قلق الامتحان وعلاقته بالدعم الأسري لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدينة قصر الأخيار

مُحَمَّد سالم أبوسنينة
محاضر مساعد، علم النفس التربوي.
قسم التربية وعلم النفس / كلية الآداب والعلوم قصر الاخيار / جامعة المرقب.
msabwsnyn@elmergib.edu.ly

تاريخ استقبال البحث: 26 أبريل 2026م تاريخ قبول البحث: 2 مايو 2026م

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق الامتحان والدعم الأسري لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدينة قصر الأخيار في ليبيا، والكشف عن مستوى كل منهما لدى أفراد العينة، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكوّن مجتمعها من طلبة الشهادة الثانوية بمدينة قصر الأخيار للعام الدراسي (2025–2026)؛ حيث تم اختيار عينة عشوائية بلغت (150) طالب وطالبة، ولجمع البيانات استخدم الباحث استبياناً مكوناً من محورين: قلق الامتحان والدعم الأسري، بواقع (10) فقرات لكل محور، وبمقياس ثنائي (نعم/لا)، وتم تحليل البيانات باستخدام النسب المئوية ومعامل الارتباط، وأظهرت النتائج أن مستوى قلق الامتحان لدى الطلبة كان متوسطاً، مع وجود مشاعر التوتر والخوف وصعوبة التركيز، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط سالبة قوية بين قلق الامتحان والدعم الأسري بلغت (0.675).

الكلمات المفتاحية: قلق الامتحان، الدعم الأسري، طلبة الشهادة الثانوية.

Exam Anxiety and Its Relationship with Family Support among Secondary School Students in Qasr Al-Akhyar City

Mohammed Salem Abusneina
Assistant Lecturer, Educational Psychology
Faculty of Arts and Sciences, Qasr Al-Akhyar
Elmergib University
msabwsnyn@elmergib.edu.ly

Abstract

This study aimed to examine the relationship between exam anxiety and family support among secondary school students in Qasr Al-Akhyar, Libya, as well as to identify the levels of both variables within the study sample. The study adopted a descriptive-analytical approach. The population consisted of secondary school students in Qasr Al-Akhyar for the academic year 2025–2026, from which a random sample of 150 male and female students was selected.

For data collection, the researcher used a two-dimensional questionnaire covering test anxiety and family support, with 10 items for each dimension

measured using a dichotomous scale (Yes/No). Data were analyzed using percentages and Pearson's correlation coefficient.

The results indicated a moderate level of test anxiety among students, characterized by feelings of tension, fear, and difficulty concentrating. The findings also revealed a strong negative correlation between test anxiety and family support (r = -0.675), indicating that higher levels of family support are associated with lower levels of test anxiety.

Keywords: Exam Anxiety, Family Support, Secondary School Students.

أولاً: مقدمة:

يحظى موضوع قلق الامتحان باهتمام واسع في ميدان علم النفس التربوي، نظرًا لما يترتب عليه من آثار نفسية وتربوية تمتد إلى التحصيل الدراسي، والتوافق النفسي، وتقدير الذات لدى الطلبة، ولا سيما في مرحلة الشهادة الثانوية التي تمثل مرحلة حاسمة في المسار التعليمي والمهني للطالب.

ويعد القلق من أكثر الانفعالات شيوعًا في المواقف التقييمية، ويزداد ظهوره عندما يشعر الفرد بأن قدراته موضع اختبار مباشر، وأن نتائج هذا الاختبار ستحدد مكانته أو مستقبله. (زهران، 2005).

ويؤكد عبد الرحمن العيسوي في كتابه علم النفس التربوي أن قلق الامتحان يعد شكلاً خاصًا من القلق المرتبط بمواقف الاختبار، ويظهر في صورة توتر انفعالي واضطراب في التفكير وضعف في القدرة على التركيز واسترجاع المعلومات، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى أداء دراسي أقل من المستوى الحقيقي لقدرات الطالب (العيسوي، 2017)، وهذا النوع من القلق لا يرتبط دائمًا بضعف الاستعداد، بل قد يصيب الطلبة المتفوقين نتيجة الضغوط النفسية المرتبطة بالخوف من الفشل.

وفي المقابل يؤكد علماء النفس التربوي على الدور المحوري للأسرة في دعم الأبناء نفسيًا خلال المراحل الدراسية المختلفة، فالأسرة تعد المصدر الأول للدعم الانفعالي، وأن أساليب المعاملة الوالدية القائمة على التفهم والتشجيع تقلل من مشاعر القلق والخوف لدى الأبناء، وتسهم في تنمية الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي، خاصة في المواقف الضاغطة مثل الامتحانات. (العيسوي، 2017).

فالدعم الأسري لا يقتصر على المساندة العاطفية فحسب، بل يشمل المتابعة الدراسية، وتوفير بيئة منزلية آمنة نفسيًا، وتجنب أساليب التهديد أو المقارنة السلبية بين الأبناء؛ لما لذلك من أثر مباشر في خفض مستويات القلق المدرسي وتحسين التكيف النفسي لدى الطلبة، فغياب هذا الدعم قد يؤدي إلى تضخيم مخاوف الطالب من الامتحان، وزيادة شعوره بعدم الأمان النفسي. (الشربيني، 2015).

وفي ضوء ما سبق، يتضح أن قلق الامتحان والدعم الأسري متغيران مترابطان يؤثر كل منهما في الآخر، وأن فهم العلاقة بينهما في البيئة التعليمية الليبية يعد أمرًا بالغ الأهمية، خاصة في مرحلة الشهادة الثانوية، ومن خلال الملاحظة الميدانية داخل مدارس مدينة قصر الأخيار، يلاحظ تفاوت واضح بين الطلبة في مستويات

قلق الامتحان ودرجة الدعم الأسري الذي يتلقونه، الأمر الذي يستدعي إجراء دراسة ميدانية للكشف عن طبيعة هذه العلاقة، بما يسهم في تقديم توصيات تربوية ونفسية عملية تخدم الطلبة وأسرهم والمؤسسات التعليمية.

ثانيًا: مشكلة الدراسة:

تعد مرحلة الشهادة الثانوية من أكثر المراحل التعليمية حساسية؛ لما تحمله من ضغوط نفسية وأكاديمية تتعلق بمستقبل الطلبة الدراسي والمهني، الأمر الذي يجعلهم أكثر عرضة لظاهرة القلق الامتحاني، وقد أشارت الأدبيات التربوية والنفسية إلى أن ارتفاع مستوى قلق الامتحان قد ينعكس سلبًا على التحصيل الدراسي، والتوافق النفسي، وقدرة الطالب على استثمار قدراته الحقيقية أثناء المواقف الامتحانية.

وفي المقابل، تؤكد كتب علم النفس التربوي على أهمية الدعم الأسري بوصفه أحد العوامل الأساسية في تحقيق الاستقرار النفسي والانفعالي للطلبة؛ حيث يسهم في تخفيف الضغوط النفسية، وتعزيز الثقة بالنفس، وتحسين التكيف مع المواقف الضاغطة، خاصة في أوقات الامتحانات، غير أن مستوى هذا الدعم يختلف من أسرة إلى أخرى تبعًا لأساليب المعاملة الوالدية، والوعي التربوي، والظروف الاجتماعية، والاقتصادية.

ومن خلال الملاحظة الميدانية داخل مدارس الشهادة الثانوية بمدينة قصر الأخيار، يلاحظ وجود تباين واضح بين الطلبة في درجات القلق الامتحاني، وكذلك في مستوى الدعم الأسري الذي يتلقونه؛ حيث يظهر بعض الطلبة مستويات مرتفعة من القلق المصحوب بتراجع في الأداء، في حين يتمتع آخرون بدرجة أعلى من الاتزان النفسي والقدرة على مواجهة الامتحانات، إلا أن هذا التفاوت على الرغم من وضوحه في الواقع التعليمي لم يحظ بدراسة ميدانية علمية تكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق الامتحان والدعم الأسري في هذه البيئة التعليمية المحلية.

