

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

Republique Algerienne Democratique et populaire

Ministère de L enseignement Supérieur

Et de la Reshershe Scientifique

Univesité Akli Mohand Oulhaj- Bouira .

Faculté Sciences Sociales et Humaines



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج
البويرة
كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بقلق الإمتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة :

ريال فايذة

من إعداد الطالبة :

ملولي ليندة

طوطاح ليدية

لعربي رزيقة

السنة الجامعية: 2022/2021.

كلمة شكر وتقدير

اللهم لك الحمد ، كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك ، الحمد لله والشكر لله سبحانه و تعالى من قبل ومن بعد ،الذي يسر لنا الأمر ، و من علينا بنعمه التي لاتعد ولا تحصى ، إنه نعم المولى ونعم النصير يارب نسجد لجلالك حمدا وشكرا على ما كالت به جهدي من توفيق في إنجاز هذا العمل المتواضع ، فإن أصبنا فذلك بتوفيقك سبحانه، وإن أخطئنا فنسألك أجر من اجتهد فأخطأ ، وصل اللهم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن إتبعه بإحسان إلى يوم الدين.....أما بعد :

يقول المصطفى -عليه أفضل الصلاة وأتم السلام: " من لا يشكر الناس لا يشكر الله " واعترافا بمن كان لها الفضل بعد الله سبحانه وتعالى في إنجاز هذا البحث ،نتقدم بخالص الشكر والتقدير والامتنان إلى الأستاذة والمعلمة والمرشدة والموجهة الدكتورة ربال فايذة المشرفة على هذا البحث،وذلك لما قدمته من جهود تمثلت في شكل نصائح وتوجيهات والتشجيع المستمر وعلى الثقة التي منحتها لنا بقبولها الإشراف علينا فألف تحية وشكر وتقدير إليك وجعلك الله ذخرا للعلم وطلبة العلم وزادك الله من علمه .

وفي الأخير نتوجه بفائق الاحترام والتقدير وبكل مشاعر الحب والامتنان إلى كل من ساعدنا وشجعنا و شاركنا من قريب أو من بعيد ولو بنصيحة أو دعاء في إنجاز هذا العمل المتواضع.

الإهداء

إليك يا أغلى و أطيب أم في الوجود

إليك يا صاحبة القلب الحنون.

إليك يا من نمر تينبي بدعائك الصادق...

أرجو أن أكون قد حققته ولو جزءا من أمنياتك.

إلى من أثار درج الحياة وكان السبب في وصولي لهذا المقام.

مثلي الأعلى " جدي الغلي " أطال الله في عمره.

إلى القلب الدافئ والصدر الرحب " جدي الغالية " أطال الله في عمرها.

ليندة

إهداء

الحمد لله و الصلاة على الحبيب المصطفى وأهله و من وفى أما بعد :
الحمد لله الذي وفقنا لتثمين هذه الخطوات في مسيرتنا الدراسية
بمذكرتنا هذه ثمرة الجهد و النجاح بفضلته تعالى مهداة إلى الوالدين
الكريمين حفظهما الله و أحامهما نوراً لدربي.

لكل العائلة الكريمة التي ساندتني و لا تزال من إخوة و أخوات
إبتسام ، نعمة ، عبد الهادي إلى رفيقات المشوار اللاتي قاسمنني
لحظاته ندى و رزيقة رعاهم الله و وفقهم .
وإلى كل قسم العلوم الإجتماعية و الإنسانية خاصة قسم علم النفس و جميع

دفعة 2022م

جامعة ألكلي معند أولحاج ، البويرة .

إلى كل من كان لهم أثر على حياتي ، و إلى كل من أحبهم قلبي .

ليديا

إهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى أمي الحبيبة و والدي العزيز طال الله
في عمرهما و حفظهم الله لنا و جعلهما سندا لنا في حياتنا التي
لا تضيء إلا بهما ، و إخوتي و أخواتي و أختي أسماء التي ساعدتني
كثيرا و كل عائلتي الكريمة و صديقتي ندى و ليديا اللتان رافقتني
طيلة المشوار ، و من ساندني طوال مسيرتي و من شجعني على بذل
الجهد من أجل الوصول إلى النجاح ، و أشكر الله الذي أنعم علي و
وفقني للوصول إلى هنا و قدرني على إكمال مسيرتي .

رزيقة

الفهرس

كلمة شكر

إهداء

الفهرس	قائمة الجداول
مقدمة أ	

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة	19
2- فرضية الدراسة	22
3- أهمية الدراسة	22
4- الهدف من الدراسة	22
5- تحديد المفاهيم الإجرائية	22

الفصل الثاني: أساليب المعاملة الوالدية

تمهيد	26
1- تعريف أساليب المعاملة الوالدية	27
2- أساليب المعاملة الوالدية من المنظور الإسلامي	27
3- أنواع أساليب المعاملة الوالدية	28
4- العوامل المؤثرة في أساليب المعاملة الوالدية	33
5- خلاصة الفصل	36

الفصل الثالث: القلق وقلق الإمتحان

1-القلق

تمهيد	39
1- مفهوم القلق	40
2- أسباب القلق	42
3- أعراض القلق	43
4- تفسير القلق عند بعض علماء النفس	44
5- أنواع القلق	47

2 - قلق الامتحان

1- تعريف قلق الإمتحان	50
2- النظريات المفسرة لقلق الإمتحان	51
3- تصنيف قلق الإمتحان	53

- 4-مكونات قلق الإمتحان 53.....
- 5- مظاهر قلق الإمتحان 54.....
- 6-اسباب قلق الإمتحان 55.....
- 7-الإجراءات العملية التعليمية الارشادية لخفض قلق الامتحان 55.....
- 56..... خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : منهجية البحث

- 1-الدراسة الاستطلاعية 63.....
- 2-المنهج المتبع 63.....
- 3-حدود الدراسة 63.....
- 4- مجتمع الدراسة 64.....
- 5-عينة الدراسة 64.....
- 6- أدوات الدراسة 64.....
- 7- الأساليب الاحصائية 69
- 8- الإستنتاج العام 71.....
- 9- قائمة المراجع 72.....

قائمة الملاحق

فهرس الجدول :

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
48	أبعاد مقياس أمبو لأساليب المعاملة الوالدية	رقم 01

مقدمة

مقدمة

يعد قلق الامتحان أحد العوامل المهمة التي حظيت بالبحث والاهتمام فمنذ منتصف الخمسينات من هذا القرن وحتى الآن أجريت العديد من الدراسات والبحوث في أوروبا و و.م.أ حول موضوع قلق الامتحان عند الطلبة في جميع المراحل التعليمية وذلك بسياق القصور الذي ظهر في التحصيل الأكاديمي وخاصة عند الطلبة ذوي القلق المرتفع في الامتحانات، فقلق الذي يعترى الطلاب قد يأخذ أعراضا غير طبيعية والمتمثلة في عدم النوم وفقدان الشهية بالإضافة إلى عدم التركيز وكثرة التفكير في الامتحانات وكل هذا قد يؤثر على أداء التلميذ في الامتحانات.

ونتيجة لهذا الاهتمام كان البحث في العوامل التي تؤثر وتسبب هذا القلق من الأشياء الضرورية وتعتبر أساليب المعاملة من أهم هذه الأساليب ويقصد بأساليب المعاملة الوالدية ما يتشبع به الآباء والأمهات ويمارسونه مع أبنائهم من طرق معاملة مريحة أو ضمنية أو مقصودة أو غير مقصودة في توجيههم وتشكيل سلوكهم وقد عرفت بأنها مجموعة من العمليات التي يقوم بها الوالدان سواء عن قصد أو عن غير قصد في تربية أبنائهم ويشمل ذلك توجيههم لهم وأوامرهم ونواهيهم بقصد تدريبهم على التقاليد والعادات الاجتماعية، أو توجيههم للاستجابات المقبولة من قبل المجتمع وذلك وفق ما يراه الأبناء وكما يظهر من خلال وصفهم لخبرات المعاملة التي عايشوها، إن أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء تعني شعور الطفل إزاء معاملة والديه له.

فالضغوط النفسية التي تقع على عاتق الطلبة والمتمثلة في معاناتهم إزاء الرغبة و الأسرة التي تفوق في بعض الأحيان رغبة الطالب وهناك بعض الطلبة تكون دراستهم جيدة ولكن بمجرد الدخول إلى الامتحان لا يستطيعون استرجاع المعلومات التي اكتسبوها ويرجعون هذا النسيان إلى الخوف من الامتحانات، وبذلك فإن الدراسة الحالية تسعى لاكتشاف قلق الامتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي في ظل أساليب المعاملة الوالدية، وتكمن رغبتنا في دراسة في دراسة هذا الموضوع إلى أهميته من الجانب التطبيقي وتأثيره على فئة مهمة من فئات المجتمع كما تكمن أهميته في محاولة الوصول إلى حلول للتخلص او التخفيف من القلق الزائد أثناء أداء الامتحان أو في فترة الامتحانات.

ومن خلال ما تم ذكره فإن الدراسة الحالية تحاول تقصي ودراسة أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي، وللإجابة عن هذا التساؤل قسمت الدراسة إلى جانب نظري وآخر تطبيقي ولقد تضمن الجانب النظري الفصول التالية:

الفصل الأول: تم التطرق فيه إلى إشكالية الدراسة وفرضيات الدراسة ثم أهمية الدراسة والهدف منها ، وتحديد المفاهيم إجرائيا وأخيرا الدراسات السابقة.

والفصل الثاني: خصص لأساليب المعاملة الوالدية، بدأ بتقديم التعريفات التي تناولت أساليب المعاملة الوالدية، ثم أساليب المعاملة الوالدية من المنظور العربي الإسلامي، ثم أنواع أساليب المعاملة الوالدية و العوامل المؤثرة فيها. والفصل الثالث: اشتمل على القلق أولا ثم قلق الامتحان و ثم التطرق في هذا الفصل أولا بتقديم تعريف القلق ثم الأسباب ثم تفسيره عند بعض الفلاسفة ثم أنواعه، ومن ثم التطرق إلى قلق الامتحان وبدأنا بتقديم عدة تعريفات له، ثم النظريات المفسرة و تصنيفات قلق الامتحان ثم مكوناته، المظاهر ، الأسباب ومن ثم أخيرا الإجراءات العملية

التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان.

وأخيرا الفصل الرابع الخاص بالإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، تضمن: الدراسة الاستطلاعية ، المنهج ، حدود الدراسة ، مجتمع الدراسة ، عينة الدراسة ، أدوات الدراسة ، مقياس "أمبو" لأساليب المعاملة الوالدية ومقياس "سارسون" لقلق الامتحان ومن ثم الأساليب الإحصائية ، وفي الأخير تم تقديم خلاصة عامة ومراجع وملاحق.

الفصل الأول

الإطار العام للأشكالية

الإشكالية

إشكالية الدراسة:

تعد مرحلة التعليم الثانوي مرحلة متميزة من مراحل نمو المتعلمين ، إذ تقع عليها تبعات أساسية و ذلك للوفاء بحاجاتهم ورغباتهم ،وتطلعاتهم وهي بحكم طبيعتها وموقعها في السلم التعليمي تقوم بدور تربيوي إجتماعي متوازن، إذ تعد طلابها لمواصلة تعليمهم في الجامعات والمعاهد العليا ،كما تهيئهم للانخراط في الحياة العملية من خلال الكشف عن ميولهم و إستعدادهم وقدراتهم ، والعمل على تنمية تلك القدرات مما يساعدهم على إختيار المهنة أواد راسة التي تناسبهم . (صلاح، 2000)

وترتبط مرحلة التعليم الثانوي بمرحلة جد مهمة وهي مرحلة المراهقة ،فمن الواضح أن المراهقة تعتبر مرحلة من بين المراحل التي يمر بها الإنسان ، فهي تؤثر بشكل كبير على شخصية المتعلم ، و هي مرحلة جد حساسة بالنسبة للمراهق من حيث تتأثر جوانب شخصيته بالمحيط الذي ينشأ فيه وتخص بالذكر العنصر الأقرب إليه وهي الأسرة.

(بكار ،11،2011)

ولاشك أن للأسرة تأثير كبير على التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي خاصة إذا تعلق الأمر بنتائجهم الدراسية لانها الملجأ الرئيسي لاشباع الحاجات البيولوجية والنفسية والإجتماعية للأبناء ، ومن ثم التكامل الإشباعي لكل أفرادها فإذا حدث خلل في البناء الأسري و أسلوب المعاملة من الوالدين فإن ذلك الحب والقبول خارج نطاق الأسرة ، خاصة في مرحلة المراهقة وما تتطلبه هذه المرحلة من تحديات ، فالأساليب الوالدية المتبعة تتعكس إيجابيا وسلبيا وفقا لنمط الأسلوب المتبع . (عبد المعطي، 2006)

ومن بديهي القول أن لكل أسرة فقيرة أو غنية ، جاهلة أو متعلمة أسلوبها الخاص في رعاية طفلها وهذه الأساليب منها ماهو موروث ،منها ماهو مكتسب من مصادر الثقافة المتعددة من المجتمع . (الحسين ،73،2002)

كما تشكل الأسرة خط الدفاع الأول وأساليب معاملتها تمثل مؤسسة الوقاية الأولية لأبنائها ضد المشكلات البيئية والنفسية والإجتماعية ، وبما أن العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والأبناء تعتبر ذات قيمة هامة ، فإن سلامة هذه العلاقة وإيجابياتها شرط ضروري من شروط توافق الأبناء الشخصي والإجتماعي وتلبية لإستقرارهم النفسي .

(قريبط ،2007)

لذلك فإن من المنطقي أن ينصب إهتمامنا على دراسة هذه الأساليب الوالدية من وجهة نظر الأبناء أنفسهم وتأثيرها على توافقهم النفسي ، فهم الذين يشعرون أكثر من غيرهم ، فالطفل يتعرض في سياق أسرته بحكم مالها من دور مهم في عملية التنشئة الإجتماعية إلى ممارسات وأساليب واتجاهات معينة في تنشئته من قبل الوالدين الذين يمارسون مع

أبنائهم أساليب واتجاهات متعددة من الصريح والضمني والمقصود وغير المقصود على توجيههم وتشكيل سلوكه.

(د. فيروز، د. زراقة، 2005، 154)

وهناك عدة دراسات وأبحاث إهتمت بدراسة المعاملة الوالدية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، قام بها "مورو ولسون" (1961)، هدفت إلى الكشف على العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والتحصيل الدراسي لطلبة المرحلة الثانوية، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة سلبية دالة بين أساليب المعاملة الوالدية الخاصة (الديمقراطية والتأييد والإيجابية) وبين التحصيل الدراسي المنخفض للطلبة. (محمد علي، 2002، 83)

وفي نفس السياق بينت نتائج دراسة "رحمة (1965)" حول أثر المعاملة الوالدية في شخصية الأبناء إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة ودالة بين شدة المعاملة الوالدية وبين الثقة في النفس. (رحمة، 1965)

كما توصلت شيك (1989) Shek، في دراسة لها أجريت على طلبة المدارس الثانوية حول أساليب المعاملة

الوالدية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي إلى وجود علاقة إيجابية بين أساليب المعاملة الوالدية والصحة النفسية.

إذ ترتبط كثير من النظريات و الدراسات النفسية بين المعاملة الوالدية للأبناء وخاصة المراهقين منهم، و الصحة النفسية لهؤلاء الأبناء وذلك بظهور اضطرابات نفسية مثل الحصر والإكتئاب واختلال الهوية والسلوك، فقد أقام بعض الباحثين الغربيين مثل "وايتفد" (1971) "فورود" (1989)، و"بومريند" (1991) وبنجر (1994, Begner) و"وينار" (1994) علاقة بين مختلف الأنماط للمعاملة الوالدية، والصحة النفسية وسلوك الأبناء و باعتبار أن الصحة النفسية حالة عقلية إنفعالية مستقرة نسبياً تعبر عن توازن القوى الداخلية و الخارجية الموجهة لسلوك الفرد فأى توتر أو قلق يجعل الفرد متشتتاً وغير قادر على أداء المهام أو على متابعة حياته بشكل جيد.

وقد هدفت دراسة "ريم المحمود جدعان" إلى التعرف على أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بقلق الإختبار لدى طلاب الثانوية العامة في مدارس محافظة الكرك في الأردن، و تكونت عينة الدراسة من (220) طالبا و طالبة ممن تقدموا لإمتحان الثانوية العامة للعام الدراسي 2016، والتابعين لمدارس محافظة الكرك، والذين تم إختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن المتوسط العام لمدى تحقيق أساليب المعاملة الوالدية من وجهة نظر طلبة الثانوية العامة في الأردن جاء متوسطا وقد جاء البعد (التسلطي) المرتبة الأولى في حين جاء بعد (الإهمال) في المرتبة الأخيرة، وأظهرت أيضا أن المتوسط العام في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة كرك في الاردن جاء متوسطا و جاء قلق ماقبل الإمتحان في المرتبة الاولى، في حين جاء قلق فترة ما بعد الامتحان في المرتبة الاخيرة، و ان هناك علاقة إرتباطية عكسية بين أساليب المعاملة الوالدية و قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة الكرك، كما أظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة الكرك في الاردن، تعزى للنوع لصالح الذكور و وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق

الإمتحان ، وأن الفروق في مستوى قلق الامتحان لدى طلاب الثانوية العامة في محافظة الكرك بين الفرع العلمي ومن ناحية الفروع الأخرى ومن ناحية أخرى ولصالح فروع أخرى ، و بناء على نتائج الدراسة فقد أوصت الدراسة بضرورة مراعاة الوالدين لاحتياجات أبنائهم ،والإبتعاد عن إهمال متطلباتهم ،ومشاركة الوالدين لأبنائهم في القرارات التي تخصهم وخاصة ما يخص دراستهم ومستقبلهم .

