافظة الكرك في الأردن. *مجلة العلوم التربوية*، ١٧(٢)، ١١٦-١٣٢.
- زهران، حامد عبد السلام. (٢٠١٠). *الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات المدرسية*. القاهرة: عالم الكتب.
- سالم، محمود مندوه. (٢٠١٤). الضغوط النفسية لدى أباء وأمهات التلاميذ المعاقين انفعاليا واستراتيجيات تعاملهم معها وحاجاتهم الإرشادية. *مجلة التربية الخاصة*، ٩، ٢٦٩-٣٤٥.
- السنباطي، السيد مصطفى، وعلي، عمر إسماعيل. (٢٠١٠). دافع الإنجاز وعلاقته بمستوى قلق الاختبار ومستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية. *دراسات تربوية ونفسية*، ٦٨، ٣٣٧-٣٨٩.
- الشربيني، لطفي عبد العزيز. (٢٠١١). *عصر القلق "الأسباب والعلاج"*. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- الضامن، منذر عبد الحميد. (٢٠١٣). الإرشاد النفسي. الكويت: مكتبة الفلاح.
- الضريبي، عبد الله محمد. (٢٠١٦). دافعية الإنجاز وعلاقتها بقلق الاختبار والتحصيل الدراسي، وأثرها على التربية الأخلاقية لدى طلبة المرحلة الأساسية في محافظة البيضاء. *مجلة كلية دار العلوم*، ٩٢، ٥٢٩-٥٦٤.
- الطماوي، عماد الدين إبراهيم، وطه، هبة حسين. (٢٠٢٠). أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى الأبناء المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٠(١٠٩)، ٤٦١-٤٩٢.

- عبد البر، أزهار محمد. (٢٠١٩). سمات الشخصية الإيجابية واستراتيجيات المواجهة وعلاقتها بقلق الامتحان والتسويق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية،* ٣٠ (١٢٠)، ٢٤٨ - ٢٨٨.
- عبد الحميد، مها. (٢٠١٣). مقياس قلق الاختبار للمراهقين. *دراسات في المناهج وطرق التدريس، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس جامعة عين شمس - كلية التربية،* ١٩٩، ١٤٤ - ١٦١.
- العجمي، ذياب عايض. (٢٠١٩). القلق وصعوبات التعلم: دراسة مقارنة بين الطلاب ذوي صعوبات التعلم والطلاب العاديين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت. *العلوم التربوية،* ٢٧ (٤)، ٣٥٠ - ٣٨٩.
- العدوي، دعاء محمد وعامر، جمال شفيق أحمد محمد ومحمود عبد الحميد حسين. (٢٠١٨). الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية. *مجلة العلوم البيئية،* ٤٣ (١)، ٢٦٩ - ٢٩٥.
- عسيري، علي محمد، و مطحنة، السيد خالد إبراهيم. (٢٠٢١). الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية وتحقيق الذات لدى عينة من طلاب الجامعة في التخصصات الإدارية والإنسانية. *المجلة العربية للنشر العلمي،* ٣٠، ٥٣٨ - ٥٧١.
- العكاملة، محمد سند. (٢٠٠٦). اضطرابات الوسط الأسري وعلاقتها بجنوح الأحداث. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- علي، نهلة صلاح. (٢٠٢٠). دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد والاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية،* ٣٠ (١٠٨)، ٣٨٥ - ٤٣٥.
- عليجات، محمد منيزل، وهواش، خالد خليف. (٢٠٠٦). العلاقة بين دافعية الإنجاز وقلق الامتحان وأثرها في التحصيل في مادة اللغة الإنجليزية لدى طلبة المرحلة الأساسية والثانوية بمحافظة المفرق. *مجلة العلوم التربوية والنفسية،* ٧ (٣)، ٢٠١ - ٢٢٢.
- عيسى، حجاب حسن. (٢٠٠٨). بعض أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الطالب المراهقين بمحافظة صبيا بالمملكة العربية السعودية وعلاقتها بسمتة الخجل. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الخرطوم.
- غزال، نعيمة، وبن زاهي، منصور. (٢٠١٤). علاقته قلق الاختبار بالدافعية للإنجاز: دراسة ميدانية لدى تلاميذ المرحلة البكالوريا من التعليم الثانوي بمدينة ورقلة. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية،* ١٦، ٣٩٩ - ٤٠٧.
- فياض، حسام الدين، (٢٠١٥). مفهوم التنشئة الاجتماعية وأساليب المعاملة الوالدية. القاهرة: نحو علم اجتماعي تنويري.
- القحطاني، عبد الله بن صالح. (٢٠١٤). قلق الاختبارات وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة الجامعة في المملكة العربية السعودية. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس،* ٤٩ (٣)، ٢٢٥ - ٢٤١.
- الليثي، أحمد حسن، ورياض، سارة عاصم الخولي، وآية حسام محمد. (٢٠٢١). الفروق في الضغوط الوالدية المدركة لدى الأبناء منخفضي ومرتفعي اضطراب العناد المتحدي من تلاميذ المرحلة الابتدائية. *دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية - جامعة حلوان،* ٢٧، ١٨٩ - ٢٣٩.

المزوغى، ابتسام سالم. (٢٠١١). الفروق في الذكاء وقلق الامتحان بين الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي من طلبة جامعة السابع من إبريل الليبية. *المجلة العربية لتطوير التفوق*، (٢)، ٨٣-١١١.