وعليه تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيس الآتي:

ما طبيعة العلاقة بين قلق الامتحان والدعم الأسري لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدينة قصر الأخيار؟

ثالثًا: أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في الآتي:

1. تسلّط الضوء على أحد أهم الجوانب النفسية المؤثرة في أداء طلبة الشهادة الثانوية.
2. تساعد في توجيه أولياء الأمور لمعرفة دورهم الحقيقي في دعم أبنائهم خلال فترة الامتحانات.
3. تقدّم توصيات يمكن أن تستفيد منها إدارات المدارس في وضع برامج إرشادية للحد من القلق الامتحاني.
4. تسهم في إثراء الدراسات النفسية المتعلقة بالقلق والدعم الأسري في البيئة الليبية.

رابعًا: أهداف الدراسة:

1. التعرف على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدينة قصر الأخيار.
2. الكشف عن مستوى الدعم الأسري الذي يتلقاه لدى طلبة الشهادة الثانوية خلال فترة الامتحانات.
3. تحديد طبيعة العلاقة بين قلق الامتحان والدعم الأسري لدى طلبة الشهادة الثانوية.

خامسًا: تساؤلات الدراسة:

1. ما مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدينة قصر الأخيار؟
2. ما مستوى الدعم الأسري الذي يتلقاه لدى طلبة الشهادة الثانوية خلال فترة الامتحانات؟
3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين قلق الامتحان والدعم الأسري لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدينة قصر الأخيار؟

سادسًا: مصطلحات الدراسة:

القلق: حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث في المستقبل وهي من خصائص مختلف الاضطرابات النفسية. (فهمي، 1984).

التعريف الإجرائي: هو حالة توتر نفسي تصاحب الطالب قبل أو أثناء اجتياز اختبار ما، ويظهر ذلك في شكل أعراض وتصرفات عند الطالب مما يؤثر ذلك على تحصيله الدراسي.

قلق الامتحان: حالة نفسية تتسم بالتوتر والخوف أثناء الاستعداد أو أداء الامتحانات، ويتم تحديدها من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس القلق المستخدم في الدراسة.

الدعم الأسري: ما يقدمه أفراد الأسرة من مساندة نفسية ومعنوية ومادية للطالب، ويقاس من خلال المقياس المعتمد في هذه الدراسة. (الشناوي، 2016).

التعريف الإجرائي: الدعم الأسري هو المساندة النفسية والاجتماعية والمادية التي تقدمها الأسرة للفرد من أجل مساعدته على التكيف مع المواقف الحياتية المختلفة.

سابعًا: حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: قلق الامتحان والدعم الأسري لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدينة قصر الأخيار.

الحدود المكانية: مدارس الشهادة الثانوية بمدينة قصر الأخيار – ليبيا.

الحدود الزمنية: العام الدراسي (2025-2026م).

الحدود البشرية: عينة من طلبة الصف الثالث الثانوي (ذكور وإناث).

ثامناً: الإطار النظري والدراسات السابقة:

1/ مفهوم القلق:

القلق كما يتفق علماء التحليل النفسي وعلماء النفس المعاصرون، ما هو إلا نذير يشير إلى احتمال حدوث أمر مستقبلي قد يهدد أمن الكائن وتوازنه وطمأنينته، وهو أشبه بجرس إنذار يهيئ الفرد لمواجهة المخاطر، ويُعد القلق استجابة طبيعية تظهر عندما يكون الفرد مقبلاً على موقف مهم أو خطير، كما يزداد في حالات الأزمات الصحية أو الكوارث المادية أو المواقف التي تهدد الأمن أو الحياة أو المواقف الاجتماعية المتأزمة.

كما أنه من الصعب وضع قائمة شاملة بالمواقف المثيرة للقلق، إلا أنها تتفق في كونها ترتبط بالمستقبل، وتنطوي على تهديد أو خطر، وقد يكون هذا التهديد حقيقياً أو مُدركاً بشكل غير دقيق من قبل الفرد.

وقد تعددت تعريفات القلق باختلاف الاتجاهات النظرية، فقد عرّفه جرينبيرغ بأنه: حالة وجدانية تنشأ عن صراع بين الدوافع الغريزية ومتطلبات المجتمع الذي قد لا يسمح بإشباعها (بهيج، 2010).

كما يرى زهران أن القلق حالة انفعالية مستمرة أو شبه مستمرة تظهر في مشاعر الانزعاج والتوتر والضيق والكدر تجاه مواقف الحياة المختلفة بما فيها الصحية والاجتماعية والدراسية والمستقبلية (زهران، 2003).

2/ أنواع القلق: (عبد الخالق، 2005):

يمكن تصنيف القلق إلى عدة أنواع وفق شدته ومصدره:

1_القلق الطبيعي: قلق عادي يظهر في المواقف اليومية ويُعد محفزاً للأداء.

2_القلق المرضي: قلق مفرط وغير متناسب مع الموقف ويؤثر على التكيف النفسي والاجتماعي.

3_القلق الواقعي: ناتج عن وجود خطر حقيقي ويُعد استجابة طبيعية للحماية.

4_القلق العصابي: ينشأ من صراعات داخلية دون وجود خطر خارجي مباشر.

5_القلق الأخلاقي: ينتج عن الصراع بين السلوك والقيم الأخلاقية ويظهر في صورة شعور بالذنب.

6_قلق الامتحان: يظهر في المواقف الاختبارية ويؤثر على التحصيل الدراسي.

وتختلف هذه الأنواع في شدتها وتأثيرها؛ حيث قد يكون القلق دافعاً إيجابياً إذا كان في حدوده الطبيعية، بينما يصبح معيقاً إذا تجاوز ذلك.

تاسعاً/ الدعم الاسري:

يُعدّ الدعم الأسري من المفاهيم النفسية والاجتماعية المهمة التي حظيت باهتمام واسع من قبل الباحثين، نظراً لدوره الحيوي في تحقيق التوازن النفسي والتكيف لدى الفرد، ويُقصد به مجموعة المساعدات المادية والمعنوية والانفعالية التي يقدمها أفراد الأسرة للفرد، بما يساعده على مواجهة ضغوط الحياة المختلفة والتعامل

معها بفاعلية. إن الدعم الأسري يمثل منظومة من العلاقات الإيجابية داخل الأسرة، تقوم على المساندة والتقبل والتشجيع، مما يسهم في تعزيز شعور الفرد بالأمان والانتماء، كما أن هذا الدعم ينعكس بشكل مباشر على الصحة النفسية للفرد؛ حيث يقلل من مشاعر القلق والتوتر ويزيد من مستوى التكيف النفسي والاجتماعي.

ويشير زهران إلى أن الأسرة تُعدّ المصدر الأول للدعم النفسي والاجتماعي؛ إذ توفر للفرد الإحساس بالأمن العاطفي والاستقرار، مما يساعده على مواجهة المواقف الضاغطة بشكل أكثر فاعلية (زهران، 2003).

كما يؤكد بعض الباحثين أن الدعم الأسري يتجلى في عدة صور، منها الدعم العاطفي كالتشجيع والاهتمام، والدعم المعرفي كالإرشاد والتوجيه، والدعم المادي الذي يساعد الفرد في تلبية احتياجاته الأساسية، وهو ما يسهم في تعزيز قدرته على التكيف مع مختلف المواقف الحياتية (عبد الخالق، 2005).

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن ضعف الدعم الأسري قد يرتبط بزيادة مستوى القلق والاضطرابات الانفعالية لدى الأفراد، في حين أن توفره يسهم في خفض مستوى التوتر وتحسين الصحة النفسية بشكل عام (بهيج، 2010).