لذا فالقلق من العوامل الرئيسة المؤثرة على نواح مختلفة من نشاط الإنسان ، إذ أصبح العلماء يبحثون عن القلق الذي يؤثر في السلوك في مجالات مختلفة ، ويشير القلق إلى تلك الأعراض النفسية و الفسيولوجية والمعرفية الظاهرة على الطالب لأنه يتوقع الفشل في أداء الإمتحان الذي هو بصدده ، حيث فسر عددا من الباحثين قلق الإمتحان على أنه إستجابة للحديث الداخلي السلبي للطالب نفسه ، و الذي أشار إليه "سبيلجر " على أنه إستجابة إنفعالية غير سارة تحدث عندما يدرك الشخص أن هناك منبها معيناً أو موقفاً ما قد يؤدي إلى إيذائه أو تهديده ، أو إحاطته بخطر من الأخطار . (خالدي،196،2002)

وقد قسمه سبيلجر إلى جانبين الأول أطلق عليه إسم قلق حالة وهي حالة إنفعالية ذاتية موقفية وظرفية تقترب من حالة الخوف الطبيعي ، يظهر لدى جميع الناس في المواقف المهددة لتنشيط الجهاز العصبي المستقل ، و بالتالي مواجهة مصدر الخطر ،والثاني القلق سمة و هي إستعداد سلوكي ثابت نسبياً تعود أصوله إلى الخبرات المؤلمة في مرحلة الطفولة وهي تتصل بشخصية الفرد أكثر مما تتصل بحجم التهديد الذي يثير القلق .

(القريبي،133،1999)

ومن خلال ما تطرقنا له سابقاً نطرح التساؤل التالي :

هل توجد علاقة بين أساليب المعاملة الوالدية وقلق الإمتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟.

2- الفرضيات:

-توجد علاقة بين أساليب المعاملة الوالدية وقلق الإمتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي .

3-أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية الدراسة كما يلي :

1-توضيح أثر أساليب المعاملة الوالدية على الأبناء في مرحلة التعليم الثانوي .

2-يعتبر التعرف على مشكلة أساليب المعاملة الوالدية عند تلاميذ الطور الثانوي أمرا يساعدنا على علاج و تقديم حلول للتخلص من قلق الامتحان .

3-توضيح المعالم الرئيسية لدور أساليب المعاملة الوالدية في الموقف التعليمي .

4-يعتبر قلق الامتحان مشكلة حقيقية تواجه الكثير من التلاميذ وتؤثر عليهم وقد يمتد هذا التأثير إلى الأسرة والإدارة المدرسية وحتى المجتمع كله .

5-إن التعرف على مشكلة قلق الإمتحان عند تلاميذ الطور الثانوي أمر يمكننا من تقديم المساعدة لهم لتجنب الخوف والقلق أثناء فترة الإمتحان .

6-الكشف عن أساليب المعاملة الوالدية التي تساهم في تعزيز وجود قلق الإمتحان أو التخفيف منه .

4-الهدف من الدراسة :

الكشف عن وجود علاقة بين أساليب المعاملة الوالدية وقلق الإمتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي .

5-تحديد المفاهيم الإجرائية :

1-تعريف أساليب المعاملة الوالدية : هي السلوكيات التي يتبعها الوالدان في تطبيق و تنشئة أبنائهم إجتماعيا وقد

تكون مقصودة أو غير مقصودة بحيث تؤدي إلى تشكيل شخصية الأبناء و توجيه سلوكهم .(خضر،11،2012)

-و تقاس إجرائيا بالدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة في مقياس أساليب المعاملة الوالدية (أمبو) .

2-تعريف قلق الإمتحان : يعتبر قلق الإمتحان من أشكال المخاوف المرضية ، وهو عامل معيق للتحصيل الدراسي

بين الطلبة في مختلف مستوياتهم الدراسية .(ابو صايمة ،92،1995)

-وتقاس إجرائيا بالدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة في مقياس قلق الإمتحان (سارسون).

الفصل الثاني :

أساليب المعاملة الوالدية

تمهيد

- 1-تعريف أساليب المعاملة الوالدية .
- 2-أساليب المعاملة الوالدية .
- 3-أنواع أساليب المعاملة الوالدية .
- 4-العوامل المؤثرة في أساليب المعاملة الوالدية .
- 5-خلاصة الفصل .

تمهيد :

تعد الأسرة أهم مؤسسات التنشئة الاجتماعية التي تهتم برعاية وتنشئة الأبناء، فالأسرة تنشئ الفرد خلال أهم مرحلة من مراحل حياته وتستمر في تنشئته الأسرية، فهما المسئولان عن تحديد نوع البيئة التي ينمو فيها الفرد من حيث الدفء والأمن النفسي والتقبل، أو من حيث القسوة والرفض، وتعتبر المعاملة الوالدية من المعاملات الاجتماعية الأولى التي يتفاعل معها الفرد منذ البداية الأولى لحياته، وهي تلك الأساليب التي يتبعها الآباء في تربية أبنائهم، ونجد أن لكل أولياء نظرة خاصة عن كيفية التعامل مع أبنائهم، فمنهم من يتبع اللين والتوجيه نحو الأفضل والتعاطف ويراه دليلاً على الحب والرحمة وسبيلاً إلى التنشئة السوية والابتعاد عن الحرمان والتدليل ومنهم من يرى ضرورة التشدد والقسوة ليكون الأبناء قادرين على مواجهة الحياة الصعبة في المستقبل، فالمعاملة الوالدية مهمة جداً ولها تأثير كبير في تكوين شخصية الأبناء، وهذا الاختلاف راجع إلى الخلفية المعرفية للأولياء أو المستوى الثقافي والاقتصادي للأسرة.

1-تعريف أساليب المعاملة الوالدية:

عرف العديد من الباحثين أساليب المعاملة الوالدية بتعريفات متعددة :

عرف طاهر ميسرة (1989) أساليب المعاملة الوالدية على أنها الطرائق التي تميز معاملة الأبوين لأولادهما وهي . ميسرة،).أيضا ردود الفعل الواعية أو غير الواعية التي تميز معاملة الأبوين لأولادهم خلال عملية التفاعل الدائمة بين الطرفين .(1989 ص24

أما عبد الله الانشراح (1991) فعرفها على إنها الأسلوب الذي يتبعه الآباء لإكساب الأبناء أنواعا من السلوك المختلف والقيم والعادات والتقاليد.(الانشراح،1999)

وعرفها حسب محمد بيومي (1993) الطرق التربوية التي يتبعها الوالدان لإكساب أبنائهم الاستقلالية والقيم والقدرة على الانجاز وضبط السلوك. (البيومي،1993)

وعرفها "عسكر عبد الله السيد 1992" على أنها مدى إدراك الطفل المعاملة من والديه ، في إطار التنشئة الاجتماعية في اتجاه القبول الذي يتمثل في إدراك الطفل للدفي والمحبة والعطف والاهتمام والاستحسان والأمان بصورة لفظية أو في اتجاه الرفض الذي يتمثل في إدراك الطفل لعنوان الوالدين وغضبهم عليه واستيائهم منه أو شعورهم بالمرارة وخيبة الأمل والانتقاد والتجريح والتقليل من شأنه وتعمد أهانتته وتأنيبه من خلال سلوك الضرب والسب والسخرية والتهكم واللامبالاة والإهمال .

(السيد , 1992،285)

وتعرفها آسيا بنت راجح بركات (2000) على أنها الطرق التربوية الصحيحة أو الخاطئة التي يمارسها الوالدان مع أبنائهم أثناء عملية التنشئة ، و التي تظهر من خلال مواقف التفاعل بينهم ، وتهدف إلى تعديل سلوكهم والتأثير في شخصياتهم بما يدفع بهم إلى السواء و الشذوذ . (بركات ،2000)

وعرفت قناوي (1996) أساليب المعاملة الوالدية بأنها الإجراءات التي يتبعها الوالدان في تطبيع وتنشئة أبنائهم اجتماعيا، أي تحويلهم من مجرد كائنات بيولوجية إلى كائنات اجتماعية، وما يعتنقاه من اتجاهات توجه سلوكهم . (قناوي ،83،1996)

أما كفاقي (1989) فيعرفها بأنها كل سلوك يصدر من الأب والأم أو كليهما ويؤثر على الطفل وعلى نمو شخصيته سواء قصد هذا السلوك التوجيه أو التربية أم لا.

(كفاقي . 1989 ص56)

وبناء على ما سبق يمكن تعريف أساليب المعاملة الوالدية بأنها الإجراءات والأساليب التي يتبعها الآباء في تنشئة أبنائهم ونمو شخصياتهم وضبط سلوكهم .

2-أساليب المعاملة الوالدية من المنظور العربي الإسلامي :

تكون التربية في مجال تنشئة الأولاد عملية بناء ورعاية وصلاح شيئا فشيئا ، أي المعني مع الشيء بالتدرج من الولادة حتى سن البلوغ و التربية بهذا المعنى فريضة إسلامية في أعناق جميع الآباء و المعلمين والأمهات لغرس الإيمان وتحقيق شريعة الله وهي مسؤولية وأمانة لا يجوز التخلي عنها، قال الله تعالى : “إننا عرضنا الأمانة على السموات والأرض والجبال فأبين أن يحملنها وأشفقن منها وحملها الإنسان انه كان ظلوما جهولا“، الأحزاب الآية ،72

كما يحمل الإسلام الوالدين مسؤولية تربية الأبناء بالدرجة الأولى ويخصهما قبل غيرها بهذا الواجب، وقد أكد الإمام ابن القيم هذه المسؤولية، فقال رحمه الله قال: بعض أهل العلم أن الله سبحانه وتعالى يسأل الوالد عن ولده يوم القيامة قبل أن يسأل الولد عن والده كما ان للأب على ابنه حقا فكما على أبيه حق.

يحمل الإسلام الأبوين ومن يقوم مقامهما مسؤولية انحراف الأبناء ومن الأدلة ذلك ما أخرجه البخاري عن أبي هريرة رضي الله عنه قال، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم، " ما من مولود إلا يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه " ومن الحديث المتفق عليه " كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته الإمام راع وهو مسؤول عن رعيته والمرأة راعية في بيت زوجها وهي مسؤولة عن رعيته والخادم راع في مال سيده وهو مسؤول عن رعيته وكلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته " هذه مسؤولية الآباء والأمهات نحو أبنائهم والتي لا يمكن أن نعوض بغيرهم وقد أثبتت إلى انحراف المربي الدراسات الميدانية أن غالب انحراف الناشئين يرجع

(السبعوي 2010-1431 ص 124)

يرى علماء التربية أن دور الأم في تربية الطفل يسبق دور الأب وذلك لكثرة ملازمتها للطفل منذ تكوينه جينيا في بطنها حتى يكبر وصدق الشاعر حافظ إبراهيم إذ يقول:

الأم مدرسة إذا أعددتها أعددت شعبا طيب الأعراق

ومن حقوق الأبناء على الوالدين أن يعدل الوالدين بين أولادهم فلا يفضل أحد على آخر، ولا يميز الذكور على الإناث والعدل بين الأولاد مطلوب في جميع الحالات، سواء كان في العطاء أو في المحبة والقبلة أو في تقديم الهدايا و الهبات والتوصية أو في المعاملة فإنه يلزم الوالدين معاملة أولادهم بالعدل والمساواة .

كما حذر الإسلام الوالدين من إهمال تربية الأبناء لأن لها عواقب وخيمة، ومن مظاهر الإهمال في تربية الأبناء تخلي الأبوين عن تربية أولادهم أما غفلة أو انصرافا عن هذه المسؤولية، أو إهمالا لهذه الأمانة ولهذا الإهمال نتائج خطيرة منها، إتاحة الفرصة لرفقاء السوء أن يصطادوا الأبناء المهملين من قبل آبائهم، ومنها سرعة انجذاب الأولاد لداعي الفساد وشيوع الجريمة في المجتمع . (رقيط، 2004، 21)

3-أنواع أساليب المعاملة الوالدية :

لقد حاولنا تحديد أساليب المعاملة الوالدية التي سنتناولها في الدراسة الحالية والتي تقيس ما يدركه الأبناء نحو معاملة الآباء لهم في المواقف المختلفة منذ الطفولة الباكرة ، ومن هذه الأساليب :التقبل،الرفض،الحماية،الزائدة،التشدد،الاستقلال،التسلط،الاهمال،التفرقة،الساهل،التنذب،التسامح والتدليل .

3-1أسلوب التقبل :

يعد من الأساليب الايجابية في تنشئة الأبناء، وهو من أهم الاحتياجات الإنسانية، وعلى حد رأي (برستون) من

الضروري لكي يشعر الإنسان بالطمأنينة في حياته، ويعتقد (رونر) أنه أمر حاسم في نمو الشخصية، حيث يترتب عليه آثار تنعكس على سلوك الأبناء، ونموهم و أدائهم الوظيفي، و تقديرهم الإيجابي لأنفسهم ونظرتهم الايجابية للحياة في مرحلة الرشد . (بركات ،18،2000)

حيث يشعر الابن والديه أو أحدهما بفهم مشكلاته وهمومه، وأنه يعمل على تخفيف القلق ويحاول إدخال السرور والسعادة إليه، وأنه يركز على الايجابيات أكثر من السلبيات، ويشعر بالدفء والحنان والعطف، ويعمل على تعزيز أفعاله، ولا يحاول تغيير سلوكه بل يقبله كما هو، ويكون سعيدا بقضاء الوقت معه في المنزل. ويتجلى التقبل الوالدي بتقبل سلوك الابن وتصرفاته، وأن يتفهم مشكلاته، وأن يظهر له حبه وبيتسم له ويفخر اهتمامه بمستقبله وأن بانجازاته أمام الآخرين، ويستجيب لحاجاته ومتطلباته باهتمام و يوجهه برفق ومودة، ويبيدي مشاركته في نشاطاته المختلفة، لذلك يجب أن نتقبل جنس الطفل سواء كان ذكرا أم أنثى، أيضا تقبل ملامحه ولونه، وتقبل ترتيب الطفل بين أخوته وقدراته، واستعداداتهم وميوله.

(ناجي، 2005 ص 52)

3-2 أسلوب الرفض:

تعد من الأساليب اللاسوية في تنشئة الأبناء، حيث يستخدم الوالدين أو أحدهما أساليب تنطوي على كراهية الابن وعدم إشباع احتياجاته الاجتماعية من الحنان والدفء وتهديده بالطرد من المنزل وإذلاله بصور متعددة كالنقد أو السخرية أو الذم أمام أقرانه، مما يؤثر على شخصياتهم .

كما أن أسلوب الرفض الوالدي ينطوي برضوخ الابن للقواعد و القيود والأنظمة دون مناقشة لأن الآباء لهم رؤية أفضل من رؤيته، وعدم إثابة سلوكه خشية أن يؤدي ذلك إلى نتائج غير محمودة، والتأكيد على استخدام العقاب البدني أو المعنوي للسلوك الخاطيء دون معرفة أسباب هذا السلوك. (اسماعيل، 82،1989)

ومن الأسباب التي تدعو الطفل إلى الشعور بأنه مرفوض أو منبوذ :

-إهمال الطفل وعدم الاكتراث به.

-انفصال الطفل عن والديه.

-التهديد المستمر بتوقيع العقاب البدني المؤلم.

-التهديد بالطرد من المنزل، أو الحرمان من النزاهات.

-كثرة التحذيرات .

الآثار السلبية لأسلوب الرفض والنبد :

-يترتب عن هذا الأسلوب شخصية قلقة، متمردة .

-قد يصاب الطفل بالعقد النفسية .

-الشعور بعدم الأمان.

-نمو الروح العدوانية والرغبة في الانتقام .

(مختار 2004 ، 271-282)

3-3 الأسلوب الديمقراطي (الاستقلال):

يعد من الأساليب الايجابية في تنشئة الأبناء حيث يشعر بأن والديه أو أحد , ويتركه يتخذ قراراته, ويحل مشكلاته بالاعتماد على ذاته, مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس والمسؤولية نحو نتائج سلوكه.

حيث أكدت نتائج أبحاث جاثولز و كالوز (1969) على أن أسلوب الاستقلال له عدة أمور يجب على الوالدين اتخاذها كقضية الضبط الذاتي, وتشجيعهم على اتخاذ القرارات الخاصة بمستقبلهم بحرية دون تدخل من أحد إلا عند الضرورة حيث أشار "هوركس" على ضرورة التدرج نحو تنمية الاستقلال لديهم وفق أعمارهم الزمنية.

فكلما تزايدت رغبة الأطفال في المزيد من الاستقلال الذاتي في تصريف شؤونهم ويستأون من الحماية الزائدة التي يبديها الوالدان نحوهم, ومن ناحية يميل الأطفال الذين يشجعهم آبائهم على الاستقلال إلى إظهار علاقات وتفاعلات اجتماعية أفضل. (ناجي، 2005، 57)

3-4 أسلوب التفرقة في المعاملة:

يتضمن التفضيل والمحابة والتحيز وعدم المساواة بين الأبناء جميعهم في الرعاية والعناية ويكون التفضيل بينهم على أساس المركز أو الجنس أو السن أو اللون أو المرض أو لأي سبب آخر, ويتحلى السلوك الوالدي المتحيز أو المحابي بينهم بأن يبدي الوالدان أو أحدهما حبا أكبر للابن الأكبر أو الأصغر، أو يفضل الذكور على الإناث أو العكس, أو أن يعطي أحد الأبناء أولوية أو امتيازات مادية أو معنوية، أكثر من باقي إخوانه حيث تخطئ بعض الأسر معاملة الابن فتعامله معاملة تختلف عن معاملة البنات مايو لد الكره والحقد بينهم، وينمي عندهم الغيرة، وتظهر أعراضها السيئة في المستقبل كالكراهية بصفة عامة وعدم الثقة بالجنس الآخر ومن شأن هذا الأسلوب أن سنثير الحقد والغيرة بين الإخوة .