المقرن، منيرة عبدالرحمن. (٢٠٢٣). الضغوط الوالدية التي تتعرض لها أمهات الأطفال الموهوبين في المرحلة الابتدائية. *مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية*، ٢٩، ٥١٢-٥٤٨.

ميرة، رحاب علي. (٢٠٠٨). الضغوط الوالدية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من الأطفال. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

النجيب، ريهام كامل السعيد. (٢٠٢٢). إدارة الضغوط الأسرية للأم وعلاقتها بالشعور بالأمن الأسري للأطفال. *مجلة بحوث التربية النوعية*، ٦٥، ٨١-١٢٣.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Abrignani, M. G., Renda, N., Abrignani, V., Raffa, A., Novo, S., & Lo Baido, R. (2014). Panic Disorder, Anxiety, And Cardiovascular Diseases. *Clinical Neuropsychiatry*, 11.

Albulescu, I., Labar, A. V., Manea, A. D., & Stan, C. (2023). The mediating role of anxiety between parenting styles and academic performance among primary school students in the context of sustainable education. *Sustainability*, 15(2), 1539.

Anthony, L.G., Anthony, B.J., Glanville, D.N., Naiman, D.Q., Waanders, C., & Shaffer, S. (2015). The relationships between Parenting stress, Parenting behavior and preschoolers' social competence and behavior problems in the classroom. *Infant and child Development. An International Journal of Research and Practice*, 14 (2), 133- 154.

Chan, N. (2017). *Parenting Stress and Emotion Deregulation in Children with ODD: The Role of Parenting Behaviors*. Doctoral dissertation. Loma Linda University.

Cheng, L., Klinger, D., Fox, J., Doe, C., Jin, Y., & Wu, J. (2014). Motivation and test anxiety in test performance across three testing contexts: The CAEL, CET, and GEPT. *Tesol Quarterly*, 48(2), 300-330.

Fletcher, D., Hanton, S., & Wagstaff, C. R. D. (2012). Performers' responses to stressors encountered in sport organizations. *Journal of Sports Sciences*, 30, 349-358.

Fulton, B. A. (2016). *The relationship between test anxiety and standardized test scores* (Doctoral dissertation, Walden University).

Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24-34.

Larsson, B., Fossum, S., Clifford, G., Drugli, M. B., Handegård, B. H., & Mørch, W. T. (2013). Treatment of oppositional defiant and

-
- conduct problems in young Norwegian children: results of a randomized controlled trial. *European child & adolescent psychiatry*, 18, 42-52.
- Leal, P. C., Goes, T. C., da Silva, L. C. F., & Teixeira-Silva, F. (2017). Trait vs. state anxiety in different threatening situations. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 39, 147-157.
- Naparstek, N. (2010). *Learning Solutions: What to Do If Your Child Has Trouble with Schoolwork*. Greenwich United States, Publisher, Information Age Publishing.
- Neuderth, S., Jabs, B., & Schmidtke, A. (2009). Strategies for reducing test anxiety and optimizing exam preparation in German University students: a prevention-oriented pilot project of the University of Würzburg. *Journal of Neural Transm*, 116, 785-790.
- Putwain, D. W., Connors, L., & Symes, W. (2010a). Do cognitive distortions mediate the test anxiety-examination performance relationship? *Educational Psychology*, 30(1), 11-26.
- Putwain, D. W., Woods, K. A., & Symes, W. (2010b). Personal and situational predictors of test anxiety of students in post-compulsory education. *British Journal of Educational Psychology*, 80, 137-160. <http://dx.doi.org/10.1348/000709909X466082>
- Ringeisen, T., & Raufelder, D. (2015). The interplay of parental support, parental pressure and test anxiety-gender differences in adolescents. *Journal of adolescence*, 45, 67-79.
- Roberts, N. K. (2019). *The relationship between behavior problems, language development, and parental stress in children with autism* (Doctoral dissertation, Fielding Graduate University).
- Roos, A. L., Goetz, T., Voracek, M., Krannich, M., Bieg, M., Jarrell, A., & Pekrun, R. (2021). Test anxiety and physiological arousal: A systematic review and meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 33, 579-618.
- Spielberger, C. D., Anton, W. D., & Bedell, J. (2015). The nature and treatment of test anxiety. *Emotions and anxiety: New concepts, methods, and applications*, 10(2), 317-344.
- Suhas, D. T., & Sathiyaseelan, A. (2020). Role of parents education and occupation in parental pressure and adolescents test anxiety. *Age*, 14(563), 123.
- Torrano, R., Ortigosa, J. M., Riquelme, A., Méndez, F. J., & López-Pina, J. A. (2020). Test anxiety in adolescent students: different responses according to the components of anxiety as a function of
-

-
- sociodemographic and academic variables. *Frontiers in Psychology*, *11*, 612270.
- Trigueros, R., Padilla, A. M., Aguilar-Parra, J. M., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M. J., & López-Liria, R. (2020). The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the Mediterranean diet. A study with university students. *International journal of environmental research and public health*, *17*(6), 2071.
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and emotion*, *44*(1), 1-31.
- Williams, C. L., Harfmann, E. J., Ingram, R. E., Hagan, K. E., & Kramer, N. M. (2015). Specificity of parental bonding and rumination in depressive and anxious emotional distress. *Personality and Individual Differences*, *79*, 157-161.
- Zheng, G., Zhang, Q., & Ran, G. (2023). The association between academic stress and test anxiety in college students: The mediating role of regulatory emotional self-efficacy and the moderating role of parental expectations. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1008679.