وبذلك يمكن القول: إن الدعم الأسري يمثل أحد أهم العوامل الوقائية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط النفسية وتحقيق التوازن الانفعالي والاجتماعي.

عاشراً: العلاقة بين قلق الامتحان والدعم الأسري:

يُعد قلق الامتحان أحد أبرز مظاهر القلق الأكاديمي التي يعاني منها الطلبة؛ حيث يظهر في صورة توتر وانشغال معرفي وخوف من الفشل، وقد يصاحبه اضطراب في التركيز وضعف في الأداء أثناء الامتحان، ولا يرتبط هذا النوع من القلق بطبيعة الامتحان فقط، بل يتأثر بعدة عوامل نفسية واجتماعية، من أهمها مستوى الدعم الأسري الذي يتلقاه الطالب.

وفي هذا السياق، تشير الدراسات إلى أن الدعم الأسري يمثل أحد أهم العوامل الوقائية التي تسهم في خفض مستويات القلق الأكاديمي؛ حيث يعمل على تعزيز شعور الطالب بالأمان النفسي والاستقرار الانفعالي، مما يقلل من إدراكه للمواقف الاختبارية بوصفها مواقف تهديد (Gao & Liu, 2025) ، كما يُعد الدعم الأسري مصدراً مهماً للتكيف النفسي؛ إذ يساعد الطلبة على التعامل مع الضغوط الدراسية من خلال توفير بيئة إيجابية قائمة على التشجيع والتفهم.

ويمكن تفسير هذه العلاقة في ضوء الاتجاهات النظرية المختلفة؛ فالنظرية المعرفية ترى أن الدعم الأسري يساعد في تعديل الأفكار السلبية المرتبطة بالامتحان، بينما تؤكد النظرية الإنسانية أن القبول والدعم داخل الأسرة يعززان تقدير الذات، مما يقلل من الشعور بالتهديد، أما من المنظور السلوكي، فإن الدعم الأسري يمثل نوعاً من التعزيز الإيجابي الذي يسهم في تكوين استجابات انفعالية أكثر اتزاناً تجاه المواقف الاختبارية.

وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن العلاقة بين قلق الامتحان والدعم الأسري هي علاقة وثيقة وتكاملية؛ حيث يُعد الدعم الأسري عاملاً أساسياً في خفض مستويات القلق وتعزيز التكيف النفسي لدى الطلبة، فكلما ارتفع مستوى الدعم الأسري، انخفضت حدة القلق، وتحسن الأداء الأكاديمي، والعكس صحيح.

الحادي عشر/ النظريات المفسرة:

1. نظرية التحليل النفسي:

يفسر فرويد القلق بوصفه إشارة إنذار يصدرها الأنا عندما يشعر بتهديد قد يؤدي إلى فقدان التوازن النفسي، سواء كان هذا التهديد نابعاً من رغبات مكبوتة أو ضغوط خارجية، ويؤكد كذلك على دور آليات الدفاع النفسي مثل الكبت والإسقاط والتبرير في التعامل مع هذا القلق؛ حيث تعمل هذه الآليات على تخفيف التوتر النفسي الناتج عن الصراع الداخلي؛ لكنها قد تؤدي في بعض الحالات إلى استمرار القلق بشكل غير مباشر إذا لم يتم حل الصراع الأساسي (فرويد، 1984).

2. النظرية السلوكية:

تفسر النظرية السلوكية القلق على أنه سلوك مكتسب يتم تعلمه من خلال التفاعل مع البيئة؛ إذ يرى السلوكيون، مثل واطسون، أن الإنسان يتعلم الاستجابات الانفعالية مثل الخوف والقلق من خلال الارتباط الشرطي بين المثيرات والخبرات السلبية السابقة (العيسوي، 2017).

فعلى سبيل المثال، إذا ارتبط موقف الامتحان بتجربة فشل أو إحباط سابق، فإن هذا الموقف يصبح لاحقاً مثيراً للقلق حتى في غياب الخطر الحقيقي، وبذلك، فإن القلق في هذا الاتجاه ليس ظاهرة داخلية غامضة، وإنما هو استجابة متعلمة يمكن اكتسابها وتعديلها أو التخلص منها من خلال إعادة التعلم والتعزيز الإيجابي، ويُعد هذا التفسير من الأسس التي أسهمت لاحقاً في تطوير أساليب العلاج السلوكي في التعامل مع اضطرابات القلق.

3. النظرية المعرفية:

أما النظرية المعرفية، فتذهب إلى أن القلق لا ينشأ من المواقف ذاتها، وإنما من طريقة تفسير الفرد لهذه المواقف؛ إذ يرى بيك أن القلق ينتج عن أفكار غير عقلانية وتوقعات سلبية مبالغ فيها تجاه المستقبل، مثل توقع الفشل أو تضخيم حجم التهديدات.

ويشير هذا الاتجاه إلى أن الأفراد القلقين غالباً ما يمتلكون أنماطاً معرفية سلبية، تتمثل في التفكير الكارثي، والتعميم الزائد، والتهويل، مما يؤدي إلى زيادة الشعور بالتهديد حتى في مواقف لا تستدعي ذلك فعلياً، وبالتالي فإن القلق في هذا الإطار هو نتيجة اختلال في أنماط التفكير والتفسير الذهني للمواقف، ويمكن تقليله من خلال تعديل هذه الأفكار وإعادة بنائها بشكل أكثر واقعية وإيجابية (بيك، 1985).

4. النظرية الإنسانية:

تركز النظرية الإنسانية، التي يمثلها كارل روجرز، على أن القلق ينشأ نتيجة عدم التوافق بين مفهوم الذات (Self-concept) والواقع الفعلي للفرد، فعندما يدرك الفرد أن خبراته الواقعية لا تتماشى مع صورته المثالية عن ذاته، ينشأ لديه شعور بالتوتر والقلق،

كما يؤكد هذا الاتجاه على أهمية تقدير الذات وتحقيق الذات؛ حيث إن انخفاض تقدير الذات أو الشعور بعدم القبول الاجتماعي يؤدي إلى اضطراب في التوازن النفسي وظهور القلق، ويرى روجرز أن توفير بيئة

داعمة تقوم على القبول غير المشروط يساعد الفرد على تقليل هذا التوتر وتحقيق التكيف النفسي بشكل أفضل (عبد الخالق، 2005).

5. النظرية البيولوجية:

تفسر النظرية البيولوجية القلق بوصفه حالة ترتبط بالعوامل العصبية والوراثية والكيميائية في الدماغ والجهاز العصبي؛ إذ تشير الدراسات إلى أن اضطراب التوازن في بعض النواقل العصبية، مثل السيروتونين و GABA والنورأدرينالين، يرتبط بشكل مباشر بزيادة مستويات القلق (زهران، 2003).

كما تؤكد هذه النظرية أن هناك مناطق في الدماغ، مثل اللوزة الدماغية، تلعب دوراً رئيسياً في تنظيم الاستجابات الانفعالية المرتبطة بالخوف والقلق، وعندما يحدث خلل في هذه الأنظمة العصبية، يصبح الفرد أكثر عرضة للاستجابات القلقة حتى في مواقف لا تستدعي تهديداً حقيقياً (عبد الخالق، 2005).

وبذلك، فإن القلق في هذا الإطار يُنظر إليه كاستجابة فسيولوجية لها أساس بيولوجي يمكن أن يكون وراثياً أو مكتسباً نتيجة اضطراب في وظائف الجهاز العصبي، وهو ما يفسر استخدام العلاج الدوائي في بعض حالات اضطرابات القلق إلى جانب العلاج النفسي.