أهم الحلول المقترحة:

-يجب الابتعاد عن كل الأسباب التي تؤدي إلى التفرقة في المعاملة بين الأبناء.
-على الوالدين أن يراجعا نفسيهما من حيث لآخر ليكونا على وعي تام بهذا الموضوع ويطرحا الأسئلة التالية:

-هل نحن نعاقب أحد الأطفال إذا ارتكب خطأ أكثر مما نعاقب الآخر إذا ارتكب نفس الخطأ ؟

-هل نحن نداعب أحدهم أكثر مما نداعب الباقين ؟

-هل نحن على استعداد للعب مع بعض الأطفال أكثر من غيرهم ؟ (مختار 2004 ، 235-253)

3-4 أسلوب التساهل والإهمال:

إن الطفل خلال سنواته الأولى يحتاج إلى الحب والحنان و الرعاية التربوية الكاملة، أكثر من أي شيء آخر، ويسود في العديد من الأسر نمط الرعاية الغذائية للطفل خلال سنواته الأولى مهمة بذلك الرعاية التربوية والنفسية، والذي يتمثل في ترك الابن دون إرشاد أو توجيه "خاصة الأب" إلى ما يجب أن يفعله أو يقوم به ، أو إلى ما ينبغي أن للأسرة يتجنبه وينظر إليه مجرد فرد يسكن في المنزل، مما يفقده الانتماء.

(الحسين ، 2002، ص 76)

ويقصد بالإهمال انعدام الاهتمام بالطفل وشؤونه، وحاجاته وعدم التواجد النفسي معه في مشكلاته، أي يكون والده حاضرات غائبات في حياة الطفل. (اسماعيل ، 2002، 84)

3-6 أسلوب الحماية الزائدة:

يتمثل في أن الأب أو الأم قد يقوم نيابة عن الطفل بالمسؤوليات أو الواجبات التي يمكن أن يقوم بها، والتي

يجب تدريبه عليها إذا أردنا أن تكون له شخصية قوية استقلالية، وهذا السلوك لا يتيح للطفل فرصة أن يتخذ القرارات بنفسه، فالأب مثلاً يتحمل مسؤولية الدفاع عن الطفل اذا تشاجر مع أحد زملائه دون أن يترك للطفل الفرصة لتسوية حساباته بنفسه. (مختار ، 2004، 203)

حيث يتضمن اخضاع الابن لكثير من القيود والخوف من تعرضه للأخطار من أي نشاط يقوم به مما يؤدي الى منعه من الذهاب الى الرحلات و المشاركة في النشاطات الأخرى، ومن شأن ذلك تشكيل شخصية ضعيفة تخشى اقتحام المواقف في الحياة، لايشترك الآخرين في الاجتماعات واللقاءات. و من بين أسباب ظهور هذا الأسلوب رغبة الأم على غير وعي منها غالباً في ابقاء الطفل معتمداً عليها اعتماداً كاملاً .

3-7 أسلوب التذبذب بين الشدة واللين:

يتمثل التذبذب في حيرة الوالدين أو أحدهما لاستخدام أساليب العقاب أو الثواب فقد يثاب الابن على نفس السلوك، وقد يعاقب عليه مرة أخرى، وقد يصل التذبذب الوالدي الى درجة التناقض بحيث يصبح الفرد غير قادر على توقع رد فعل والديه ازاء سلوكه كما يدرك أن معاملتها تعتمد على المزاج الشخصي، وليس هناك سلوك ثابت نحوه. وأحياناً يتعارض سيطرة الأب مع سيطرة الأم حيث يواجه الطفل صراعاً في اختيار الدور الذي يقلده ، وقد ينحرف سلوكه الى اللاسوية ، و هناك أمثلة كثيرة لأساليب المعاملة الوالدية للأبناء، والتي تعبر عن هذا الاتجاه، فعلى سبيل المثال عندما يبدأ الطفل في تعلم الكلام ويسب أباه أو أمه فيجدهما يضحكان لذلك السلوك لكن اذا كرر

الطفل نفس السلوك في وجود زوار فان الأبوين أو أحدهما غالبا ما يعاقب الطفل أو ينهرانه على ذلك السلوك. وهنا يجد الطفل نفسه في حيرة من أمره لأنه لا يعرف سبب ضحكهما في المرة الأولى ومعاقبته في المرة الأخرى على نفس السلوك، حيث يترك هذا الأسلوب آثار سلبية على شخصية الفرد ويوجد صعوبة في التمييز بين الصواب والخطأ.

(ناجي 2005، ص54)

لذلك يجب أن يكون للوالدين سياسة ثابتة في معاملة الأبناء لا تقوم على التذبذب بين رأي وأحر بالمعاملة الثابتة الحازمة.

3-8 أسلوب التدليل:

يتمثل في تشجيع الطفل على تحقيق معظم رغباته الملحة وغير الملحة في التو واللحظة دون تأجيل أو ابطاء ، ومن شأن ذلك يجعل الفرد لا يتحمل المسؤولية ، و الاعتماد على الغير وعدم تحمل مواقف الاحباط ،والفشل في الحياة، ونمو نزعات الأنانية وحب التملك . (مختار، 2004، 174)

وماينجم عن أسلوب التدليل ؛الشعور بالنقص، وفقدان الثقة بالنفس وقتل روح المسؤولية، ظهور شخصيات قلقة مترددة تتخبط في سلوكها ، بلا قواعد أو معايير أو حدود، الطفل المدلل لا يحافظ على عهوده و التزاماته ومواعيده، (لايستطيع تحمل المسؤولية ويعتمد على الآخرين. (مختار، 2004، 179-191)

3-9 أسلوب التسلط والتشدد والقسوة:

ويمكن أن نسميه أيضا أسلوب القمع الأسري للطفل، وينشر هذا النمط بين مختلف الأسر سواء الغنية أو الفقيرة، إلا أن المستوى الثقافي للأسرة يلعب دورا في الحد من استخدام هذا النمط من التنشئة الاجتماعية إلى التشدد .والتصلب. (الهامشي، 64، 2004)

ومن أبرز مظاهره عدم إتاحة الفرص للطفل بالإبداء عن رأيه بأي موضوع سواء ما يتعلق باحتياجاته الخاصة، أو بأمور يراها تحدث في محيطه ، استخدام العقوبة النفسية والجسدية ضد الطفل، استخدام فعل الأمر . ('حسين، 74، 2002)

3-10 أسلوب إثارة الألم النفسي:

يتمثل في إشعار الطفل بالذنب كلما قام بسلوك غير مرغوب فيه، أو كلما عبر عن رغبة ،كما قد يكون ذلك أيضا عن طريق تحقير الطفل والتقليل من شأنه أيا كان المستوى الذي يصل اليه في سلوكه وأدائه. حيث نجد أن بعض الآباء والأمهات يبحثن عن أخطاء الطفل ويبدون ملاحظات نقدية هدامة لسلوكه، مما يفقد الطفل ثقته بذاته، ويجعله مترددا في أي عمل يقدم عليه خوفا من حرمانه رضا الكبار وحبهم.

(مختار، 2004، 335-341)

فترة ويتضح مما سبق ذكره أن الدور المهم الذي تؤديه أساليب التنشئة الاجتماعية السوية والغير السوية خلال الطفولة الباكرة على سلوك الأبناء له تأثير بالغ على ما ستكون عليه شخصياتهم في المستقبل .

4-العوامل المؤثرة في أساليب المعاملة الوالدية:

4-1 حجم الأسرة:

تتباين قدرة الأسرة في مدى تحقيقها لمطالب نمو طفلها وفقا لحجمها، فإذا كان حجم الأسرة كبير أدى ذلك إلى تعدد مسؤولياتها، و بالتالي تعرض الطفل لصراعات متعددة، نتيجة تعدد أساليب المعاملة الوالدية التي يتلقاها من والديه وإخوته الأكبر منه سنا، ومن ثم التقصير في إشباع احتياجاته وإهماله بطريقة غير مقصودة، في حين إذا كان حجم الأسرة صغير أدى ذلك لتبني الوالدين أساليب معاملة تتسم نوعا ما بالحماية الزائدة والديمقراطية وبالتالي قدرة الوالدين على تحقيق مطالب الطفل وإشباع احتياجاته.

(eleanya,2017)

4-2المستوى التعليمي:

هو أحد العوامل المهمة ذات التأثير الوظيفي الكبير على الأسرة ، فهو يمثل جميع الخيرات التي اكتسبها الوالدان ، من خلال المواقف التعليمية و اليومية التي عايشوها أثناء تعليمهم، و مزالو يعيشونها في ضوء تلك الخبرات المكتسبة.

(eleanya,2017)

4-3-جنس الأبناء:

يختلف تعامل الوالدين مع أطفالهم تبعا لاختلاف جنس الطفل ، حيث يكون له أثره في التنشئة الاجتماعية التي تجدد مسار النمو الاجتماعي للطفل ، فتختلف طريقة تعامل الآباء حسب جنس الطفل ، إذ يعلق الآباء أهمية كبرى على انجاز والاعتماد على الذات والضبط الانفعالي والشعور بالمسؤولية بالنسبة للبنين، أما البنات فنقل الضغوط الوالدية فيما يتعلق بالانجاز ،والاعتماد على النفس، و يحتل الذكور مكانة كبيرة مقارنة بالإناث فالذكر يتلقى المدح والتشجيع على أعماله وتحركاته أما البنات فيجد من نشاطهم ويقل الاهتمام بهم.

(عطية، 2001، 112)

4-4 الترتيب الولادي:

لقد تنبه علماء النفس إلى أن لترتيب الفرد بين إخوانه عامل له أهمية في تكوين وتحديد اتجاهاته وبعض سمات شخصيته. (الكفافي، 2004، 399)

وما يميز دور الأسرة في التنشئة لأبنائها الاختلاف الناجم عن وضع الفرد في الأسرة من حيث كونه الابن الأول أو الأوسط أو الأصغر، وكذلك كونه وحيدا للأسرة وقد يفضل الوالدان الابن الأول بدرجة زائدة ويدلله ويرفعان من مركزه وقدره باعتباره الابن الأكبر.

(صوالحة، 1994، 71)

4-5 المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة:

للمستوى الاقتصادي الاجتماعي دور في التأثير على المعاملة الوالدية نحو الأبناء فكثير من الاختلافات التي تجدها بين الأفراد في أي مجتمع سواء كانت من حيث القدرة على حل المشكلات أو اتخاذ القرارات. أو تنفيذ قوانين المجتمع، وقد اهتم علماء النفس بدراسة أثر المستوى الاجتماعي-الاقتصادي في تحديد نوع المعاملة نحو الأبناء ، فأعطى "بواسادر" بعض الاختلافات في تعامل الآباء الأسر ذوي المستويات الدنيا والوسطى والعليا في معاملة أبنائهم، ووجد أن هدف آباء المستوى الاجتماعي المرتفع هو أن يحصل أطفالهم على مجد كبير. (محمد، 2002، 88)

4-6 العلاقة بين الوالدين :

إن الرضا عن العلاقة الزوجية بين الوالدين له دور كبير في تحقيق الاستقرار الأسري الذي ينعكس على علاقة الآباء بأبنائهم ، وأساليب تعاملهم معهم وتؤدي العلاقة السوية بين الوالدين إلى إشباع حاجة الفرد إلى الأمن النفسي وإلى توافقه الاجتماعي، أما التعاسة الزوجية فتؤدي إلى تفكك الأسرة، مما يخلق جو يؤدي إلى نمو الفرد نمو نفسي غير سوي.

(ملحم، 2007، ص309)

4-7 عمل الأم:

يعد عمل الأم من أهم العوامل المؤثرة في التعامل مع الأطفال فعمل الأم لابد أن يترك أثاره على شخصية الأبناء من خلال كيفية تعاملها معهم، وكميته المتأثرة بنوع وظيفة الأم ، و المهام الوظيفية الملقاة على عاتقها، حيث أشارت دراسة سلامة إلى أن عمل الأم لا يثير تعارضا مع مطالب وحاجات الطفل، ولا يؤثر على علاقة الوالدين بالطفل . (سلامة، 1987، 57)

4-8 العلاقة بين الوالدين و الإبن :

تتضمن العلاقة بين الوالدين والأبناء تفاعلا مستمرا وتأثيرا متبادلا إذ تلعب دورا هاما في شخصية الفرد واتجاهاته ومعاييره، وتساعد العلاقات والأساليب المشبعة بالحب والقبول وثقة الفرد على أن ينمو الى فرد يحب غيره و يتقبل الآخرين ويثق فيهم، أما العلاقات والأساليب غير السوية كالحماية الزائدة، مثلا أو، الإهمال، أو التسلط، فتؤثر تأثيرا سينا على الأبناء.

(المعايطة، 75، 2000)

الخلاصة:

من خلال ما سبق يمكننا القول أن أساليب المعاملة الوالدية التي تتسم بالحب والتقبل والاحترام من شأنها أن تؤثر بشكل إيجابي في شخصية الأبناء أما أساليب المعاملة الوالدية التي تتسم بالنبذ والرفض والتشدد وعدم التقبل ، تؤثر بشكل سلبي في شخصيتهم كما يؤدي إلى عدم قدرتهم على تبادل العطف والحنان وسوء التوافق النفسي، وبالتالي تؤدي إلى عدم التكيف مع المحيط الذي يتواجد فيه ، و مهما كانت أساليب المعاملة الوالدية ايجابية أو سلبية إلا أنه يمكننا اعتبارها الركيزة الأساسية التي تقوم عليها أي أسرة في تربية وتنشئة أبنائها.

الفصل الثالث :

القلق وقلق الإمتحان

تمهيد

1/القلق

- 1- مفهوم القلق .
- 2-أساليب القلق .
- 3-أعراض القلق .
- 4-تفسير القلق عند بعض علماء النفس .
- 5-أنواع القلق .

2 / قلق الإمتحان :

- 1-تعريف قلق الإمتحان .
- 2-النظريات المفسرة لقلق الإمتحان
- 3- تصنيف قلق الإمتحان .
- 4-مكونات قلق الإمتحان
- 5-مظاهر قلق الإمتحان
- 6-أسباب قلق الإمتحان .
- 7- الإجراءات العملية التعليمية الارشادية لخفض قلق الإمتحان .
- 8- خلاصة الفصل .

تمهيد:

يعتبر القلق أكثر الأمراض شيوعاً لدى البشر خاصة في عصرنا الحالي الذي يطلق عليه الكثيرون " عصر القلق " حيث احتلت دراسة القلق مكانة بارزة في علم النفس فقد اعتبر فرويد رائد مدرسة التحليل النفسي بان القلق يرجع إلى خبرات مؤلمة في الماضي، في حين تنظر المدرسة الإنسانية إلى القلق على انه الخوف من المستقبل وما قد يحمله هذا المستقبل من أحداث قد تهدد وجود الإنسان أو تهدم إنسانيته، وقد يكون القلق حالة سيكولوجية أولية تعتبر منطلقاً لعمليات الدفاع أو حالة مرضية ينتج عن انهيارها وقد ارتبط القلق بموضوعات متعددة في الجوانب الاجتماعية و الاقتصادية و الثقافية وركز علماء النفس على الجانب التربوي خاصة القلق أثناء فترة الامتحانات حيث وجد أن الأفراد في عصرنا هذا يعتبرون النجاح في الحياة متوقف على النجاح في الامتحانات المختلفة، ولهذا فالامتحان من أهم مصادر القلق لدى الأفراد ولهذا زاد الاهتمام بهذه الظاهرة في عصرنا حديث .

1/القلق :

1- مفهوم القلق:

لقد تعددت تعاريف علماء النفس للقلق لتعدد وجهات نظر العلماء من بينها نجد.

1-1 **تعريف مسرمان:** عرفه بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال مراعاة الدوافع و محاولات الفرد للتكيف.
(محمد، 2004، 241)

1-2 **تعريف غراب:** القلق قد يكون إحساسا داخليا ذاتي نستقبله في داخلنا وقد لا يمكن تفسيره وقد يكون في البداية إحساس داخلي إلا أن بعض التغيرات المصاحبة له تسبب ظهور علامات خارجية ملموسة هي مظاهر القلق التي ولكنه يظل في نطاق العواطف و الانفعالات الطبيعية طالما كان استجابة مناسبة لموقف محدد . يمكن أن نلاحظها
(غراب، 2000، 24)

1-3 **تعريف كفاي:** فيعرفه بأنه خبرة انفعالية مكررة أو غير سارة يشعر بها الفرد عندما يتعرض لمثير مهدد أو مخيف أو عندما يقف في موقف صراعي أو إحباطي حاد.

(كفاي، 1990 ، 342)

1-4 **تعريف الغباشي:** هو حالة شعورية مؤلمة ناتجة عن إدراك الشخص للتهديد وتوقعه الخطر ، و إدراك في نفس الوقت عجزه عن مواجهة الخطر.
(الغباشي، 2000، 145)

1-5 **تعريف هلجريد:** هو حالة من توقع الشر أو الخطر و الاهتمام الزائد وعدم الراحة أو عدم الاستقرار أو عدم سهولة الحياة الداخلية للفرد .
(العبيدي، 2004، 131)

1-6 **تعريف عصام الصدي:** حيث يرى القلق على أنه انفعال شديد بمواقف أو أشياء أو أشخاص لا تستدعي بالضرورة هذا الانفعال، وهو يعبث في الحالات الشديدة على التمزق و الخوف، و يحول حياة صاحبه إلى حياة عاجزة، ويشمل قدرته على التفاعل الاجتماعي.

(الصفي، 2001، 104)

1-7 **تعريف سبليبرجر:** يرى بأن القلق نسقان: القلق كسمة و القلق كحالة فالقلق كسمة هو استعداد سلوكي مكتسب في معظمه يظل كامنا عند الإنسان حتى تنبئه و تنشطه منبهات داخلية أو خارجية ، و

قد يوجد القلق كسمة أي استعداد للقلق ، عند جميع الناس بدرجات عالية و عند الأغلبية بدرجات متوسطة، أو قريبة من المتوسط ن أما القلق كحالة فهو حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان من موقف التهديد ، فينشط جهازه العصبي المستقل و تتوتر عضلاته و يستعد لمواجهة هذا التهديد ، فينشط جهازه العصبي المستقل وتتوتر عضلاته و

يستعد لمواجهة هذا التهديد، وتزول هذه الحالة بزوال مصدر التهديد فيعود الإنسان جسماً و نفسياً إلى حالته الطبيعية.
(موسى، 1978، ص 38)

1-8 تعريف كارن هورني: ترى هورني أن القلق رد فعل انفعالي للخطر الذاتي الغامض، غير معروف و تهتم " كارن هورني " بالعمل الذاتي المصاحب للقلق، و الذي يميزه عن الخوف، و ترى أن هذا العامل يتكون من شعور الفرد بخط عظيم محقق به مع شعوره بالعجز أمام هذا الخطر، و ترى أيضاً أن بعض العوامل النفسية الداخلية تقوم بخلق الخطر أو تقوم بتعظيمه و أن شعور الفرد بالعجز يكون متوقفاً.

(سيجموند فرويد، 1997، ص 38)

1-9 تعريف الفيومي: يرى أن القلق شعور غامض غير سار مملوء بالتوقع و الخوف وهو مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد، أو صراع ناتج عن فقدان التوازن و عن الفشل في التكيف، وقد يكون القلق في بعض أحواله محاولات إجرائية وقائية ضد سيطرة الفشل وضد فقدان التوازن.

(الفيومي، 1985، ص 59-60)

1-10 تعريف فرويد: القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان كثيراً من الكدر و الضعف و الألم والشخص القلق يتوقع دائماً الشر، و يبدو متشائماً، و هو يشك في كل أمر يتعلق بأي فكرة أو بأي أمر من أمور الحياة اليومية، وهو حالة توتر شامل ومستمر ونتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي، وقد يحدث و يصاحبها خوف غامض أو أعراض نفسية جسمية، فهو أحد الحالات الانفعالية الطبيعية التي يمكن أن يشعر بها أي إنسان إذا تعرض لموقف ما يستدعي هذا الانفعال، وهو استجابة طبيعية فيها الإعداد و التهيئة الإنسانية لمواجهة الخطر، ومن هنا نقول أن القلق هو شعور انفعالي طبيعي تماماً، إذا كان يتحاسب مع الموقف أو الشيء الذي يسبب هذا القلق.

(سيجموند فرويد، 1997، ص 13)

فحسب "فرويد" فإن القلق هو ذلك الشعور بالخوف و التشاؤم و الشك الكبير في حدوث الضرر، وهو حالة طبيعية تصبح مرضية إذا زادت حدته، أو تواصل لوقت طويل ، فيؤثر بذلك على الجانب العضوي و التكيف الاجتماعي.

و بناء على ما سبق يمكن القول أن القلق هو خوف أو توتر وضيق ، وهو حالة انفعالية غير ثابتة نسبياً تتشكل لدى الفرد نتيجة للتهديد الذي قد يكون داخلياً أو خارجياً، ويتميز نتيجة الشعور بذلك بالتهديد، وأن توقع الخطر قد يكون له مبرراته في الواقع الموضوعي، كما يمكن أن يكون ذاتياً متوهماً، وترافق هذه الحالة أعراض جسمية مزعجة وسلوكيات سلبية.

2-أسباب القلق :

إن لكل ظاهرة سبب، و كما هو بالنسبة للاضطرابات النفسية الأخرى فإن للقلق كذلك أسباب وعوامل مرتبطة تتوافق مع ظهور أعراضه و هي كالآتي :

1-2 الاستعداد الوراثي:

تلعب الوراثة دور كبير في الإصابة بالمرض و خاصة الأقربين مثل الوالدين، وأحيانا أقاربه الآخرين يعانون من نفس القلق، وهذا يدل على اضطراب البيئة التي نشأ فيها المريض ويقدر ما يدل على أهمية عامل الوراثة.

(الصيخان، 2010، 70)

2-2 العمر:

يعد السن (التقدم في السن) سببا من أسباب ظهور المرض، حيث يزداد القلق مع عدم نضج الجهاز العصبي في الطفولة و كذلك ظهور لدى كبار السن، فيظهر القلق بأعراض متنوعة ، فتكون عند الطفل مختلفة عن الشخص البالغ، فمثلا عند الطفل يكون الخوف على شكل ظلام أحيوان أما عند البالغ فيكون القلق شعوره بعدم الأمن و الاستقرار و الخجل، وعادة تصنف هذه الأعراض في المرحلة القادمة من سن الشخص الذي يعاني من هذه الحالة، مثلا في مراحل اليأس و الشيخوخة، و يمثل القلق واحدا من أهم الاضطرابات النفسية المحتملة كنتائج للاضطرابات الوظيفية .

(الصيخان، 2010، 70)

3-2 الاستعداد النفسي العام:

تعتبر بعض الخصائص النفسية سببا في ظهور القلق، حيث يظهر ذلك من خلال الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية، وكذلك التوتر النفسي الشديد و الشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعه وتعود الكبت وعدم تقبل الحياة كما يؤدي أيضا إلى القلق (بما يسمى الكبت).

(الصيخان، 2010، ص 70)

4-2 العوامل الاجتماعية:

تعتبر العوامل الاجتماعية وفقا لأغلبية نظريات علم النفس من المثير الأساسي للقلق وتستهل هذه العوامل مختلفة الضغوط كالأزمات الحياتية، و الضغوط الحضارية و الثقافية والبيئية المشبعة بعوامل الخوف و الحرمان و الوحدة و عدم الأمن ، و اضطراب الجو الأسري و تفكك الأسرة و أساليب التعامل الوالدية الفاشلة منها الفشل في الحياة، مما يؤدي إلى الدراسي و المهني و الزوجي.

(الصيخان، 2010، ص 70)

2-5 مشكلات الطفولة و المراهقة و الشيخوخة:

حيث تنشأ هذه المشكلات من ذكريات الماضي و الطرق الخاطئة في تنشئة و تربية الطفل، مثل زرع التسلط و القسوة والحماية الزائدة واضطراب العلاقات الشخصية مع الآخرين و التعرض للأزمات الحادة في مجال العمل أو العلاقات العاطفة، أو تربويا ، و التعرضات الجنسية الضارة في الطفولة، و الإرهاق الجسمي و التعب ولكن يبقى من أهم الأساليب المؤدية للقلق هو غفلة الإنسان وبعده عن دينه الصحيح .

(فرج، 2009، ص 150)

3- أعراض القلق:

نلاحظ أن الأعراض العامة للقلق قد تم تصنيفها من قبل بعض الباحثين حيث من بين تلك التصنيفات ما يلي:

3-1 الأعراض النفسية:

يظهر المصاب بعصاب القلق الشديد الحساسية و الانفعالية كثيرا من الحركة وعدم الاستقرار، وكثيرا ما يشكو من شعور عميق بالتعب و يميل المصاب لأن تكون نضرتة للحياة متشائمة وأن يكون منقبض النفس بيدي خوفا من الموت وتوقع الأذى و المصائب والإحساس الدائم بتوقع الهزيمة، عدم القدرة على التركيز و الانتباه قلة النوم و الأحلام المزعجة. (أغا، 1985، 311)

كما تشتمل الأعراض النفسية القلق العام على الصحة و العمل و المستقبل و يظهر ذلك من خلال التوتر العام ، و عدم الاستقرار و الشعور بعدم الراحة و الحساسية النفسية الزائدة ، و سهولة الاستثارة و التهيج و الخوف الذي يصل إلى درجة الفزع و الشك، و الارتباك، و التردد في أخذ القرارات، و كذلك الانشغال بأخطاء الماضي وكوارث المستقبل، توهم المرض والإحساس بقرب النهاية و الخوف من الموت وضعف التركيز و شرود الدهن، وضعف القدرة على الإنتاج و الانجاز، و سوء التوافق الاجتماعي و الدراسي و المهني، وقد يصل إلى السلوك العشوائي غير المضبوط .

(زهران، 1977، ص 398)

ويشكو مرضى القلق من اضطراب النوم، فيضل يتقلب في الفراش فإذا بدأ في النوم تبدأ الكوابيس و الأحلام المزعجة ، و الممارسة الجنسية ولا يجد المتعة في هذه الأنشطة، ويكون في حالة الانشغال على صحته بصفة عامة، و من بين هذه الأعراض النفسية للقلق:

- عدم القدرة على التركيز حيث يصبح الشخص كثير النسيان.
- السرحان مع الشعور بالاختناق و الصداع و الإحساس بطرق يضغط قمة الرأس.

- شعور الفرد بأنه تغير عن سابق عهده .

(غالب، 1986، ص 22)

3-2 الأعراض الجسمية:

يعتبرها " أحمد عكاشة " أكثر أعراض القلق انتشارا، فجميع الأجهزة الحيوية للجسم تتغذى من الجهاز العصبي اللاإرادي، الذي يتحكم فيه الهيبيوتلاموس المتصل بمراكز الانفعال، فالانفعال يؤدي إلى ظهور أعراض عضوية حشوية ، وتشير إلى أن الفرد قد يقوم بكبت الانفعال و لا يظهر سوى الأعراض العضوية التي تتجسد في العديد من الأجهزة منها.

- أعراض جهاز القلب: آلام عضلة جهة القلب، شدة الحساسية، سرعة الخفقان، ارتفاع ضغط الدم.

- أعراض الجهاز الهضمي: فقدان الشهية ، إسهال ، إمساك ، مغص ، قيء متكرر عند تعرض الفرد لانفعالات معينة كرمز للاحتجاج أو الاشمئزاز، واستمرار اضطراب الوظائف المعوية قد يؤدي إلى قرحة المعدة .

- أعراض الجهاز التنفسي: ضيق الصدر، الاستنشاق، سرعة التنفس الذي يؤدي إلى طرد ثاني أكسيد الكربون، ويغير حموضة الدم ونقص الكالسيوم .

- أعراض الجهاز العضلي الحركي: آلام عضلية بالأطراف و الظهر والرقبة و الإنهاك الجسدي و الحركات العصبية و الارتعاش وتقطع الصوت.

- أعراض الجهاز البولي التناسلي: كثرة البول خاصة عند الانفعالات الشديدة أو احتباس التبول أو قلة الاهتمام بالجنس، خلل الوظائف الجنسية وفقدان القدرة الجنسية.

- أعراض جلدية: حب الشباب، الإكزيما و البهاق و الصدفية وسقوط الشعر وغيرها .

- أعراض نفسجسمية: تظهر في الأمراض السيكوسوماتية مثل الذبحة الصدرية، الربو، جلطة الشرايين، روماتيزم المفاصل، البول السكري، قرحة المعدة، القولون العصبي، الصداع .

4- تفسير القلق عند بعض علماء النفس:

سنقوم بعرض لآراء بعض علماء النفس في موضوع القلق

4-1 القلق عند دولارد و ميللر:

عرض دولارد و ميللر نظريتهما " الشخصية و العلاج النفسي " و استخدمتا مفاهيم خاصة بهم، فقد استفادا من مفهوم الدافع و أكد على الدور الذي يقوم به خفض الدوافع في عملية التعليم، و القلق ما هو إلا دافع عندما يزداد إلى حد معين يؤدي إلى تدهور في الأداء والعكس صحيح.

وعرفا القلق بأنه حالة غير سارة، يعمل الفرد على تجنبها، و يعتبر القلق دافعا مكتسبا أو قابلا للاكتساب ، ويحدث القلق نتيجة الصراع، و الصراع قد يأخذ الكثير من الأشكال مثل صراع الأقدام، و الأحجام، إلا أن هذا الصراع يولد حالة من عدم الاتزان تؤدي إلى القلق ر لا يكون هناك مفر من هذا الصراع حتى يعود الاتزان مرة أخرى . (عثمان، 2008، 25)

4-2 تصورات فرويد للقلق:

عدل فرويد في كتابه الأخر (القلق) الذي نشر في فينا عام 1926م نظريته في مفهوم القلق، فهو لم يعد يؤكد الخبرات التي تنتج عن صدمة الميلاد باعتبارها العوامل الوحيدة و الأساسية للقلق، وإنما قرر بجانب ذلك وجود مواقف خطيرة تهدد الفرد في مراحل نموه المختلفة وقد ذكر أن في كل مرحلة من مراحل النمو توجد مثل هذه المواقف، فهناك مثلا خوف الطفل من فقدان حب أمه " عقدة أوديب " . وهناك أخيرا الخطر الناشئ من تهديد الذات العليا (الضمير كالشعور بالذنب)، وكذلك ما تعرض له الطفل من عوامل إحباطية تتصل بإشباع الدوافع الأولية، إذ قد يترتب على محاولات الطفل إشباع هذه الدوافع عقاب الوالدين، ويؤدي ذلك إلى الألم و الشعور بالخوف، وهذا بدوره يؤدي إلى القلق إذا ما استثريت هذه الدوافع. (فهمي، 1969، 188)

4-3 القلق عند "ماي":

القلق عند ماي هو توجس يصطحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد، و تعتقد أنها أساسية، وترى ماي أن للقلق أساسيين هما : الاستعداد الفطري، و الأحداث الخاصة التي تستحضر القلق عن طريق التعلم بأنواعه المختلفة، و أن استجابة القلق تكون سوية إذا كانت متناسبة مع الخطر الموضوعي، والخوف عند ماي عبارة عن استجابة متعلمة لخطر محلي لا يشكل تهديد للقيم الإنسانية.

(عثمان، 2001، 22)

4-4 القلق عند ألفريد أدلر:

كان أدلر يؤمن بالتفاعل الدينامي بين الفرد و مجتمعه وهذا التفاعل يؤدي إلى نشأة القلق، ويرى أن الطفل يشعر بضعف و عجز بالنسبة للكبار و البالغين بصفة عامة ، و للتغلب على هذا العجز سلك طريقة سوية، فالإنسان السوي يتغلب على شعوره بالنقص و القلق عن طرق تقوية الروابط الاجتماعية التي تربط الفرد بالآخرين المحيطين به، ويستطع الفرد أن يعيش بدون أن يشعر بالقلق إذا حقق هذا الانتماء إلى المجتمع الذي يعيش فيه .

(عثمان، 2008، 22)

4-5 القلق من وجهة نظر " كارين هورني":

تعتبر هورني أن الطبيعة البشرية قابلة للتغيير للأحسن طالما أنها تمتلك الصفات الإيجابية وما دام هناك القدرة والرغبة في تنمية إمكانيات الفرد لأن يصبح إنسانا وديعا بعيدا عن التوتر و الاضطرابات في علاقته مع الآخرين، حيث أن الشخصية الإنسانية يمكن أن تتغير، وليس الطفل وحده هو المرن القبل للتغيير و التشكل بل جمعنا لدينا القدرة على التغيير مادمننا على قيد الحياة مدعمين بالخبرة و التجربة.

(غنيم، 1975، 556)

ويؤكد هورني أن كل فرد يمتلك بداخله إمكانيات إيجابية وكذلك أيضا في البيئة الاجتماعية التي توفر له الحب والعطف، يجد أمام فرصة لاكتشاف قيمته من خلال الآخرين وتقديرهم له في نفس الوقت يحقق تقديره لذاته واحترامه لها، أما في حالة الاضطراب في تلك البيئة الاجتماعية و عدم توفرها لتك المطالب الأساسية له ، فإنه يتعرض للقلق الذي نسميه " بالقلق الأساسي " والذي تعرفه بأن : (الإحساس ينتاب الطفل بعزلته وقلة حيلته في عالم يحفل بإمكانيات العداوة). إن العوامل السلبية الموجودة في البيئة التي يعيش فيها الطفل هي التي يؤدي به إلى الشعور بعدم الأمان ، ومن أمثلة تلك العوامل : عدم احترام حاجات الطفل، الافتقار إلى التوجيه الحقيقي، الاتجاهات المتضاربة في المعاملة، الإهمال، اللامبالاة.

(غنيم، 1979، 557)

4-6 القلق عند هاري سوليفان:

يعتقد سولي فان أن شخصية الطفل تتكون من خلال التفاعل الدينامي مع البيئة المحيطة به، فتربية الطفل وتعلمه تؤدي إلى إكتسابه بعض العادات السلوكية التي يستثبها الوالدين، و التي تستثير في نفس الطفل الرضا و الطمأنينة ويرى "سوليفان" أن القلق هو حالة مؤلمة للغاية تنشأ من معاناة عدم الاستحسان في العلاقات البينشخصية، و يعتقد أن القلق حين يكون موجودا لدى الأم تنعكس آثاره في الوليد لأنه يستحق القلق من خلال الإرتباط العاطفي بين الأم و ابنها . (عثمان، 2008، 22)

ويذهب سولفان إلى أن هدف الإنسان هو خفض حدة التوتر الذي يهدد أمنه و تنشأ التوترات من مصدرين: توترات ناشئة عن حاجات عضوية، وتوترات تنشأ عن مشاعر القلق، وخفض التوترات الناشئة عن القلق يعتبر من العمليات الهامة في نظرية سوليفان والتي أطلقت عليها " مبدأ القلق " و القلق في نظر سولفان هو أحد المحركات الأولية في حياة الفرد.