وفي ضوء ما سبق عرضه من نظريات مفسرة للقلق، يتضح أن القلق ظاهرة نفسية معقدة لا يمكن إرجاعها إلى عامل واحد فقط، بل هي نتيجة تفاعل مجموعة من العوامل النفسية والمعرفية والبيولوجية والاجتماعية، فكل نظرية ركزت على جانب معين من جوانب هذه الظاهرة، الأمر الذي يعكس تعدد أبعادها وتشابك أسبابها.

وبناءً على ذلك يمكن القول: إن القلق يختلف في درجة ظهوره وشدته من فرد إلى آخر، كما يختلف تبعاً لطبيعة المواقف التي يواجهها الإنسان ومدى إدراكه لها، فقد يظهر القلق في صورة طبيعية تساعد الفرد على التكيف والاستعداد، وقد يتحول في بعض الحالات إلى حالة مرضية تؤثر سلباً على الأداء النفسي والاجتماعي والدراسي للفرد.

كما أن فهم القلق من خلال هذه النظريات يساهم في توضيح كيفية تكوّنه وتطوره، ويساعد الباحثين والاختصاصيين في وضع أساليب مناسبة للتشخيص والتدخل والعلاج، خاصة في الميادين التربوية والنفسية التي يرتبط فيها القلق ارتباطاً مباشراً بالتحصيل الدراسي والتكيف النفسي.

الثاني عشر/ الدراسات السابقة:

1–دراسة السبعاوي (2007) بعنوان: "مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل":

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل، وقد استخدم الباحث مقياس الخالدي المكوّن من خمسة مجالات، وطبق على عينة مكونة من (578) طالب وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط المحقق والمتوسط النظري لمقياس قلق المستقبل، مما يدل على ارتفاع مستوى القلق لدى أفراد العينة.

2- دراسة جمعة (2015) بعنوان: "مستويات قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة طرابلس":

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستويات قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة طرابلس، إضافة إلى تحديد العوامل المساهمة في ارتفاعه، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت مقياس قلق الامتحان على عينة مكونة من (180) طالب وطالبة من الصف الثالث الثانوي، وأظهرت النتائج أن أكثر من 55% من أفراد العينة يعانون من درجات مرتفعة من القلق، كما تبين أن غياب الدعم النفسي من الأسرة يعد من أبرز العوامل المؤدية لارتفاع القلق، إلى جانب الضغط الاجتماعي والخوف من الرسوب.

3-دراسة القذافي (2020) بعنوان: "العلاقة بين الدعم الأسري والصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة مصراتة":

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الدعم الأسري والصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة مصراتة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وطبق استبانة الدعم الأسري على عينة مكونة من (150) طالب وطالبة، وأظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين الدعم الأسري والاستقرار النفسي، كما بينت أن الطلبة الذين يتلقون دعماً نفسياً وعاطفياً من أسرهم يكونون أقل عرضة للقلق والتوتر خلال فترة الامتحانات.

4- دراسة الدبيب (2023) بعنوان:" قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاقته بالتحصيل":

هدفت الدراسة إلى التعرف على قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاقته بالتحصيل الدراسي لديهم، واعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة المتغيرات المدروسة، وقد تكونت العينة من (50) طالباً من طلاب الشهادة الثانوية، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وتم اعتماد مقياس قلق الامتحان من إعداد غربي عبد الناصر (2014) والمكون من (33) فقرة، إضافة إلى الاختبارات التحصيلية للطلاب، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى طلاب الشهادة الثانوية.

5- دراسة ضو (2025) بعنوان: " قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الثاني الثانوي في مدينة سبها":

هدفت الباحثة من خلال هذا البحث إلى معرفة العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى طلبة الثاني ثانوي من التعليم المتوسط بمدارس مدنية سبها، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي في دراستها، وقد تكونت عينة البحث من (60) طالبًا وطالبة، وتم استخدم أداة الاستبانة لجمع المعلومات وتمتعت الأداة بصدق وثبات مقبولين، وقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج كان من أهمها: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى قلق الامتحان، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور

والإناث في مستوى التحصيل الدراسي لصالح الإناث، عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي.

الثالث عشر/ التعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من عرض الدراسات السابقة أن موضوع قلق الامتحان وما يرتبط به من متغيرات نفسية وتربوية، مثل الدعم الأسري والتحصيل الدراسي، قد نال اهتماماً واسعاً في البحوث العربية؛ لما له من تأثير مباشر على الأداء الأكاديمي والتكيف النفسي للطلبة، فقد أظهرت دراسة السبعاوي (2007) ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل، مما يعكس شيوع ظاهرة القلق في البيئات الجامعية، ويؤكد أن القلق لا يقتصر على المرحلة الثانوية فقط، بل يمتد إلى المراحل التعليمية الأعلى.

كما بينت دراسة جمعة (2015) أن قلق الامتحان يعد ظاهرة واضحة لدى طلبة المرحلة الثانوية؛ حيث تبين أن أكثر من نصف أفراد العينة يعانون من مستويات مرتفعة من القلق، مع الإشارة إلى أن غياب الدعم النفسي الأسري والضغوط الاجتماعية والخوف من الرسوب من أبرز العوامل المؤثرة في زيادة هذا القلق، مما يبرز الدور الحاسم للأسرة في التخفيف من حدة الضغوط الدراسية.

وفي الاتجاه نفسه، أكدت دراسة القذافي (2020) وجود علاقة طردية بين الدعم الأسري والاستقرار النفسي لدى الطلبة؛ حيث يسهم الدعم العاطفي والنفسي من الأسرة في خفض مستويات القلق والتوتر خلال فترة الامتحانات، ويعزز قدرة الطالب على التكيف مع المتطلبات الدراسية.

كما أوضحت دراسة الدبيب (2023) وجود علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي، مما يشير إلى أن ارتفاع مستوى القلق قد يؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي للطلبة، في المقابل، جاءت دراسة ضو (2025) بنتائج مختلفة نسبياً؛ حيث لم تجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي، مع وجود فروق في بعض المتغيرات الأخرى، وهو ما يعكس تباين النتائج باختلاف البيئة التعليمية وطبيعة العينة وأدوات القياس المستخدمة.

وبوجه عام، يمكن ملاحظة أن معظم الدراسات تتفق على أن قلق الامتحان ظاهرة شائعة بين الطلبة، تتأثر بعدة عوامل نفسية واجتماعية وأسرية، وأن الدعم الأسري يمثل أحد أهم العوامل الوقائية التي تسهم في تخفيف حدة القلق وتحسين التكيف النفسي والأكاديمي، مما يؤكد أهمية تعزيز دور الأسرة والمؤسسات التربوية في دعم الطلبة خلال فترة الامتحانات.

الرابع عشر/ الإجراءات المنهجية للبحث:

1/ منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي، لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافه؛ حيث يهدف هذا المنهج إلى وصف الظواهر التربوية والنفسية كما هي في الواقع، والكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق الامتحان والدعم الأسري لدى طلبة الشهادة الثانوية، دون التدخل في ضبط المتغيرات أو التحكم فيها.

2/ مجتمع الدراسة:

يتكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلبة الشهادة الثانوية بالمدارس الثانوية التابعة لمراقبة التربية والتعليم في مدينة قصر الأخيار، خلال العام الدراسي (2025-2026م) والبالغ عددهم (750)، من الجنسين ومن مختلف التخصصات الدراسية.

3/ عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة من مجتمع الدراسة، وبلغ حجمها (150) طالب وطالبة من طلبة الشهادة الثانوية بمدينة قصر الأخيار، وهو حجم مناسب لتحقيق أهداف الدراسة وتمثيل المجتمع الأصلي تمثيلاً كافيًا.