(عثمان، 2008، 22)

4-7 القلق عند "مورر":

تعتقد نظرية مورر المنهج السلوكي كأساس لتعلم واكتساب دافع سلوك القلق، وذلك تحت ظروف معينة وقد عرف القلق بأنه رد فعل شرطي لمنبه مؤلم، قد يكون هذا المنبه من الداخل أو الخارج، فيثير توتر وتنبه لأجهزة الجسم فيستجيب الإنسان بما يساعده على تخفيف هذا الشعور وتجنب الألم.

(عبد الرحمان، 1998، 17)

ويرى أن القلق العصابي له دور هام في نشأة العديد من الاضطرابات السلوكية، و أن القلق هو اللولب المحرك للعصاب، وذهب إلى القول بأن أعراض العصاب ما هي إلى إلا سلوك دفاعي لتحقيق القلق، واذ يرى بأن الإنسان يرتكب بعض الأفعال الغير مرغوبة فيها التي لا يرضى عنها الناس فيحاول إخفاؤها و لكنه يدرك بأن أمره سيكتشف يوما فيشعر عند ذلك بالقلق و تأنيب الضمير ، و إن الشخص العصابي يسلك عادة سلوكا غير مقبول اجتماعيا ولذلك فهو يسعى إلى إشباع رغباته وبالتالي يعمل على إيذاء غيره وهو أيضا لا يتقيد بتقاليد أو قيم مجتمعه، كما أن يفشل في كبت شهواته التي لا يرضى عنها، لذلك يشعر بالضيق والقلق والذنب.(أبو جهل، 2003، 25)

وتلخص نظرية مورر للقلق إلى أن الإنسان يرتكب بعض الأفعال المحرمة للآخرين و لكنه يدرك في الوقت نفسه انه مهما أنكر فلا بد أن يكتشف أمره يوما ما، و يعرفون إن قد غشهم و خدعهم فيشعر بالقلق.

(أبو هين، 1988، 33)

ومن خلال ما تقدم يمكن القول أن تفسير القلق اختلف لدى علماء النفس كل حسب وجهته، مثلا هناك من يرى أن القلق عبارة عن حالة سارة يعمل الفرد على تجنبها ، وهناك من يرى القلق على أنه توجس يصطحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ، في حين يعتقد البعض أن القلق عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي .

5- أنواع القلق:

لا تعتبر كل أنواع القلق مرضية أو دليلا على اضطراب نفسي ، فالقلق في حد ذاته ظاهرة طبيعية،

ولحساس، وشعور، وتفاعل مقبول، و متوقع تحت ظروف معينة ، و أحيانا يكون للقلق وظائف حيوية تساعد على النشاط، وكذلك على حفظ الحياكة. (غراب، 17، 2000)

ولقد عمل كثير من العلماء على تقسيم القلق إلى عدة أنواع ومهم من اعتمد في تقسيمه للقلق على الأسباب التي أدت إلى نشأة القلق مثل فرويد، ومنهم من إعتد على الاثار المترتبة على القلق، ولكن أي كان المنطلق في تقسيم القلق فإن الباحث يجد أن هناك شبه إجماع لدى علماء النفس في تقسيم القلق إلى قلق موضوعي، عصابي، وقلق خلقي.

ويعتقد فريق من علماء النفس أن هناك ثلاث أنواع للقلق هي:

1-5- القلق الواقعي أو الموضوعي:

وهو النوع الذي يدرك الإنسان أن مصدره خارجي، وهو عبارة عن رد فعل لإدراك خطر خارجي، أو لأدى يتوقعه الشخص مستقبلاً، و يسميه العلماء عدة أسماء مثل القلق الواقعي، أو القلق الصحيح، و القلق السوي، و هذا النوع من التلث أقرب إلى الخوف ذلك لأن مصدره يكون واضح المعالم في ذهن الإنسان. (الأقصري، 2002، 21)
ويطلق عليه أحيانا القلق السوي، ويحدث في مواقف التحسب وتوقع حدوث ما لا تحمد عقباه كالخوف من الفشل، أو فقدان شيء، وأحسن الأمثلة لهذا الشعور هو قلق الطالب أثناء الامتحان .

(العوادي، 1992، 52)

كما انه قلق محدد يدرك الفرد أسبابه، ودوافعه، و يظهر على صورة خوف، أو ينتج على إدراك الفرد لخطر ما في البيئة، و يكون للقلق هذا الحال وظيفة إعداد الفرد لمقابلة هذا الخطر بالقضاء عليه، وبتجنبه، أو بتباعد أساليب دفاعية إزاءه، وهذا النوع من النوع من القلق يثار بفعل مثير واقعي في البيئة الخارجية يدركه الأنا على نحو مهدد، ولهذا فإن هذا القلق أقرب إلى الخوف.

(كفاي، 1990، 236)

2-5 القلق العصابي:

وهو ينشأ نتيجة محاولة المكبوتات الإفلات من اللاشعور والنفاد إلى اللاشعور و الوعي، ويكون القلق هذا بمثابة إنذار للنا لكي يحشد دفاعه، حتى لا تنتج المكبوتات اللاشعورية في التسلسل إلى منطقة الوعي و الشعور، وإذا كان القلق الموضوعي يعود إلى مثيرات خارجية في البيئة فإن هذا القلق يرجع إلى عامل داخلي، و هو دفاعات الهو الغريزية، التي توشك أن تتحلّى على الدفاعات وتخرج الأنا إخراجاً شديداً، لأنها تجعله في صدام مع المعايير الاجتماعية، و تجعله عرضة للعقوبات الذاتية في جانب الأنا الأعلى.
أي أن للقلق العصابي هو الخوف من أن تخرج الحوافز الغريزية للهو من دائرة السيطرة وهو يتضمن الخوف من العقاب الذي سيحدث .

ويعني ذلك أن القلق العصابي توتر داخلي لا مبرر له، أي أنه حالة تهيؤ نفسي وديني لمواجهة خطر موهوم، أو مبالغ فيه، بحيث لا يتفق التوتر الحامل مع الظروف المؤدية له.

(العوادي، 1992، 53)

وله ثلاث صور رئيسية: فقد يكون في صور قلق عام، وهذا النوع يمثل القلق في أدنى صورته، إذ أنه غير مرتبط بأي موضوع محدد، وكل ما هنالك أن الإنسان يشعر بحالة من الخوف الغامض الغير محدد، وقد يكون في صورة

مخاوف مرضية من موضوعات محددة أو مواقف محددة باعتبارها من مثيرات القلق، وتكون درجة شدة الخوف لدى هؤلاء الأفراد لا تتناسب إطلاقاً مع الخطر الحقيقي المتوقع من الموضوع أو الموقف المرتبط بالقلق و الخوف وقد تكون المخاوف في صورة تهديد وخوف توقع حدوث هذا التهديد الذي لا وجود له . (الدقوسي، 1998، 3-5)

ويرى فرويد أن القلق العصابي يأخذ أشكالاً ثلاث وهي:

1- القلق العام: لا يرتبط بموضوع معين حيث يشعر الفرد بتهديد مستمر وتوقع حدوث الشر في أي وقت .

2- قلق المخاوف المرضية: إن قوة هذا النوع من القلق لا تتناسب مع المثير المسبب له، ومن أمثلة ذلك: كأن يخاف الفرد من أشياء أو موضوعات أو أماكن لا تخيف الأسوياء من البشر كرؤية الدم ، أو بعض أو بعض الحشرات، أو الأماكن المتسعة.

3- قلق الهوس: ويتضح ذلك في صورة خوف من عودة الأعراض المرضية التي عاناها الشخص من قبل نوباته النفسية، و القلق هنا ناتج من توقع قدوم أو حدوث النوبة ، ويبدو في استجابة الذعر و الهلع التي تظهر فجأة. (عثمان، 2008، 20)

3-5 القلق الخلفي المعنوي والإحساس بالذنب:

هو نتيجة الصراع الذي سيحدث داخل الشخص، وليس صراعاً بين الشخص والعالم الخارجي .

(منسي، 2001، 42)

وهو نوع من أنواع الخوف من الضمير وينشأ عن الصراع مع الذات العليا، وذلك نتيجة تحذير أو لوم الأنا الأعلى للأنا، عندما يأتي الفرد أو يفكر في الإتيان بسلوك يتعارض مع المعايير والقيم، التي يمثلها جهاز الأنا الأعلى أي أن هذا النوع يتسبب عن مصدر داخلي مثله مثل القلق العصابي الذي ينتج من تهديد دفاعات الهو الغريزية، ويتمثل هذا القلق في مشاعر الخزي والإثم والخجل والاشمئزاز، ويصل هذا القلق إلى درجة القصوى في بعض أنواع العصبية، كعصاب الوسواس القهري الذي صاحبه من لوم ضمير القاسي . (كفاي، 1990، 238)

2/قلق الإمتحان :

1-تعريف قلق الإمتحان :

يعرفه جون (Gonn ,1985) حالة يمر بها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الخوف والتوتر أثناء المرور بموقف الإختبار وكذلك الإضطراب في النواحي الإنفعالية والمعرفية والفيزيولوجية .

يعرفه "سبيلجر" على بأنه سمة شخصية في موقف محدد ويتكون من الإنزعاج و الإنفعالية ويعرف الإنزعاج بأنه إهتمام معرفي يتمثل في الخوف من الفشل بينما الحالة الإنفعالية هي ردود أفعال الجهاز العصبي الأوتونومي ويمثل هذين المكونين (الإنزعاج والإنفعالية) أبرز عناصر قلق الإمتحان . (الداهري ،2005،207)

ويعرف دوسيك (Dosek ,1980) قلق الإمتحان بأنه شعور غير سار أو حالة إنفعالية تلازمها مظاهر فسيولوجية وسلوكية معينة وتلك الحالة الانفعالية يخبرها الفرد في الإمتحانات الرسمية ومواقف التقييم الأخرى .

ويعرف الجلاي (1989) قلق الإمتحان بأنه حالة شعور الطالب بالتوتر وعدم الارتياح نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية والانفعالية ويكون مصحوبا بأعراض فسيولوجية ونفسية معينة قد تظهر عليه أو يحس بها عند مواجهته لمواقف الإمتحان أو تذكره لها أو إستثارة خبراته للمواقف الإختبارية .

ويعرف على أنه حالة نفسية تتصف بالخوف والتوقع ،أي أنه حالة إنفعالية تعتري بعض الطلبة قبل وأثناء الإمتحان مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة إنفعال وإنشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الإمتحان مما يؤثر سلبا على المهام العقلية في موقف الإمتحان . (الطيب ،157،1996)

عرفه "واين" على أنه نموذج التداخل حيث يولد إستجابات غير مناسبة نحو الواجبات والمهام داخل الامتحان ،مثلا الإنشغال بالنجاح والتفكير بترك المدرسة وهذا الإنشغال بدوره يتداخل مع الإستجابات المناسبة للواجب والضرورية للأداء الجيد في الإمتحان .

ويعرفه "الريحاني " هو حالة نفسية أو ظاهرة إنفعالية يمر بها الطالب خلال الإختبار وتتشأ من تخوفه من الفشل أو الرسوب في الإختبار أو تخوفه من عدم الحصول على نتيجة مرضية له ولتوقعات الآخرين له وقد تؤثر هذه الحالة النفسية على العمليات العقلية كالإنتباه والتركيز والتفكير والتذكر . (الريحاني ،53،1982)

وبناء على ما سبق يمكن تعريف قلق الامتحان بأنه حالة نفسية تسبب ظائقة شديدة وقلق يحدث أثناء أوقات

الإمتحان .

2- النظريات المفسرة لقلق الإمتحان :

أولاً: مدرسة التحليل النفسي :

ممثلة في رائدها سيجموند فرويد إذ اعتبر أن القلق هو أساس العصاب وكان له الفضل الكثير في توجيه علماء النفس إلى أهميته في حياة الإنسان باعتباره الظاهرة المحورية في كل صراع عصابي وقد مر الفكر الفرويدي بمرحلتين قام فرويد في كل منها بوضع نظرية عن القلق .

وفي نظريته الأولى (1917-1916) فسر فرويد القلق على أساس إعاقة الليبيدو وعدم إشباعه حيث قرر وجود علاقة وثيقة بين القلق والحرمان الجنسي في حين تمنع الرغبة الجنسية من الإشباع وتتحول الطاقة الجنسية إلى قلق . أما في نظريته الثانية (1928) فقد عدل فرويد من آرائه بعد أن تبين له أن الخطر الذي ينطوي عليه إعاقة الليبيدو وعدم إشباعه في نهاية الأمر خطر خارجي وهو التوتر الذي لا يستطيع الفرد السيطرة عليه ثم يشعر بالقلق .

أما "أدلر" فيرى أن الفرد ينمو منذ طفولته ولديه احساس بالنقص يجعله في حالة عجز بالنسبة للآخرين وشعور الفرد بهذا العجز والدونية يدفعه للسعي من أجل التفوق والكمال ويرى أدلر ان هذا المبدأ الدينامي يستمر في الشخصية ولا يتوقف والفرد القلق أو العصابي هو الذي يكافح من أجل أهداف ذاتية بحتة أو أنانية أما الفرد السوي فانه يكافح من أجل أهداف ذات طابع اجتماعي في أساسها .

أما "يونغ" فيرى أن القلق عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير مقبولة صادرة من اللاشعور الجمعي وهي تجارب وأفكار موروثة من الأجيال السابقة حيث تكتسح الأنا وتسبب له القلق .

وبما أن قلق الإمتحان هو حالة من القلق العام فمن الممكن تطبيق مبادئ نظرية التحليل النفسي على حالة القلق الإمتحان فمثلا يعرف "يونغ" القلق بانه عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير مقبولة صادرة من اللا شعور الجمعي ويمكن ربط هذا التعريف بقلق الامتحان اذا علمنا ان هذه القوى والخيالات غير مقبولة هي فكرة الرسوب بالإمتحان والتي يتخيلها الطالب قبل وأثناء تأديته للامتحان والتي قد تراوده كفكرة تسلطية من خلال اللاشعور . (محمد درويش، 3، 1991)

ثانيا : المدرسة السلوكية :

يرى السلوكيون (القدامى) ان القلق هو استجابة خوف اشتراطية اي انها ارتبطت بمثير محايد نتيجة لاقتترانه بمثير من طبيعته ان يثير الخوف و تحدث هذه الاستجابة فيما بعد اذا واجه الفرد هذا المثير دون ان يكون واعيا او متذكرا للاقتتران الذي يحدث بين المثير المحايد الذي اكتسب القدرة على استثارة إستجابة الخوف المثير الطبيعي الذي سبق أن أثار هذه الإستجابة .

ويطبق "دولار وميلر" مفاهيمها الأساسية في التعلم على كيفية إكتساب القلق والخوف، فهما يعتبران أت الخوف دافعا مكتسبا أي دافعا ثانويا مشتقا من الألم ، ويؤكدان على أن هناك تشابها كبيرا بين الخوف وبين المخاوف الوهمية والقلق الذي يشعر به الإنسان ،ويمكن تطبيق مبادئ التعلم الأخرى على تعلم الخوف ،ويرجع إهتمام دولار وميلر بدافع الخوف إلى كونه ركنا أساسيا في الصراع اللا شعوري الذي يعتبر أساس الإضطراب النفسي وذلك انه في أثناء العقاب يحصل الطفل على الإستجابات المحرمة التي يخفض بها دوافعه الأولية ويكتسب دافع الخوف كنتيجة لإرتباط هذه الإستجابات بالألم الناتج عن العقاب فيصبح الخوف مرتبطا بهذه الإستجابات وكذلك الدوافع إليها فيقع الإنسان في صراع أثير أحد هذه الدوافع .

أما "مورر" فتعتمد نظريته في القلق على المنهج السلوكي كأساس لتعلم وإكتساب خبرة القلق تحت ظروف معينة لإكتساب وتعلم دافع سلوك القلق وقد إتفق "مورر" مع فرويد حول أهمية القلق العصابي في نشأة كثير من الإضطرابات النفسية وفي أن القلق هو المشكلة الرئيسية للعصاب، وعرف مورر القلق بأنه رد فعل شرطي لمنبه مؤلم داخلي يصاحبه توتر وتنبية لأجهزة الجسم للمساعدة على تخفيف الألم وتجنب المنبه المؤلم. ومن أمثلة المدرسة السلوكية في قلق الإمتحان حالة الطالب الذي عاش تجارب واقعية أدى فيها القلق الى تدهور مستوى أدائه، إن هذا الوضع يزيد من درجة الخوف وبالتالي الحسلسية من موضوع الامتحانات وبذلك فإن مجرد التفكير بالإمتحان بالنسبة لهذا الطالب كاف لاثارة الشعور بالقلق . (مدحت أطفاف ، 8-9 ، 1990)

ثالثا : المدرسة المعرفية :

يرى "واين" أن الافراد ذوي قلق الإمتحان المرتفع غالبا ما يوزعون إنتباههم بين الأمور المرتبطة بالمهمة والأمور المرتبطة بالذات على حين أن الأفراد ذوي قلق الإمتحان المنخفض غالبا ما يركزون على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة أكبر .

ووفقا لمواجهاة نظرية "واين" فإن الإنتباه في موقف الإمتحان موزع بين الإستجابات المرتبطة بالمهمة المطلوبة في الموقف الإختباري وإستجابات غبير مرتبطة بالمهام المطلوبة ،وتاركين قدرا قليلا من الإستجابات المرتبطة بالمهام ذاتها ، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى خفض التحصيل الدراسي عند هؤلاء الطلبة ويسمى هذا بنموذج التداخل .