4/ أداة الدراسة:

اعتمد الدراسة على استمارة استبانة بوصفها الأداة الرئيسة لجمع البيانات، وقد صمّمت الاستمارة خصيصًا لأغراض هذا الدراسة، وتكوّنت من محورين رئيسين:

محور قلق الامتحان: ويضم (10) فقرات تقيس مظاهر قلق الامتحان لدى الطلبة أثناء فترة الامتحانات.

محور الدعم الأسري: ويضم (10) فقرات التي تقيس مستوى الدعم الاسري الذي يتلقاه الطالب أثناء فترة الامتحانات.

وقد جاءت جميع فقرات الاستبانة بصيغة الإجابة الثنائية (نعم / لا)، وذلك لتسهيل عملية الإجابة وضمان وضوح الفقرات بالنسبة للمبحوثين.

5/ صدق وثبات الاستبيان:

أ/ صدق المحكمين:

للتأكد من صدق استمارة الاستبانة، تم عرضها على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والقياس والتقويم، وذلك لإبداء آرائهم حول وضوح الفقرات، ومدى ملاءمتها لأهداف الدراسة، وشمولها لمجالات قلق الامتحان والدعم الأسري، وقد أجريت التعديلات المقترحة في ضوء ملاحظات المحكمين، مما أسهم في رفع مستوى الصدق الظاهري للأداة وجعلها صالحة للتطبيق الميداني.

ب/ ثبات الاستبيان:

تم استخدام الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، وبلغ معامل الثبات للدرجة الكلية (0.78)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وبناء على نتائج معاملات الثبات فإن الاستبيان يمتاز بدرجة ثبات عالية تتناسب مع أغراض الدراسة الحالية.

ج/ ترميز استمارة الاستبانة:

تم ترميز بدائل الإجابة في استمارة الاستبانة لتسهيل إدخال البيانات ومعالجتها إحصائيًا، وذلك على النحو الموضح في الجدول الآتي:

جدول (1): ترميز بدائل إجابة الاستبانة

الرمز الرقمي	بديل الاجابة
1	نعم
0	لا

وقد اعتمد هذا الترميز نظرًا لطبيعة الاستبانة الذي يقوم على بدائل ثنائية (نعم / لا)، مما يتيح حساب التكرارات والنسب المئوية بدقة وسهولة.

جدول (2) متوسط إجابة المبحوثين

المتوسط المرجح	النسبة المئوية	الرأي
من 1.0 إلى 1.33	% 66.5 - % 50	ضعيف
من 1.34 إلى 1.67	% 83.5 - % 67	متوسط
من 1.68 إلى 2.00	% 100 - %84	عالٍ

6/ الأساليب الإحصائية المُستخدمة:

تم ترميز إجابات أفراد العينة على عبارات الاستبيان، وإدخالها لحزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وبعد ذلك تم استخدم الأساليب الإحصائية الملائمة لطبيعة البيانات وبما يحقق أهداف الدراسة، وفيما يلي عرض تفصيلي لها:

أ/ المتوسط الحسابي mean: عبارة عن مجموع القيم (مفردات العينة) مقسوماً على عددها ويعد من مقياس النزعة المركزية وأهمها وأكثرها استخداماً، ويستخدم لقياس متوسط إجابات المستخدمين على استبيان الدراسة.

ب/ الانحراف المعياري Standard Deviation: يعد الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت ويستخدم لقياس التفاوت في إجابات المبحوثين على استبيان وتحديد متوسط الاختلاف في درجة الموافقة على عبارة معينة، وهو الجذر التربيعي لمجموع انحرافات القيم عن وسطها الحسابي مقسومة على درجات الحرية.

ج/ معامل الارتباط: هو مؤشر إحصائي يستخدم لقياس القوة الارتباطية الخطية بين متغيرين كميين، ولعل من أبرز خصائص معامل سبيرمان – براون أن قيمته تقع ما بين (+1 ، −1)؛ إذ إن (+1) تعني أن الارتباط بين المتغيرين طردي وتام، و (0) فتعني أن الارتباط بين المتغيرين معدوم ، و(−1) تعني أن الارتباط عكسي وتام.

د/ الثبات بطريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha: ويكون الاستبيان ذات ثبات ضعيف إذا كانت قيمة المعامل أقل من (60%) ، ومقبولاً إذا كانت (من 60% أو أقل من 70%)، وجيد إذا كانت قيمة المعامل (من 70% أو أقل من 80%)، أما إذا كانت هذه القيمة أكبر من أو يساوي 80% فيشير ذلك إلى أن الاستبيان ذا ثبات ممتاز.

الخامس عشر/ عرض وتحليل تساؤلات الدراسة:

التساؤل الأول وينص على :ما مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدينة قصر الأخيار؟

للإجابة عن هذا التساؤل، استخدم الباحث الوزن المرجح لتحليل استجابات أفراد عينة الدراسة على أداة الاستبيان الخاصة قلق الامتحان، وقد جاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جـدول (3) يوضح آراء عينة الدراسة حول محور قلق الامتحان لدى طلبة الشهادة الثانوية والدرجة الكلية (ن=150)

م	محور قلق الامتحان	الوسط المرجح	الانحراف المعياري	الوزن المئوي	الرأي
1	ينتابني شعور بالتوتر قبل دخول الامتحان .	1.90	0.30	%95	عالٍ
2	أشعر بقلق من احتمالية الفشل في الامتحان .	1.70	0.47	%85	عالٍ
3	أجد صعوبة في التركيز أثناء أداء الامتحان .	1.55	0.51	%77.5	متوسط
4	أعاني من أعراض جسدية قبل الامتحان مثل التعرق أو تسارع ضربات القلب .	1.55	0.51	%85	متوسط
5	يؤثر انشغالي بنتيجة الامتحان سلباً على أدائي .	1.35	0.48	%67.5	متوسط
6	يعيقني القلق عن الحصول على نوم مريح قبل الامتحان .	1.40	0.50	%70	متوسط
7	أشعر بالارتباك عند التعامل مع الأسئلة الصعبة .	1.55	0.51	%85	متوسط
8	تظهر عليّ علامات الارتجاف أو الرعشة أثناء الامتحان .	1.30	0.47	%65	ضعيف
9	أشعر بأن الوقت غير كافٍ لإنهاء الامتحان بسبب توتري .	1.60	0.50	%80	متوسط
10	يؤثر القلق سلباً على مستوى ثقتي بنفسي أثناء الامتحان.	1.40	0.50	%70	متوسط
	الدرجة الكلية	1.53	0.20	%76.5	متوسط

تشير نتائج الجدول (3) إلى أن مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدينة قصر الأخيار جاء في مستوى متوسط؛ حيث بلغ المتوسط المرجح الكلي (1.53) وبوزن مئوي (76.5%)، وهو ما يعكس وجود درجة ملحوظة من القلق لدى الطلبة، إلا أنها لا تصل إلى مستوى مرتفع بشكل حاد، بل تبقى ضمن الحدود التي قد تؤثر على الأداء الأكاديمي بدرجات متفاوتة دون أن تعيقه بشكل كلي.

وبالرجوع إلى تفاصيل الفقرات، يتضح أن أبرز مظاهر قلق الامتحان تتمثل في الشعور بالتوتر قبل دخول الامتحان بنسبة مرتفعة، إضافة إلى الخوف من الفشل، وهو ما يشير إلى أن القلق لدى الطلبة يرتبط بدرجة كبيرة بالاستعداد النفسي قبل الامتحان وبالتوقعات المرتبطة بالنتائج، في المقابل، تبين أن بعض الأعراض الجسدية مثل الارتجاف أو الرعشة جاءت في مستوى ضعيف، الأمر الذي يدل على أن القلق السائد يميل إلى أن يكون قلقاً نفسياً معرفياً أكثر من كونه قلقاً جسدياً حاداً.

كما أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من التأثيرات المرتبطة بأداء الامتحان نفسه، مثل صعوبة التركيز، والإحساس بضيق الوقت، والارتباك عند مواجهة الأسئلة الصعبة، وهو ما يعكس أن القلق لا يقتصر

على مرحلة ما قبل الامتحان فقط، بل يمتد ليؤثر على أداء الطالب أثناء الامتحان، من خلال التأثير على الانتباه والثقة بالنفس والقدرة على تنظيم الإجابة.

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء طبيعة المرحلة الثانوية باعتبارها مرحلة مفصلية في المسار التعليمي للطالب؛ حيث ترتبط بالانتقال إلى التعليم الجامعي وتحديد المستقبل الأكاديمي، مما يزيد من مستوى الضغط النفسي، كما يمكن أن يُعزى هذا المستوى من القلق إلى الضغوط الأسرية والاجتماعية المتعلقة بالتفوق الدراسي، إضافة إلى تفاوت مستوى الدعم النفسي والأسري المقدم للطلبة، وكذلك ضعف مهارات إدارة التوتر والقلق لدى بعضهم.

وعند مقارنة هذه النتائج بالدراسات السابقة، نجد أنها تتفق مع نتائج دراسة جمعة (2015) ودراسة جمعة (2019)؛ حيث أشارتا إلى انتشار قلق الامتحان بين طلبة المرحلة الثانوية وارتفاعه لدى نسبة كبيرة منهم، مما يؤكد أن هذه الظاهرة شائعة في هذه المرحلة التعليمية، إلا أن الدراسة الحالية جاءت في مستوى متوسط، وهو ما قد يعكس اختلاف البيئة الاجتماعية أو طبيعة العينة أو مستوى الدعم الأسري المتوفر للطلبة.

كما تتسق النتائج مع دراسة القذافي (2020)، التي أكدت على الدور الإيجابي للدعم الأسري في خفض مستويات القلق الأكاديمي، وهو ما قد يفسر عدم وصول مستوى القلق في هذه الدراسة إلى درجات مرتفعة جداً؛ حيث إن وجود قدر من الدعم الأسري يسهم في التخفيف من حدة التوتر لدى الطلبة ويعزز قدرتهم على التكيف مع المواقف الامتحانية.

كذلك تدعم هذه النتائج ما أشارت إليه دراسة السبعاوي (2007) من وجود تباين في مستويات القلق بين الأفراد، مما يدل على أن قلق الامتحان يعد ظاهرة نسبية تتأثر بعدة عوامل نفسية واجتماعية وأكاديمية، وليس نتيجة عامل واحد فقط.

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء نظرية التحليل النفسي لفرويد من خلال مفهوم (قلق الإشارة)؛ حيث يُعد الامتحان موقفاً تهديدياً يستثير الأنا نتيجة الخوف من الفشل أو فقدان التقدير الاجتماعي، مما يؤدي إلى حالة من التوتر النفسي بوصفها إنذاراً داخلياً، كما أن مظاهر الارتباك وضعف التركيز يمكن أن تعكس صراعاً داخلياً بين الرغبة في النجاح والخوف من الإخفاق، مع لجوء الفرد إلى آليات الدفاع النفسي لتخفيف التوتر، أما وفق النظرية السلوكية فإن قلق الامتحان يُفسر بوصفه استجابة متعلمة نتجت عن ارتباط الامتحان بخبرات سلبية سابقة مثل الرسوب أو الضغط، بحيث يصبح الامتحان مثيراً شرطياً يستدعي القلق حتى قبل حدوثه، مما يفسر ارتفاع التوتر المسبق لدى الطلبة.

ومن منظور النظرية المعرفية لبيك، فإن النتائج تعكس وجود أنماط تفكير سلبية مثل التهويل والتوقع الكارثي وتضخيم النتائج؛ حيث لا ينبع القلق من الامتحان ذاته وإنما من طريقة تفسيره بوصفه تهديداً للمستقبل، وهو ما يؤدي إلى ضعف التركيز والانشغال الزائد بالنتيجة، وفي إطار النظرية الإنسانية لروجرز يمكن تفسير القلق على أنه ناتج عن فجوة بين مفهوم الذات المثالي لدى الطالب (كطالب متفوق وناجح) وبين مخاوفه من عدم تحقيق هذا المستوى، خاصة في ظل الضغوط الأسرية والاجتماعية المرتبطة بالتحصيل الدراسي، مما يهدد تقدير الذات ويولد التوتر، أما النظرية البيولوجية فترى أن الفروق في شدة الأعراض الجسدية بين الطلبة

تعود إلى اختلافات في الجهاز العصبي واستجابة الجسم للضغط، إلا أن بروز الأعراض النفسية مقارنة بالجسدية يشير إلى أن القلق في هذه الدراسة يغلب عليه الطابع المعرفي أكثر من الفسيولوجي.

وبناء على ذلك يمكن القول: إن قلق الامتحان لدى طلبة الشهادة الثانوية يمثل حالة متوسطة متعددة الأبعاد، تتداخل فيها العوامل النفسية والمعرفية والسلوكية والاجتماعية والبيولوجية، مع غلبة الجانب المعرفي المرتبط بالخوف من الفشل والتفكير السلبي في النتائج، وهو ما يستدعي تعزيز برامج الإرشاد النفسي وتنمية مهارات إدارة القلق لدى الطلبة، إلى جانب دعم الأسرة وتوفير بيئة تعليمية أكثر طمأنينة تساعد على خفض مستوى التوتر وتحسين الأداء الأكاديمي.

التساؤل الثاني وينص على :ما مستوى الدعم الأسري الذي يتلقاه طلبة الشهادة الثانوية خلال فترة الامتحانات؟

للإجابة عن هذا التساؤل، استخدم الباحث الوزن المرجح لتحليل استجابات أفراد عينة الدراسة على أداة الاستبيان الخاصة قلق الامتحان، وقد جاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جـدول (4) يوضح آراء عينة الدراسة حول محور الدعم الأسري لدى طلبة الشهادة الثانوية والدرجة الكلية (ن=150)

م	محور قلق الامتحان	الوسط المرجح	الانحراف المعياري	الوزن المئوي	الرأي
1	أشعر بأن الدعم الأسري يساعدني على التحكم في مشاعر القلق .	1.65	0.48	%82.5	متوسط
2	يعزز الدعم الأسري ثقتي بنفسي في المواقف الدراسية .	1.40	0.50	%70	متوسط
م	**محور قلق الامتحان**	**الوسط المرجح**	**الانحراف المعياري**	**الوزن المئوي**	**الرأي**
3	يقلل الدعم الأسري من خوفي من الفشل الأكاديمي .	1.50	0.51	%75	متوسط
4	يساعدني الدعم الأسري على الهدوء أثناء الامتحانات .	1.50	0.51	%75	متوسط
5	يسهم الدعم الأسري في تحسين استقراري النفسي بشكل عام.	1.70	0.47	%85	عالٍ
6	أشعر بالأمان النفسي عندما أتلقى دعماً من أسرتي .	1.70	0.47	%85	عالٍ
7	يساعدني تشجيع أسرتي على مواجهة الضغوط الدراسية بثقة .	1.60	0.50	%80	متوسط
8	يقلل الدعم الأسري من توتري قبل الاختبارات .	1.45	0.51	%72.5	متوسط
9	أشعر بقدرتي على تجاوز الصعوبات عندما تدعمني أسرتي .	1.55	0.51	%77.5	متوسط
10	يخفف الدعم الأسري من شعوري بالارتباك في المواقف الصعبة.	1.60	0.50	%80	متوسط
	الدرجة الكلية	1.56	0.18	%78	متوسط

تشير نتائج الجدول (4) إلى أن مستوى الدعم الأسري الذي يتلقاه طلبة الشهادة الثانوية خلال فترة الامتحانات جاء في مستوى متوسط؛ حيث بلغ المتوسط المرجح الكلي (1.56) وبوزن مئوي (78%)، مما يدل على أن الطلبة يتلقون دعماً أسرياً بدرجة جيدة نسبياً، إلا أنه لا يصل إلى مستوى مرتفع بشكل واضح يعكس دعماً مكثفاً ومستمراً لدى جميع أفراد العينة.