أما "كولار ومالمان" فقد درسا القدرة العقلية وعادات الدراسة في التحصيل الدراسي عند الطلبة ذوي القلق المرتفع والقلق المنخفض في الإمتحان وقد وجد هذان الباحثان أن الطلبة ذوي القلق المرتفع في الإمتحان لديهم قدرات منخفضة وعادات دراسية سيئة ،وعلى هذا فإن جزءا من التحصيل الدراسي المتدني لهؤلاء الطلبة قد يرجع الى تدني خبرتهم بالمواد الدراسية السيئة ،وهذا مايزيد من قلقهم في الموقف الإختباري ويسمى هذا" بنموذج قصور التعلم ".

3- تصنيف قلق الإمتحان :

3-1- القلق الميسر :

وهو قلق الإمتحان الذي يبعث في التلاميذ الاجتهاد والحرص الشديد على الأداء بينما المستوى المعتدل يعتبر أمرا طبيعيا فلا يؤثر كثيرا على أداء الفرد في الإختبار ويسمى حينئذ بالقلق الميسر. (عبد الخالق، 1987، 32) وقد يعجب البعض حينما يعلم أن القلق هنا أمر إيجابي ومفيد للغاية ، وهذا ما يعرف بالقلق الطبيعي الذي يحدث إستجابة لمواجهة المواقف التي تتطلب إستعدادا إضافيا وفائدة القلق في هذه الحالة المساعدة على تهيئة الفرد من الناحية البدنية والنفسية لبذل مزيد من الجهد فيجمع طاقاته ويزيد من حالة اليقظة والإنتباه والتركيز بما يساعده على إنجاز ما هزو مطلوب. (الشرييني ، 201، 2015)

3-2-القلق المعسر :

وهو قلق الامتحان المرتفع ذو الاثر السلبي المعوق ، حيث تتوتر الاعصاب ويزداد الخوف والانزعاج والرغبة ويستثير اجابات غير مناسبة ، مما يعوق قدرة الطالب على التذكر والفهم ويريكه أثناء إستعداده للامتحان ويعتبر أداءه فيه. (زهرا ، 98، 2000)

وعليه فان قلق الامتحان المعسر ذو تاثير سلبي على التلاميذ من حيث النواحي النفسية والمعرفية والجسمية يستدعي معهم التدخل الارشادي لخفض قلقهم الى الحد المعقول ، وأما التلاميذ ذوي القلق الميسر المعتدل فهو مشجع ومحفز على الاستعداد الجيد للامتحان .

4-مكونات قلق الإمتحان :

أ-المكون المعرفي :أو الانزعاج worrg حيث ينشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل مثل فقدان المكانة والتقدير و وهذا يمثل سمة القلق .

ب- المكون الإنفعالي : او الانفعالية **Emotionality** حيث يشعر الفرد بالضيق والتوتر والهلع من الامتحانات وبالإضافة إلى مصاحبات فسيولوجية وهذا يمثل حالة القلق . (رضوان ، 246، 2002)

ويشير "ليبرت موريس" أنه يوجد عاملان لقلق الإختبار هما :

*الاضطرابية : المكون العقلي الذي يؤثر على أداء الفرد ،فهي مسؤولة عن تقليص الأداء لدى الفرد بما تبعته في كثير من الأحيان من إستجابات لا تكون مناسبة .

*الانفعالية : وهي رد الفعل المباشر للضغط النفسي الذي يستثيره القلق. (شعيب ، 1988، 98)

في حين يرى "فيليبس" وآخرون أن قلق الامتحان يتكون من عاملين رئيسيين هما :
*القلق : نقص الثقة في النفس .

*الانفعالية :وهي استجابات غير إرادية مصاحبة للموقف .(عبد الرحيم ،1989،17)

- ويضيف زهران (2000،47) أن هناك خمسة عوامل خاصة بقلق الاختبار وهي كالآتي :
- الخوف والرغبة من الاختبار .
 - الضغط النفسي للاختبار .
 - الخوف من الاختبارات الشفوية المفاجئة .
 - الصراع النفسي المصاحب للاختيار .
 - الاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للاختبار .

5-مظاهر قلق الامتحان :

تتعدد أعراض قلق الامتحان من أعراض نفسية ومعرفية وجسمية يمكن الاستدلال عليها بالملاحظة المجردة الظاهرة في سلوكهم حركاتهم وطريقة أجوبتهم ومعاملاتهم مع الافراد الاخرين ومن بينها ما يلي :

- أ-المظاهر النفسية : مثل التوتر والشعور بزيادة الضغوط ، وتراكم المسؤوليات وعدم القدرة على الاحتمال وسرعة الاستثارة العصبية والانزعاج لاسباب بسيطة وأفكار سلبية حول الذات ، والشعور بالدونية وعدم القدرة على تحقيق النتائج مثل التفكير في توقعات سيئة للمستقبل والشعور بعدم الارتياح او الخوف والترقب وغيرها .
- ب- المظاهر الجسمية : مثل الشعور بالتعب والارهاق والصداع وسرعة التنفس وشد العضلات واضطرابات في البطن والغثيان والرغبة في التبول مرات متعددة ، والاحساس بالاختناق وسرعة الاحساس بالبرودة او السخونة الزائدة وغيرها . وقد يتبع ذلك سلوكيات لإنسحابية أو إنعزالية مثل كثرة الاعتذارات وكثرة النوم والخوف من المواجهة مما قد يسبب التردد في الدخول الى الاختبارات أو الرغبة في تأجيلها . (جابر،1992)
- ج- المظاهر التحصيلية : الدرجات التحصيلية المنخفضة للتلميذ مقارنة بأقرانه بمستوى تحصيله أو الرسوب في الامتحان .

د- المظاهر البدنية : ضعف أو وهن عام في الجسم ،إصفرار الوجه ، الحركة النمطية الثابتة .

هـ- المظاهر الاجتماعية : الانسحاب من المواقف الاجتماعية التي تتناول مسائل الامتحانات ، صراعات داخل الأسرة بشأن رغبة الاهل الدائمة بمواصلة الابن تحصيله والاستمرار في الدراسة .(العاسمي ،2008،447)

ومن بين الاعراض الاخرى ما يلي : خفقان القلب المتسارع ، توتر ، ارتجاف و قشعريرة ، نوبات من العرق البارد إنقباض في المعدة ،شعور بالدوخة والغثيان والصداع ، فقدان الشهية ، صعوبة الانتباه والتركيز والتذكر ،

شعور بالفراغ، حركات لإرادية (كفرقة الاصابع ، حك الراس ،، هز الرجلين أو الطرق بالقلم على الطاولة او المقعد.
(رضوان، 2018)

وجود تداخل معرفي يتمثل في أفكار سلبية غير مناسبة عن الامتحانات ونقص إمكانية المعالجة

المعرفية للمعلومات.(زهران، 2000، 100)

6- أسباب قلق الإمتحان :

يرى المهتمون في مجال الصحة النفسية والأخصائيون في المجال التربوي أن قلق الامتحان يعزى إلى العديد من

الأسباب لعل من أبرزها مايلي :

-نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية .

-نقص الرغبة في النجاح والتفوق .

-وجود مشكلات في تعلم المعلومات او تنظيمها او مراجعتها قبل الامتحان او استدعائها في موقف الامتحان ذاته.

-إرتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب ، وتكرر مرات الفشل .

-قصور في الاستعداد للامتحان كما يجب ،قصور في مهارات أخذ الامتحان .

-التمركز حول الذات ونقص الثقة بالنفس .

-الاتجاهات السالبة لدى الطلاب والمعلمين والوالدين نحو الامتحانات .

-صعوبة الامتحانات والشعور بان المستقبل يتوقف على الامتحانات .

- الضغوط البيئية وخاصة الاسرية لتحقيق مستوى طموح لايتناسب مع قدرات الطالب.

-الضغوط المباشرة حيث يتعرض الطالب للتهديد او يواجه الفشل .

-محاولة إرضاء الوالدين والمعلمين والمنافسة مع الرفاق .

- إكتساب قلق الامتحان حيث يقترن بمثيرات منفرة مثل التقييم الاجتماعي السالب والمصاحبات الفسيولوجية غير

السارة .

-عجز المتعلم وتوقع الفشل ونقص السيطرة . (زهران، 2000، 99)

7- الاجراءات العملية التعليمية الارشادية لخفض قلق الامتحان :

يقترح بعض الاخصائيين النفسيين أن هناك بعضالاجراءات العملية التوجيهية والارشادية لتخفيض قلق الامتحان

وسوف نستعرض أهم الاجراءات وهي كالآتي :

7-1-تطوير قدرة الفرد على الفهم وحل المشكلات :

-إن فهم الذات والآخرين والاشياء يقدم وقاية ممتازة من القلق .

- معرفة الفرد بالعلاقات السببية بين الحوادث .
- فهم الذات الجسمية تحمي من القلق حول وظائف الجسم .
- التدريب على اتخاذ قرارات وحل المشكلات والتعامل مع المشكلات فالتعامل مع التوتر هو نوع من المشكلات .
- التدريب على كيفية طرح البدائل للمشكلة الواحدة ، مثال : *ماذا تفعل لو أنك لم تتمكن من فهم اسئلة الامتحان .
- * ماذا تتصرف لو ان صديقا لك طلب منك عدم تقديم الامتحان .
- التدريب على مواجهة المشاكل أفضل مضاد للقلق فالمواجهة أفضل من الهروب .
- 7-2- مساعدة الفرد على الشعور بالامن والثقة في الذات (أسلوب توكيد الذات):
- تقديم المثيرات التي تؤدي للقلق والخوف بشكل تدريجي .
- تقوية الثقة بالذات على نحو تدريجي من خلال خبرات النجاح .(زهران ،2000،230)
- 7-3-التدريب على الاسترخاء :
- إن القلق والاسترخاء لا يمكن أن يحدثا معا (وهذا يسمى بمبدأ البديل المتنافر)
- التدريب على التنفس بعمق وعلى إرخاء العضلات والشعور بالاسترخاء .
- هناك أساليب كثيرة للتدريب على الاسترخاء لكل مجموعة من مجموعات العضلات في الجسم .
- يمكن ان يسبق الاسترخاء بخطوة وتطلب فيها من الفرد ان يتخيل موقفا مثيرا للقلق وبعد ذلك يقوم بالاسترخاء الذي تعمل كمضاد لاستجابة القلق .
- من المفيد اعداد قائمة بالمواقف المشيرة للقلق المراد تخيلها في أثناء الاسترخاء .
- 7-4- الحديث الايجابي مع الذات :
- تشجيع الافراد على ان يتوقفوا عن استخدام تعليقات سلبية للقلق عندما يتحدثون مع أنفسهم .
- تشجيع استخدام عبارات ايجابية في الحديث مع الذات مثل (صحيح انني منزعج لكن الامور سوف تسير على ما يرام ، لا يوجد انسان كامل ،ان تعمل وتبذل جهدا أسهل من ان تقلق) او يمكن استخدامه وحده او مع الاسترخاء .
- (رضوان ،2002،250)
- 7-5-تقليل الحساسية التدريجي :
- وهذه التقنية تستند الى الفرضية التالية : بالامكان محو استجابة انفعالي غير مرغوب فيها (كالخوف او القلق) من خلال احداث استجابة انفعالية مضادة لها فالاستجابات المتناقضة لايمكن ان تحدث في ان واحد وهذا ما يطلق عليه بالكف المتبادل ،فالفرد لا يستطيع ان يشعر بالخوف او بالقلق وهو في حالة استرخاء تام ، اذ ان الاسترخاء يكبح هذه الاستجابات الانفعالية وتشتمل هذه التقنية على ثلاث مراحل اساسية :

- اعداد هرم القلق لدى المسترشد المواقف التي تبعث القلق لديه وهو في حالة الاسترخاء التام ويتم ترتيب المواقف بالتسلسل بدءا باقلها اثارة وانتهاء بأشدّها اثارة .
- الاسترخاء وتدريب المسترشد عليه .
- اقران المثيرات التي تبعث على القلق لدى المسترشد بالاستجابة البديلة للقلق (اي الاسترخاء) اي ان المسترشد يتخيل المواقف تدريجيا بدءا باقلها اثارة وهو في حالة الاسترخاء .
- 7-6- تقديم المساعدة في الدراسة :
- مراجعة المقرر والاعمال المنزلية قبل الامتحان بايام .
- تطوير مهارات الدراسة الفاعلة ومهارات الاستعداد للامتحان .
- تقديم ادلة للدراسة تركز انتباه الطلبة على الجوانب المفتاحية . (الضامن ،2003،228)
- 7-7- تشجيع التعبير عن الانفعالات (التفرغ الانفعالي):
- ان تعبير الشخص عن انفعالاته يعمل كمضاد لحالات القلق .
- من خلا اللعب وتمثيل الادوار والسيكودراما يمكن ان تحدث عمليات التفرغ الانفعالي .
- ان رواية القصص طريقة فعالة للتعبير عن المشاعر .
- 7-8- تحسين عادات الدراسة السيئة :
- تحميل الطلبة المسؤولية والاعتماد على النفس .
- تدريب الطلبة على ادارة الوقت وتعلم تنظيمه وعدم تأجيله .
- تشجيع الطلبة على التساؤل والبحث والاستكشاف .
- تشجيع الطلبة على الاختبار والتقييم الذاتي المستمرين . (الضامن ،2003،229)
- 7-9-التدريب على مهارات الامتحان :
- *المهارة الاولى : مهارة المراجعة :
- مهارة المراجعة من اهم المهارات التي ينبغي ان يكتسبها اي طالب يمر بالامتحانات لانه من خلالها يسترجع الكثير من المعلومات والبيانات التي مر بها خلال العام الدراسي ومهارة المراجعة تحتاج الى التركيز والمتابعة أول لاول ، ولكي يستطيع الطالب ان يراجع المراجعة الجيدة لابد ان يسير وفق خطوات معينة من اهمها مايلي :
- تدوين أكثر النقاط اهمية في كراسة الملاحظات .
- مراجعة هذه الملاحظات دوريا قدر المستطاع .
- المراجعة حسب الجدول الزمني المحدد.

-تحديد المواد التي تحتاج لمجهود ووقت اكبر في المراجعة ثم البدء في دراستها اولاً .

-تجنب اسباب تشتت الذهن او ضعف الانتباه او قلة التركيز اثناء المراجعة .

-المراجعة المنظمة لجميع المواد المقررة ووضع المادة الصعبة مع المادة الاقل صعوبة . (الداهري،2005،220)

*المهارة الثانية : مهارة الاستعداد للامتحان :

الاستعداد للامتحان من الامور الهامة وان كان الطالب متقدماً في امتحان مهم ويتوقف مستقبل الانسان عليه ، فلا

بد ان يستعد الطالب استعداداً جيداً لهذا الامتحان ، ومن اهم الخطوات الاستعداد للامتحان كما يلي :

-عدم السهر طويلاً لان السهر يرهق الجسم ويتعبه ويخرج الانسان عن التركيز في الدراسة.

-الابتعاد عن شرب المنبهات كالشاي والقهوة لان مثل هذه المنبهات تاخذ من قدرة الطالب وتركيزه واستيعابه.

-عدم تناول الاقراص المنبهة فهذه امور غير طبيعية تدفع الطالب الى السهر ومن ثم عدم قدرة الطالب على

مواصلة الدراسة ، لان ما بني على شيء صناعي هو صناعي وبالتالي تكون المذاكرة مصطنعة .

-أخذ قسط وافر من النوم لان النوم يريح الجسم وكذلك العقل من التفكير وبالتالي يتجدد نشاط الانسان وتعود اليه

حيويته . (منشورات جامعة القدس،1997،25)

*المهارة الثالثة : مهارة أداء الامتحان :

-الجلوس في المكان المخصص بهدوء وكتابة البيانات الشخصية ،وتابع التعليمات التي تلقى على الطالب من لجنة

سير الامتحان .

-الكتابة بخط واضح وتنظيم كراسة الاجابة والتزام ادب الامتحان .

-عدم محاولة الغش والمحافظة على الهدوء النفسي التام أثناء اداء الامتحانات .

-الامتحان يحتاج نوعاً من الاجتهاد والحكمة في التعامل مع ورقة الاسئلة من حيث حسن قراءتها وحسن اختيار

الاسئلة وحسن الاستجابة . (زهرا ،2000،287)

خلاصة الفصل :

من خلال ما تم ذكره انفا وما تم تناول في هذا الفصل يتضح لنا أن قلق الامتحان يعتبر ظاهرة مميزة من القلق لانه يحدد مصير التلميذ في حياته الدراسية ، اذا لم يتم التعامل معه بطريقة صحيحة ، وبالتالي فهو يعتبر مشكلة حقيقية تجعل التلميذ عرضة لحالات الخوف والعصبية والقلق كرد فعل للتدخل الأسري والخوف من الرسوب ،وعليه يجب التخفيف من حدة القلق بإتباع وسائل الوقاية من الشعور بالقلق أثناء خوض الامتحان .

الجانب الميداني

الفصل الرابع :

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- المنهج المتبع

3- حدود الدراسة

4- مجتمع الدراسة

5- عينة الدراسة

6- أدوات الدراسة

7- الأساليب الإحصائية

تمهيد:

تم التطرق في هذا الفصل الى الاجراءات الميدانية التي تعتبر من تقنيات ومتطلبات البحث العلمي لمحاولة اختبار الفرضيات وذلك بالاعتماد على تطابق ادوات الدراسة التي تساعدنا على جمع المعلومات حيث يحتوي هذا الفصل على منهج الدراسة او البحث الذي يتلائم وطبيعة الموضوع وكذا مجتمع البحث الذي يمثل مجموع الافراد الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث بالاضافة الى عينة البحث التي تمثل جزء من المجتمع الاصلي والتي تتناسب مع المنهج المتبع وكذا الادوات المستعملة في جمع البيانات وطريقة الحصول عليها ،وأخيرا الادوات الاحصائية المستعملة في البحث .