وبتحليل فقرات المحور، يتبين أن بعض جوانب الدعم الأسري جاءت في مستوى مرتفع؛ حيث أشار الطلبة إلى أن الدعم الأسري يسهم في تعزيز الاستقرار النفسي بشكل عام، كما يوفر لهم شعوراً بالأمان النفسي عند تلقيه من الأسرة، ويعكس ذلك أهمية الجانب العاطفي في العلاقة الأسرية، ودوره في توفير بيئة نفسية داعمة خلال فترة الامتحانات التي تتسم بالضغط والتوتر.

في المقابل، جاءت معظم الفقرات الأخرى في مستوى متوسط، مثل: مساعدة الدعم الأسري على التحكم في القلق، وتعزيز الثقة بالنفس، وتقليل الخوف من الفشل، إضافة إلى دوره في التخفيف من التوتر والارتباك أثناء الامتحانات، ويشير ذلك إلى أن الدعم الأسري موجود بالفعل لدى الطلبة؛ لكنه ليس بالقوة أو الاستمرارية التي تجعله عاملاً حاسماً لدى جميع أفراد العينة، وإنما يختلف من أسرة إلى أخرى وفق طبيعة التفاعل الأسري ومستوى الوعي التربوي.

كما توضح النتائج أن الدعم الأسري يسهم بدرجة ملحوظة في تحسين قدرة الطلبة على مواجهة الضغوط الدراسية والتكيف مع متطلبات الامتحانات، إلا أن هذا التأثير يظل في الإطار المتوسط، مما قد يشير إلى وجود تفاوت في أنماط الدعم المقدمة، سواء من حيث الدعم العاطفي أو التشجيعي أو المتابعة الدراسية المباشرة.

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء طبيعة الظروف الأسرية والاجتماعية؛ حيث تختلف الأسر في مستوى اهتمامها ومتابعتها لأبنائها خلال فترة الامتحانات، كما أن بعض الأسر قد تركز على الدعم المادي أو التوجيه العام أكثر من الدعم النفسي المباشر، وهو ما قد يحد من ارتفاع مستوى الدعم الأسري بشكل عام، إضافة إلى ذلك، قد تلعب الضغوط الاقتصادية والاجتماعية دوراً في تقليل القدرة على تقديم دعم نفسي مستمر وفعال.

كما تتسق مع نتائج دراسة العزابي (2024) التي بينت أن القلق النفسي يرتبط بشكل واضح بالتكيف والتحصيل الدراسي، ومع دراسة القذافي (2020) التي أشارت إلى وجود علاقة طردية بين الدعم الأسري والصحة النفسية؛ حيث كلما زاد الدعم الأسري تحسن الاستقرار النفسي وانخفض مستوى القلق والتوتر، وهو ما يدعم نتائج هذه الدراسة التي أظهرت دوراً إيجابياً للدعم الأسري رغم كونه في مستوى متوسط.

وفي ضوء نظرية التحليل النفسي، يمكن فهم أثر الدعم الأسري باعتباره عاملاً يخفف من (قلق الإشارة) عبر تعزيز شعور الأمان الداخلي وتقليل التهديد الذي يدركه الطالب تجاه الامتحان؛ حيث يسهم الدعم العاطفي في تقوية الأنا ومساعدته على التكيف مع الضغوط، أما وفق النظرية السلوكية، فإن الدعم الأسري يعمل كمعزز إيجابي يعزز السلوكيات التكيفية لدى الطالب مثل الثقة بالنفس والمثابرة، ويقلل من الاستجابات القلقة المتعلمة المرتبطة بخبرات الفشل أو الضغط السابق.

ومن منظور النظرية المعرفية، يسهم الدعم الأسري في تعديل الأفكار السلبية لدى الطالب، من خلال تقليل التهويل والتفكير الكارثي المرتبط بالامتحان، وتعزيز التوقعات الإيجابية تجاه الأداء، مما يساعد على إعادة بناء التفسير المعرفي للمواقف الامتحانية بطريقة أكثر واقعية وأقل تهديداً، كما ترى النظرية الإنسانية أن الدعم الأسري يمثل أحد أهم مصادر تحقيق التقبل غير المشروط، مما يعزز تقدير الذات ويقلل من الفجوة بين مفهوم الذات الواقعي والمثالي، وبالتالي يخفف من التوتر والقلق المرتبط بالإنجاز الأكاديمي.

أما النظرية البيولوجية، فتشير بشكل غير مباشر إلى أن الدعم الأسري يمكن أن يسهم في تقليل الاستثارة الفسيولوجية المرتبطة بالقلق، مثل التوتر العصبي وتسارع ضربات القلب، من خلال توفير بيئة نفسية آمنة تساعد على خفض استجابة الجهاز العصبي للضغط، وهو ما يفسر دور الدعم الأسري في تحسين الاستقرار النفسي بشكل عام.

وبذلك يمكن القول: إن الدعم الأسري لدى طلبة الشهادة الثانوية يمثل عاملاً وقائياً وتخفيفياً مهماً للقلق، إلا أن تأثيره يبقى في المستوى المتوسط بسبب تفاوت أنماط الدعم بين الأسر، مما يستدعي تعزيز وعي الأسرة بدورها النفسي والتربوي، وتطوير برامج إرشاد أسري تسهم في رفع جودة الدعم المقدم للطلبة خلال فترات الامتحانات، بما ينعكس إيجاباً على التكيف النفسي والتحصيل الأكاديمي.

التساؤل الثالث وينص على: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين قلق الامتحان والدعم الأسري لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدينة قصر الأخيار؟

للإجابة عن هذا التساؤل، تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" للكشف عن العلاقة الارتباطية بين محور قلق الامتحان، ومحور الدعم الأسري، ويوضح الجدول التالي النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية:

جدول (5) معامل الارتباط بين محور قلق الامتحان ومحور الدعم الأسري والدرجة الكلية

محاور الاستبيان	قلق الامتحان	الدعم الأسري	الدرجة الكلية
قلق الامتحان	-	**-0.675	**-0.758
الدعم الأسري	**-0.675	-	**-0.706
الدرجة الكلية	**-0.758	**-0.706	-

** مستوى الدلالة (0.01)

تشير نتائج جدول (5) إلى وجود علاقات ارتباطية عكسية (سالبة) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين محور قلق الامتحان ومحور الدعم الأسري، وكذلك بين كل منهما والدرجة الكلية للاستبيان.

حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط سالبة قوية بين قلق الامتحان والدعم الأسري بلغت (-0.675)، مما يدل على أنه كلما ارتفع مستوى الدعم الأسري لدى الطلاب، انخفض مستوى قلق الامتحان لديهم، وهو ما يعكس الدور الوقائي والداعم للأسرة في تخفيف الضغوط النفسية المرتبطة بالاختبارات.

كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط سالبة قوية بين قلق الامتحان والدرجة الكلية بلغت (0.758-)، وهو ما يشير إلى أن ارتفاع القلق يرتبط بانخفاض المستوى العام للمتغيرات المقاسة في الاستبيان، أو العكس وفق طبيعة القياس المعتمد في الدراسة.

وفي المقابل، بينت النتائج وجود علاقة ارتباط سالبة بين الدعم الأسري والدرجة الكلية بلغت (0.706-)، مما يعكس أن زيادة مستوى الدعم الأسري يرتبط بشكل إيجابي غير مباشر بتحسن الحالة العامة للطلبة وانخفاض المؤشرات السلبية المرتبطة بالاستبيان.

وبوجه عام، تؤكد هذه النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية قوية ودالة إحصائياً بين قلق الامتحان والدعم الأسري، مما يعزز أهمية الدور الأسري في التخفيف من حدة القلق الأكاديمي لدى الطلاب، ويؤكد أن البيئة الأسرية الداعمة تُعد عاملاً أساسياً في تحسين التكيف النفسي والأكاديمي.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كارين (2006) التي أكدت أن الدعم الأسري يساهم في خفض القلق الأكاديمي، وهو ما يتماشى مع وجود علاقة سالبة بين الدعم الأسري وقلق الامتحان في الدراسة الحالية.

كما تتفق مع دراسة السبعاوي (2007) ودراسة جمعة (2015) التي أشارت إلى ارتفاع مستويات القلق لدى الطلبة وتأثرها بضعف الدعم الأسري، وهو ما يدعم نتائج الدراسة الحالية حول انتشار القلق وعلاقته بالدعم الأسري.

وتتفق أيضاً مع دراسة القذافي (2020) التي أوضحت وجود علاقة إيجابية بين الدعم الأسري والصحة النفسية، بما يعزز النتائج الحالية التي بينت أن زيادة الدعم الأسري ترتبط بانخفاض قلق الامتحان.

كما اتفقت مع دراسة العزابي (2024) في وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين القلق النفسي والتحصيل الدراسي (0.688)، مما يشير إلى أن ارتفاع القلق يؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي، وهو ما يعزز أهمية وجود دعم أسري فعال للحد من القلق وتحسين التحصيل.

كما اختلفت مع دراسة ضو (2025) في عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي.

وبشكل عام، تؤكد هذه الدراسات مجتمعة ما توصلت إليه الدراسة الحالية من أن الدعم الأسري يعد عاملاً أساسياً في خفض قلق الامتحان لدى الطلبة.

السادس عشر/ نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج يمكن تلخيصها فيما يلي:

1. جاء مستوى قلق الامتحان لدى الطلبة في المستوى المتوسط، مما يدل على انتشار القلق بدرجة ملحوظة دون أن يصل إلى مستوى مرتفع حاد .
2. تتمثل أبرز مظاهر القلق في التوتر قبل الامتحان والخوف من الفشل، وهو ما يشير إلى أن القلق يرتبط بشكل أساسي بالاستعداد النفسي وتوقعات النتائج .

3. القلق لدى الطلبة يغلب عليه الطابع النفسي المعرفي أكثر من الجسدي؛ حيث كانت الأعراض الفسيولوجية أقل ظهوراً .
4. يمتد تأثير القلق إلى داخل قاعة الامتحان، من خلال التأثير على التركيز والثقة بالنفس وتنظيم الإجابة .
5. جاء مستوى الدعم الأسري في المستوى المتوسط، مما يدل على وجود دعم نسبي لكنه غير كافٍ ليكون فعالاً بشكل كبير لدى جميع الطلبة .
6. برزت الأبعاد العاطفية للدعم الأسري (الأمان النفسي والاستقرار) بمستوى مرتفع مقارنة ببقية الأبعاد .
7. يوجد تفاوت في مستوى الدعم الأسري بين الطلبة تبعاً لاختلاف طبيعة العلاقات الأسرية والوعي التربوي .
8. وجود علاقة ارتباطية عكسية قوية بين قلق الامتحان والدعم الأسري (0.675)، مما يعني أنه كلما زاد الدعم الأسري انخفض مستوى القلق .
9. تؤكد النتائج أن الدعم الأسري يعد عاملاً وقائياً مهماً في التخفيف من القلق الأكاديمي وتحسين التكيف النفسي .
10. تتفق هذه النتائج مع الأدبيات الحديثة التي تشير إلى أن الدعم الاجتماعي – وخاصة الأسري – يُعد من أهم العوامل التي تقلل قلق الامتحان وتحسن الأداء الأكاديمي.

السابع عشر/ التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة، يمكن تقديم التوصيات التالية:

1. تعزيز برامج الإرشاد النفسي في المدارس الثانوية لمساعدة الطلبة على التعامل مع قلق الامتحان.
2. تنمية مهارات إدارة القلق لدى الطلبة مثل الاسترخاء، وتنظيم الوقت، والتفكير الإيجابي.
3. تفعيل دور الأسرة في الدعم النفسي من خلال التوعية بأهمية التشجيع والتواصل الإيجابي مع الأبناء.
4. تقليل الضغوط الأسرية المرتبطة بالتحصيل الدراسي، والابتعاد عن التهديد أو المقارنة بالآخرين.
5. تدريب المعلمين على اكتشاف مظاهر القلق لدى الطلبة والتعامل معها بشكل تربوي سليم.
6. توفير بيئة مدرسية داعمة تقلل من رهبة الامتحانات وتساعد على تعزيز الثقة بالنفس.
7. تنظيم ورش عمل لأولياء الأمور حول أساليب الدعم الأسري الفعال خلال فترة الامتحانات.
8. تعزيز الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية لدى الطلبة لما لها من دور في خفض القلق.

الثامن عشر/ المقترحات:

استناداً إلى نتائج الدراسة، يقترح الباحث ما يلي:

1. إجراء دراسات مستقبلية حول العلاقة بين قلق الامتحان ومتغيرات أخرى مثل الدافعية والتحصيل الدراسي .
2. دراسة الفروق في قلق الامتحان تبعاً لمتغيرات الديمغرافية (الجنس، المستوى الاقتصادي والاجتماعي، التخصص الدراسي).
3. بناء نموذج إرشادي متكامل يجمع بين الأسرة والمدرسة للحد من القلق الأكاديمي.

التاسع عشر/ قائمة المراجع:

1/ الكتب:

- أبو حطب، ف .(1984) .*معجم علم النفس والتربية* (ج1). الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية.
- بهيج، م .(2010) .*علم النفس التربوي* .جامعة معان العربية.
- بيك، أ .(1985) .*العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية*. دار غيلفورد.
- زهران، ح. (2003) .*الصحة النفسية والعلاج النفسي* .عالم الكتب.
- زهران، ح. (2005). *الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية*. عالم الكتب.
- الشربيني، ع .(2015) .*الدليل إلى فهم وعلاج القلق* .دار العلم والإيمان.
- الشناوي، م. (1994). *المساندة الاجتماعية والصحة النفسية: مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية* . مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد الخالق، أ. (2005) .*القلق: مفهومه وقياسه وعلاجه*. دار المعرفة الجامعية.
- فرويد، س .(1984) .*محاضرات تمهيدية في التحليل النفسي* (ترجمة عربية). مصر: دار المعارف.

2/ المقالات والمجلات العلمية:

- الدبيب، م. (2023). قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاقته بالتحصيل .*مجلة جامعة بني وليد للعلوم الإنسانية والتطبيقية*، *5*(8)، 329-343.
- ضو، س. (2025). قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الثاني الثانوي في مدينة سبها .*مجلة العلوم الإنسانية – جامعة سبها*، *24*(2)، 109- 116.

3/ الرسائل الجامعية:

- جمعة، أ .(2015) .*مستويات قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة طرابلس* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة طرابلس، ليبيا .
- السبعاوي، ف. 2007) . *قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الموصل، العراق.
- القذافي، م .(2020) .*العلاقة بين الدعم الأسري والصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة مصراتة* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة طرابلس، ليبيا .

4/ المراجع الأجنبية:

- Gao, M., & Liu, W. (2025). *Exploring family functioning and adolescent academic anxiety: Emotional stability and social support as mediators*. Psychology Research and Behavior Management, 18, 1111–1124. https://doi.org/10.2147/PRBM.S508537