1- الدراسة الاستطلاعية :

- تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي ، فهي التي تساعد الباحث على إلقاء نظرة إستكشافية من أجل الإلمام بجوانب دراسة موضوعه ، وقد هدفت هذه الدراسة إلى :
- التأكد من وجود عينة البحث .
- التعرف على مختلف الظروف والإمكانات المتوفرة في الميدان .
- التأكد من مدى صلاحية الوسائل المنهجية المتعددة وكل هذا قصد ضبط متغيرات البحث والإحاطة أكثر بالمشكلة البحثية .

2- المنهج المتبع :

تختلف المناهج المستعملة في البحوث باختلاف المواضيع ، حيث يعتبر المنهج بمثابة الدعامة الأساسية لأي بحث علمي .

وهو كذلك إستقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية او التقنية ، كما هي قائمة في الحافز ، بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر أخرى تعليمية نفسية ، إجتماعية فهو يحلل ويفسر ويقارن أملا في الوصول إلى تعليمات ذات معنى نزيد به رصيد معرفتنا بتلك الظاهرة .

(تركي ،30،1984)

ولاستجابة لطبيعة موضوعنا إعتدنا على المنهج الوصفي الارتباطي وهذا يرجع لكوننا اردنا وصف العلاقة الارتباطية الموجودة بين أساليب المعاملة الوالدية وقلق الامتحان ،والذي يعرفه "كشروود" (1994) بأنه يعني توضيح واقع الأحداث والاشياء ،ولا يتوقف توضيح او وصف الواقع على تقرير حقائقه الحاضرة كما هي ،بل يتناولها بالتحليل و التفسير لغرض الوصول الى استنتاجات مفيدة لتصحيح هذا الواقع أو تحديثه أو استعماله أو استحداث معرفة جديدة له . (كشروود،288،2007)

3-حدود الدراسة :

- المجال البشري :كانت ستنتمل هذه الدراسة عينة من تلاميذ الطور الثانوي قوامها (60) تلميذ وتلميذة .
- المجال المكاني :كان من المفروض ان نقوم بإجراء هذه الدراسة بثانوية "عبد الرحمان ميرة" بالبويرة .
- المجال الزمني :كان من المفروض ان يتم اجراء الدراسة الحالية في شهر مارس 2022 لولا الظروف الصحية التي تعيشها البلاد والمتمثلة في جائحة كورونا .

4-مجتمع الدراسة :

من المفروض ان يكون مجتمع هذه الدراسة هو مجموع تلاميذ ثانوية عبد الرحمان ميرة بولاية البويرة.

5- عينة الدراسة :

كانت تهدف الدراسة للكشف عن العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية و قلق الامتحان لدى تلاميذ الثانوية، ولتحقيق أهداف الدراسة كان سيتم إختبار عينة مكونة من (60) تلميذ وتلميذة بطريقة عشوائية لولا الظروف الصحية التي تعيشها البلاد (جائحة كورونا) .

6- أدوات الدراسة :

تمثلت ادوات الدراسة في مقياسين ، الأول يقيس المعاملة الوالدية والثاني يقيس قلق الإمتحان اللذين إتصفا بصدق وثبات عاليين في البيئة الجزائرية وفيما يلي وصف لكل أداة .

6-1-مقياس أمبو Embo لأساليب المعاملة الوالدية :

وضع هذا المقياس " بيرس وزملاؤه" لقياس أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها البناء و ليس كما يصفها الوالدان في سنة (1980) ، ووضعت الحروف الاولى من اسم الاختبار باللغة السويدية (Egna uppfostram barndoms minnenaw) وتم ترجمته الى اللغة العربية من طرف "محمد السيد عبد الرحمان " وماهر مصطفى المغرب " إذ يعتبر هذا الإختبار من أنسب المقاييس عند دراسة العلاقة بين معاملة الوالدين والأبناء ، و يقيس هذا الاختبار (14) بعدا مميزة لاساليب التربية عند الوالدين ، وذلك لكل من الأب والأم على حدى ومجموع عدد بنوده (75) بندا موزعة توزيعا عشوائيا وهي :الايذاء الجسدي ،الحرمان ،القسوة ، الإذلال ،الرفض ،الحماية الزائدة ، التدخل الزائد ،التسامح ،التعاطف الوالدي ،التوجيه للافضل ،الاشعار بالذنب ، التشجيع ،تفضيل الاخوة (النذب) ، التدليل .

-طريقة التصحيح : يصحح هذا الاختبار كما يلي : دائما (03) درجات ، أحيانا (02) درجتين ، نادرا (01) درجة واحدة ،أبدا (0) صفر ،والجدول الآتي يوضح أسماء الأبعاد الفرعية لاختبار "أمبو" وعدد البنود الخاصة بكل بعد وأرقامه . (ريال ، 103،101،2004)

جدول رقم (01) يوضح ابعاد مقياس "امبو" لاساليب المعاملة الوالدية .

الرقم	البعد	عدد البنود الخاصة بكل بعد	أرقام البنود الخاصة بكل بعد فرعي
01	الايذاء الجسدي	05	61-58-43-21-11
02	الحرمان	06	70-45-39-28-24-8
03	القسوة	06	57-56-50-22-12-6
04	الإذلال	05	64-52-32-26-17
05	الرفض	05	62-25-13-5-4
06	الحماية الزائدة	06	66-59-51-20-18-16
07	التدخل الزائد	05	63-53-41-33-1
08	التسامح	05	75-68-55-37-9
09	التعاطف الوالدي	05	74-67-38-36-2
10	التوجيه للافضل	05	71-47-35-29-7
11	الاشعار بالذنب	06	48-46-44-40-34-23
12	التشجيع	05	60-43-42-30-19
13	تفضيل الاخوة	06	65-54-31-15-14
14	التدليل	06	73-62-27-10-3

(دريبين، 97، 2013)

6-2-مقياس سارسون لقلق الامتحان :

والذي كان من اعداد الدكتور "سارسون" حيث يتضمن (3) أبعاد هي :

- البعد المعرفي ويضم 230 فقرة .
- البعد السلوكي ويضم 4 فقرات .
- البعد الجسمي ويضم 11 فقرة .

* الهدف من المقياس :

الهدف من هذا المقياس هو قلق الامتحان لدى التلاميذ والتعرف على مستواهم والذي يتم من خلال مجموع

درجات استجابة التلاميذ المرتبطة ببعض المواقف التي تعرض عليهم بطريقة مكتوبة (مثيرات).

*وصف المقياس :

يقيس هذا المقياس قلق الامتحان لدى التلاميذ ويتكون من 38 فقرة لكل منها بدائل تقدير رباعي : لا أوافق

أوافق ، أوافق بشدة .

*مفتاح التصحيح :

يعطي المبحوث درجات بحسب المقياس على النحو الآتي (1-2-3-4) حيث :

1-تمثل لا أوافق بشدة .

2-تمثل لا أوافق .

3-تمثل أوافق .

4-تمثل أوافق بشدة .

*التصنيف :

-75 فما دون / درجة القلق طبيعية .

-76-104 /درجة قلق متوسطة .

-أكثر من 105/ درجة قلق مرتفعة وذلك يستدعي المتابعة والعلاج .

7-الأساليب الإحصائية :

كان من المفروض استخدام معامل الارتباط بيرسون للاجابة عن الفرضية .

الإستنتاج العام :

يبرز مما سبق عرضه في الدراسة الحالية وماتم التطرق إليه في الجانب النظري والتطبيقي ، أن أساليب المعاملة الوالدية من المواضيع التي يجدر بالمختصين في هذا المجال الإهتمام بها ، باعتبار أن الاسرة هي المؤسسة التربوية الأولى لتنشئة الطفل تنشئة صحيحة ، وأن المعاملة الوالدية تؤثر على الطفل بالدرجة الأولى في توافقه النفسي والإجتماعي ، وأي اسلوب خاطئ متبع من طرف الوالدين سواء الأم او الاب ينجر عنه عواقب و مشاكل في حياة الطفل مستقبلا ،كعدم التوافق مع الذات أو التصرف بشكل عدواني ،الإنطواء والعزلة والإكتئاب ،وهذا نتيجة للأساليب السلبية وغير السليمة مثل العقاب النفسي أو البدني (الضرب ،الحرق ،الإهمال ،السخرية ، التسامح المفرط والحماية الزائدة....إلخ) ،وقد تؤدي هذه المشاكل إلى إنخفاض تحصيل التلميذ الدراسي مما يجعله يشعر بالخوف من الفشل الدراسي أو التهرب من الدراسة ، التوتر والضييق والشعور السلبي ، و هي مؤشرات قلق الامتحان خاصة إذا كان في مرحلة تأدية الإمتحانات التتويجية ،كإمتحان شهادة التعليم الثانوي ، وبما أن التلميذ في مرحلة المراهقة ومن المعروف أنها من أصعب وأحرج مراحل النمو عند الطفل ، فقد لا يكون بإمكانه التحكم في هذه المشكلة إذا لم يعرف كيف يفكر بطريقة سليمة ،مما يدفعه إلى الرسوب والفشل والعكس صحيح بالنسبة بالنسبة للأساليب الجيدة في المعاملة الوالدية التي يتبعها الأولياء في تربية أبنائهم كأسلوب التقبل و العطف ،التسامح عدم التفرقة بين البناء ،الثواب و العقاب الأسلوب الديمقراطيإلخ ،مثل هذه المعاملة تجعل الطفل قوي الشخصية ، واثق من نفسه و سليم جسميا ونفسيا وعقليا ،مستقل بذاته ، و في الأخير نقول بأن كلا من الوالدين له مكانة في حياة الطفل فإذا كانت الأم توزع وتقاسم الحب ،فالأب يملك السيادة ويمثل القانون والإثنان يتكاملان وغياب أحدهما يمكن أن يكون سببا في الإخلال بتوازن شخصية الطفل .

قائمة المراجع :

قائمة المراجع:

1. أ.د. عبد الكريم بكار **2011**، المراهق (كيف نفهمه، وكمية توجهه؟) دار وجوه للنشر والتوزيع **1430هـ**، الطبعة الثالثة.
2. إبراهيم سالم الصيحان، الاضطرابات النفسية و العقلية (الأسباب و العلاج) ، دار صفاء للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان الأردن، **2010**
3. إبراهيم عبد الكريم الحسين، الطفل للتفوق، الجزء الأول دار الرضا للنشر **2006م**
4. إبراهيم عبد الكريم حسين، الطفل للتفوق، الجزء 1، دار الرضا للنشر **2002**
5. أبو جهل، فواز روبين إبراهيم **2003** ن القلق لدى طلبة كلية التربية الحكومية بغزة وعلاقته بتقدير الذات وبعض المتغيرات الأخرى السودان
6. أبو هين، فضل خالد حسين **1988** ، القلق لدى الأطفال الفلسطينيين في قطاع غزة، دراسة مقارنة بين المواطنين واللاجئين رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين الشمس القاهرة
7. أحمد السيد محمد إسماعيل، مشكلات الطفل السلوكية وأسلوب معاملة الوالدين، المكتب الجامعي الحديث، ط2، الإسكندرية **1995**
8. أديب خالدي. الصحة النفسية (**2002**): دار العربية للنشر والتوزيع . المكتبة الجامعية. ط1
9. إسبانيين علي راجح بركات، العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والاكنتاب لدى بعض المراهقين الراجعين لمستشفى الصحة النفسية بالطائف، جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية **2000**
10. إسبانيين علي راجح بركات **2000** ، العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية لدى بعض المراهقين والمراهقات الراجعين لمستشفى الصحة النفسية بالطائف، رسالة ماجستير منشورة، جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية، قسم علم النفس بكلية التربية
11. الأقصري، يوسف **2002**، كيف تتخلصين من الخوف والقلق من المستقبل؟ ط1، دار الطارف للنشر والتوزيع
12. أدهري صالح حسن، **2005**، مبادئ الصحة النفسية، ط1، دار زائل، عمان، الأردن.
13. أنيسة عبده مجاهد، دوكم، اثر المعرفة السابقة بطبيعة أسئلة الاختبار على قلق الاختبار والتحصيل، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين الشمس، **1996**.
14. جابر جابر محمد، **1992**، مهارات الدراسة الجامعية، مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، القاهرة، دار النهضة؟

15. حامد فتحية، **2014**، أساليب المعاملة الو لدية وعلاقتها بتوافق الطفل الأصم والأبكم، مجلة فكر وإبداع.
16. حسين محمد بيومي علي ، **1993** ، التغيير والاستمرارية في أساليب الرعاية الو لدية بين مرحلتين الطفولة المبكرة، و المراهقة المبكرة، المجلة المصرية للدراسات النفسية
17. د. فيروز مامي زرا رقة . د. فضيلة زرا رقة: السلوك العدوانى لدى المراهقين بين التنشئة الاجتماعية وأساليب المعاملة الو لدية
18. الداىري صالح حسن، **2005**، مبادئ الصحة النفسية، ط1، دار وائل عمان، الأردن.
19. الدقوسى، مجدى محمد **1998** ، الصحة النفسية، ط4، القاهرة، دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع و الإعلان
20. رابح تركى، **1924**، مناهج البحث فى العلوم العربىة و علم النفس، المؤسسة الوطنىة للكتاب، الجزائر.
21. رحمة أنطوان (**1956**) : أثر المعاملة الو لدية فى تكوين الشىخسىة مطبعة دار الحىاة ط1، دمشق
22. رضوان سامر جلىل، **2018**، قلق الامتحانات، (المفهوم، العىلاج، القىاس)، ط1، دار النهضة المصرىة، القاهرة.
23. رقىط ، حمه حسين **2004** ن، كىف نربى أبناىنا تربىة صالحة
24. رىال فایزة، **2004**، أسالىب المعاملة الو لدىة كما ىدركها الأبناء وتأثرها على التوجىه المدرسى، رسالة ماجستىر فى علم النفس التربوى، جامعة الجزائر.
25. زهران محمد حامد **2000**، الإرشاد النفسى المصغر، ط1، عالم الكوىت، القاهرة، مصر.
26. الزوىد، نادر فهىمى **2007** ، إستراتجىات التعمال مع الضغوط النفسىة لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغىرات، جامعة قطر، كلىة التربىة ، قسم علوم النفسىة
27. زىاتى محمد، **2017-2018**، الخصائص السىكومترىة لمقىاس قلق الامتحان لىسار سون لدى عىنة من تلامىذ المرحلة الثانوىة، دار مىدانىة مقاطعة عشعاشة، مست غانم، مذكرة تخرج لنىل شهادة الماجستىر.
28. سلامة ممدوحة، **1987**، مخاوف الأطفال وإدراكهم للقبول والرفض لوالدى، مجلة علم النفس، العدد2، الهىئة المصرىة العامة للكتاب، القاهرة، مصر.
29. سىجموند فروىد: ترجمة عثمان نجاتى **1997** : الكف والعرض والقلق، دىوان المطبوعات الجامعة الجزائرىة. ط2

30. الشر بيني لطفى، **2015**، الدليل إلى فهم وعلاج القلق، سوق دار العلم و الإيمان للنشر والتوزيع.
31. صراحة محمد، وحوامدة مصطفى، **1994**، أساسيات التنشئة الاجتماعية للطفولة، ط1، دار الكندي للنشر والتوزيع، إيريدي، الأردن.
32. صلاح عبد السميع عبد الرزاق، تطوير منهج التاريخ بالمرحلة الثانوية، على ضوء متطلبات الثقافة التاريخية " رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق" قسم المناهج وطرق التدريس، **2000** .
33. الضامن منذر عبد الحميد، **2003**، الإرشاد النفسي، ط1، مكتبة الفلاح، الكويت.
34. طاهر مسيرة كايد **1989** ، أساليب المعاملة الوالدية وبعض جوانب الشخصية، سلسلة بحوث نفسية وتربوية، الرياض، دار الهدى
35. الطيب محمد عبد الطاهر، **1996**، مشكلات الأبناء، ط2، المعرفة الجامعية، القاهرة، مصر.
36. الطيب محمد عبد الظاهر، **1996**، مشكلات الأبناء، ط2، المعرفة الجامعية، القاهرة، مصر.
37. عايدة عبد الله أو صايمة **1955** ، القلق والتحصيل الدراسي، دراسة نقدية لأثر القلق على التحصيل المركزي للخدمات الطلابية
38. عبد الخالق أحمد محمد، **1987**، قلق الامتحانات، ط1، عالم المعرفة، الكويت.
39. عبد اللطيف حسن فرح، الاضطرابات النفسية، الخوف، القلق، التوتر، الانفصام، الأمراض النفسية للأطفال، دار حامد للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، السعودية، **2009**
40. عبد الله انشراح محمد الدسوقي **1991** ، الفروق بين طلاب الريف و الحضر في إدراك المعاملة الوالدية، وعلاقة ذلك ببعض خصائص الشخصية، مجلة علم النفس تصدر عن الهيئة المصرية للكتاب، العدد 17
41. عبد المطلب أمين القريطي (**1999**): في الصحة النفسية. دار الفكر العربي. بدون طبعة. القاهرة
42. عبد المعطي، حسن، الطفل للتفوق، الجزء الأول، دار الرضا للنشر **2002**.
43. عثمان، عيادة شكري حسن **2001**، ضغوط الحياة و التوافق الزوجي و الشخصية لدى المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية و السويات، دراسة مقارنة، رسالة ماجي ستار، القاهرة، جامعة عين الشمس
44. عثمان، فاروق السيد **2008**، القلق و إدارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي

45. عسكر عبد الله السيد، 1992 ، دراسة ثقافية مقارنة للفروق بين عينة من الأطفال المصريين واليمنيين في إدراكهم للقبول والرفض الوالدي، مجلة الدراسات النفسية تصدر من رابطة الأخصائيين النفسية المصرية، المجلة السادسة، العدد 2
46. عصام الصفدي، مدخل إلى الصحة النفسية، ط1. دار المسيرة للنشر والتوزيع
47. عطية نوال، 2001، علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي، ط1، دار القاهرة للكتاب، القاهرة، مصر.
48. عمار الطيب كشود، 2007، البحث العلمي ومناهجه في العلوم الاجتماعية والسلوكية، دار المناهج للنشر والتوزيع، ط1، عمان.
49. العوادي، قاسم هادي 1992، العصابي، بغداد، دار الشؤون الثقافية العامة
50. الغباشي، سهير فهيم 2000. القلق و الاكتئاب والشعور بالعجز على المواجهة لدى مرضى الشرسان التاجي بالقلب. القاهرة: مجلة دراسة نفسية المجلة العاشرة العدد الأول
51. غراب، هشام أحمد محمد (2000). القلق وعلاقته في بعض المتغيرات لدى طلبة الثانوية العامة لمدارس محافظات غزة، الجامعة الإسلامية، رسالة ماجستير.
52. غنيم، سيد محمد 1975، سيكولوجية الشخصية " محدداتها، قياسها، ونظرياتها " القاهرة، دار النهضة العربية
53. فايز خضر بشير 2012 ، التمر وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى طلبة جامعة الأزهر، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة الأزهر، غزة
54. فضيلة عرفات محمد سليمان السباوي ، الخجل الاجتماعي وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية 2010، الطبعة الأولى
55. الفيومي، محمد إبراهيم، 1985: القلق الإنساني، مصدره، تياراته، التدبير كعلاج له، ط3. القاهرة: دار الفكر العربي
56. قزيط خالد، أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالاضطرابات السلوكية، منتديات الصفاء للصحة النفسية إشراف الدكتور / صالح الحويج أبحاث ودراسات في الأعماق النفسية 2007
57. قناوي، هدى محمد، الطفل ، تنشئته، حاجاته، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية 1996 م
58. كزيز، أمال، 2016 العلاقة بين السلطة الوالدية والضبط الاجتماعي من وجهة نظر الأبناء ، دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانوية المجاهد لخضر رمضان أوماش، بسكرة، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
59. كفاي علاء الدين ، الانتقاء النفسي للمراهقين، القاهرة، دار المعرفة الجامعية 2006

60. كفاي علاء الدين، النيال مايسة، محمد سمير 2008، الارتقاء الانفعالي للطفل الرضيع، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، كمال، الأردن،
61. كفاي، علاء الدين 1990. الصحة النفسية. طبعة4. القاهرة : دار هجرة للطباعة والنشر والتوزيع والإعلان
62. محمد جاسم محمد، علم النفس الإكلينيكي، ط1، دار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان

2004

63. محمد جاسم، المدخل إلى علم النفس، عمان، دار الثقافة، 2004
64. محمد درويش، القلق و الابتكار، دراسة لفعالية، التحصين التدريجي، رسالة دكتوراه، جامعة القاهرة، مصر، 1991.
65. محمد عبد الفتاح شاهين، قلق الاختبار لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة الخليل، مجلة القدس المفتوحة، 1997.
66. محمد علي ريان محمد شريف 2002: أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بسنتي الصبر و الالتزام الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الإعدادية (رسالة ماجي ستار غير منشورة). كلية التربية. جامعة الموصل
67. محمد نعيمة، 2002، التنشئة الاجتماعية وسمات الشخصية، ط1، دار الثقافة العلمية، الإسكندرية، مصر.
68. مدحت أطفاب أبو العلا، دراسة تجريبية لخفض مستوى القلق لدى أطفال المرحلة الابتدائية باستخدام الرسم، رسالة ماجستير، جامعة عين الشمس، القاهرة، مصر.
69. المعاينة خليل، 2000، علم النفس الاجتماعي، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع، عمان، الأردن.
70. مغراوي مرزوق، الفروق بين الجنسين في قلق الاختبار، مجلة التربية المعاصرة، مركز الكتاب للنشر بمصر الجديدة، العدد 19، السنة 8، 1991.
71. ملحم سامي محمد، 2007، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط5، عمان، الأردن، دار المسيرة
72. منسي، حسن 2001 الصحة النفسية ط2، الأردن، دار الكندي للنشر والتوزيع
73. موسى إكمال، إبراهيم 1978: القلق وعلاقته بالشخصية في مرحلة المراهقة، دار النهضة العربية القاهرة 1988
74. ناجي عبد العظيم سعيد مرشد، تعديل السلوك العدواني للأطفال العاديين ودوي الاحتياجات الخاصة ، دليل للأباء والأمهات ن مكتبة زهراد الشرق، ط1 ، 2006
75. وفيق صفوت مختار، الأسرة و أساليب تربية الطفل، دار العلم والثقافة، القاهرة،

2004

قائمة المراجع الأجنبية:

- 1-Eleanya.A.(2017).Relationships between parenting styles and locus of control ,need for achivement and academic achivment in african amirican colledge studente unpublished masters thesir ,ncth carolina central university,Durham.
- 2-Culler ,R.E and Holahan ,C.J : test Anxiety and Academic Performace :The Effets of study Related Behavior. Jornal of educational psychology ,Vol.72,1980,pp.16-20.
- 3-Diaconu-Gherasim ,L.and Macrem .c(2016) . perception of parenting styles and acadimic achivement :the mediating scole of goal orientention .learning and individual differences,49,348-385.
- 4-khan ,A.Ahmed.R , Handan ,A , and Mustaffa ,M (2014)educaation Encouragement ,parenting styles,Gender and Ethicity as pridictors of Acadimic Achievement amonng special education students,International Education studies ,7,2 ,8-24.
- 5-Kuppeur,S ,f,ceulemens ,E.(2018).parenting styles :A closer Lookat a well –k now concept –journal of child and family studies ,5,1-14.
- 6-shek , DT .(1989) perceptions of parental treatment styles :and psychological .well –Beingchinese Adolescents ,journal of centric psychology Aging –vol (190) no (4) pp403-419.

قائمة الملاحق

الملحق الأول

مقياس أساليب المعاملة الوالدية

الأم				الأب				
أبدا	نادرا	أحيانا	دائما	أبدا	نادرا	أحيانا	دائما	
								1-هل كنت في العادة تذهب إلى مكان الذي تحبه من غير أمك وأبيك ألن يكونا قلقان عليك بشدة ؟
								2-هل أمك وأبوك كانا يعاملانك بطريقة تحسسك بالخل ؟
								3-هل كنت تحس أن العلاقة بينك وبين والداك علاقة حب وعاطفة ؟
								4-هل أبوك وأمك كانا يغضبان منك من غير ان يعرفاك بسبب غضبهما؟
								5-هل حدث وأن أبوك وأمك كانا يتركانك تنام دون عشاء ؟
								6-هل كانا والداك يفضلانك دائما على إخوتك ؟
								7-هل كان دائما أبوك وأمك يقفان في صفك ضد إخوتك حتى لو كنت أنت الغلطان؟
								8-هل أبوك وأمك كانا عادة ما يعانقانك ؟

								9-هل كنت تحس بأنه من الصعب عليك إرضاء أبيك وأمك ؟
								10-هل كنت تحس أن أبوك وأمك كانا يحبانك أكثر من إخوتك ؟
								11-هل أبوك وأمك كانا ييخلان عليك بالحاجات التي تحتاجها ؟
								12-هل أبوك وأمك كانا مهتمان بأنك تأخذ درجات عالية في الامتحانات ؟
								13-هل أبوك وأمك كانا دائما يقولان لك أنت أصبحت كبير أو يقولان لك أنت أصبحت رجلا ؟
								14- هل كان أبوك وأمك يتدخلوا دائما فيما تقوم به بعد رجوعك من المدرسة ؟
								15-لما كنت طفل هل حصل أن ضربت أو أهنت في وجود أناس غرباء ؟
								16- هل أبوك وأمك كانا يضربانك بقسوة على أخطاء لا تستحق الضرب عليها ؟
								17-هل أحسست أن أبيك وأمك أنانيين معك ؟
								18- هل أبوك وأمك كانا يقولان لك دائما إذا عملت كذا سنغضب ؟

								19- هل أبوك وأمك كانا دائما ينقدان أصحابك الذين تحب أن يزوروك؟
								20- هل أحسست أن أبوك وأمك كانا يحبان أن يكونا معك قدر الإمكان؟
								21- هل أبوك وأمك كانا دائما يشجعانك؟
								22- هل تتذكر أن عقاب أبوك وأمك كان عادلا (لم يظلمانك)؟
								23- هل كنت تحس أن أبوك وأمك يحبان أحد من إخوتك أكثر منك؟
								24- هل أبوك وأمك كانا دائما يعاملانك أسوء من معاملتهما لإخوتك؟
								25- هل شعرت بأن أبوك وأمك لم يكونا يحبانك؟
								26- هل كان أبوك وامك يرفضان التكلّم معك لمدة طويلة إذا قمت بعمل سخيف؟
								27- هل خضت أن فيه واحد من أبويك كان شديد عليك او قاسيا معك؟
								28- هل حصل أنك غضبت من أبوك أمك لأنهما منعا شيء عنك كنت تحبه؟

								29-هل كان أبوك وأمك يعاملانك بطريقة جافة أو فضة ؟
								30- هل حدث وأن أبوك وأمك ضرباك دون سبب؟

								31-هل كنت تشعر أن خوف أبوك أو أمك عليك كان يجعلهم يتدخلون في كل شيء تفعله
								32-هل أبوك وأمك متعودان على إضهار حبهما لك بالكلام او بالفعل
								33-هل شعرت ان ابوك وأمك لا يحبانك
								34-هل كان ابوك وامك يعاقبانك حتى على الأخطاء البسيطة
								35-هل كان أبوك وأمك يرفض التكلم معك لمدة طويلة إذا قمت بعمل سخيف
								36-هل كان ابوك وامك يحاولان رفع شانك وقيمتك
								37- هل غضبت من أبوك وامك لأنهم منعوك من أداء شيء تحبه
								38-هل تشعر أن أبوك وامك كانوا يتمنون لو كنت أحسن بما أنت عليه الآن

							39- هل ابوك وأمك يسمح لك أن تعمل وتأخذ حاجات لم يسمحوا بها لإخوتك
							40- هل تشعر ان عقاب ابوك وأمك لك كان عادل
							41- هل تشعر أن والديك كانا شديدين أو قاسيين معك
							42- هل تستطيع أن تذهب إلى والديك إن ارتكبت خطأ ما وتصلح خطأك وتطلب السماح
							43- هل منعك احد والديك من عمل مباح يعمله الآخرون بحجة انهم خائفون
							44- عندما كنت طفلا هل ضربك أحد والديك أو وجه اليك لفضا سيئا أمام غرباء
							45- هل يتدخل والديك في ما تقوم به من اعمال
							46- هل والديك يشجعانك ويساعدانك في الظروف الصعبة
							47- هل كان ابوك وامك خائفين باستمرار بدون داعي
							48- هل كان ابوك وامك يضربانك بقسوة على أخطاء صغيرة لا تستحق الضرب
							49- هل كان والداك يغضبان منك جدا إذا لم تشارك في أعمال المنزل

							50- هل كان والديك يغضبان منك جدا إذا اخطات لدرجة انك تحس فعلا بالذنب
							51- هل كان ابواك يحاولان ان يوفرا لك حاجات لك مثل أصدقائك وبيذلان جهدا
							52- هل كنت تشعر أنه من الصعب عليك أن ترضي والديك
							53- هل كنت تشعر أن والديك يحبانك أكثر من إخوتك
							54- هل كان والداك يبخلان عليك بالأشياء التي تحتاجها
							55- هل كنت تشعر ان والديك يمكن ان يقدموا لك المساعدة عندما تتعرض للمواقف الصعبة
							56- هل كان والداك يجعلاك السبب وراء أي عمل سيء
							57- هل والديك يقولان لك أنك أصبحت رجلا وباستطاعتك عمل ماتريد
							58- هل كنت تشعر ان والديك يفكران أن اخطائك هي السبب في عدم سعادتك
							59- هل كان والداك يضغطان عليك لكي يجعلانك احسن واحد

								60- هل كان والديك يظهرون شعورهم بالحب والعطف والحنان عليك
								61- هل تعتقد أن والديك يحترمان رأيك
								62- هل كان والديك يقولان لك إن عملت هكذا سوف يغضبون منك
								63- هل كنت تخبر والديك عند عودتك إلى المنزل عن كل ما حدث لك بالخارج
								64- هل تعتقد أن والديك حاولا جعل مرحلة المراهقة بالنسبة لك مرحلة جميلة ومفيدة
								65- هل والديك يشجعانك على كل ما تفعله
								66- هل والديك كانا يقولان عبارات مثل هذا هو جزاء تضحيتنا من أجلك
								67- هل كان والديك لا يسمحان لك ان تفعل أو تأخذ ما تريد بحجة أنهما لا يريدان ان تكون مدللا
								68- هل حدث ان شعرت بعقاب الضمير نحو والديك لانك تتصرف بطريقة لا يحبونها
								69- هل تظن ان والديك كانا يطالبانك ان تتفوق خصوصا في المدرسة او الرياضة او غيرها
								70- هل تجد الراحة عندما تبت لوالديك احزانك

								71- هل عاقبك والديك دون ان تفعل اي شيء
								72- هل كان والديك يقولان لك باستمرار على ما تفعله في المنزل
								73- هل حدث ان كان والديك يضغطون عليك لتاكل اكثر من طاقتك
								74- هل كان والديك يصفانك بانك كسول وعديم الفائدة امام الناس الغريباء
								75- هل كان والديك يهتمان بنوع الاصدقاء الذين تختارهم وتخرج معهم

مقياس قلق الإمتحان - سارسون

م	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق بشدة	لا أوافق بشدة
1	أشعر بالضيق عند كل سؤال يطرحه المعلم علي ليتأكد من إستفادتي وتعلمي للدرس .				
2	أشعر بالقلق حول ما إذا كنت سأرفع من صفي الحالي إلى الصف الذي يليه في نهاية العام .				
3	أشعر بالتوتر إذا طلب مني المعلم الوقوف والقراءة بصوت مرتفع .				
4	عندما يطلب مني المعلم حل بعض المسائل على اللوح فأني أتمنى ببني وبين نفسي أن يطلب ذلك من غيري وليس مني .				
5	أثناء نومي أحلم كثيرا بالإمتحانات .				
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الإمتحانات .				
7	أشعر بالقلق الشديد عند إستعدادي للنوم نتيجة تفكيري بما سيكون عليه أدائي في الإمتحان غدا .				
8	ترتجف يدي التي أكتب بها عندما يطلب مني المعلم الكتابة على اللوح أمام طلاب صفي .				

9	أشعر بالتوتر عند إقتراب موعد الإمتحان بدرجة أكثر من زملائي الطلاب .				
10	عندما أكون في البيت ,افكر في دروس الغد أشعر بالخوف من أنني سوف أعطي إجابات خاطئة .				

				11	إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة مرض أشعر بأن أدائي للواجبات المدرسية سوف يكون أقل بدرجة من الطلاب الآخرين .
				12	عندما أفكر بدروس اليوم التالي أشعر بالقلق بأن أدائي في بعض الدروس سوف لن يكون مقبولا .
				13	أشعر بالغثيان والإرتجاف أو الدوار عندما يسأل المعلم سؤالا بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس .
				14	أشعر بالإرتباك والتوتر إذا وجه المعلم لي سؤالا وأجبت عليه إجابة خاطئة .
				15	أشعر بالخوف من كل موقف فيه إمتحان.
				16	أشعر بضيق شديد قبل دخولي الإمتحان
				17	بعد الانتهاء من الامتحان أشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان .
				18	أشعر أحيانا أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئا مهما كنت قد درست وتحضرت له .
				19	أشعر أن يدي التي أكتب بها أثناء الإمتحان ترتجف بعض الشيء.
				20	اخاف من الفشل في أدائي إذا ما عملت إن المعلم سيعطينا إمتحانا .
				21	أشعر أنني أنسى في الامتحان كثيرا من المعلومات التي كنت أتذكرها قبل بدئه .

				أتمنى لو أنني لا أشعر بضيق من الإمتحان بهذه الدرجة.	22
				أشعر بالقلق إذا أخبرني المعلم أنه يريد أن يعطينا إمتحانا	23
				أشعر بأن ادائي سوف يكون سيئا أثناء الإجابة على الإمتحان .	24
				أخاف أحيانا عندما أكوني في طريقي إلى المدرسة أن يعطينا المعلم إمتحانا فجائيا .	25
				أشعر بالصداع الشديد قبل وأثناء الإمتحان.	26
				خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الإمتحان .	27
				أشعر بالقلق أثناء إعلان المعلم كم تبقى من وقت لانتهاؤ الإمتحان .	28
				اشعر بالخوف أثناء إنتظار توزيع أوراق الأسئلة .	29
				أشعر بالقلق أثناء الإمتحان بان لا يكفي الوقت للإجابة .	30
				أشعر بالقلق اثناء الإنتظار بدخول قاعة الإمتحان .	31
				أشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالإمتحان .	32
				أشعر بعدم الإرتياح أثناء تحدث الطلاب في الساحة عن إمتحان قادم .	33
				يزداد إفراز العرق في يدي أو وجهي أثناء الإمتحان .	34
				أشعر بالتوتر والإرتباك أثناء إستعدادي لامتحان يومي .	35
				غالبا ما أشعر بالقلق أثناء إستعدادي للامتحان قبل مواعده بيوم .	36

				أشعر دائما بالتوتر والإرتباك عند إستعدادي للامتحان النهائي .	37
				أشعر بالقلق عند إستماعي للمعلم وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة .	38