الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم: علم النفس وعلوم

الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق الإمتحان لدى تلاميذ سنة رابعة متوسط

- دراسة ميدانية بمتوسطات بلدية تغزوت بولاية الوادي -

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

من إعداد الطلبة:
باهي بلال
سالم صلاح الدين
زيدي الصالح

إشراف الأستاذ:
د/ حوامدي الساسي

السنة الجامعية:2022/2021

شكر وعرفان

الحمد لله ذي المن والفضل والإحسان، حمداً يليق بجلاله وعظمته. وصل اللهم على خاتم الرسل، من لا نبي بعده، صلاة تقضي لنا بها الحاجات ، وترفعنا بها أعلى الدرجات.

ولله الشكر أولا وأخيراً، على حسن توفيقه، وكريم عونه، وعلى ما من وفتح به علي من إنجاز لهذه المذكرة، كما اتقدم بجزيل الشكر الى مشرف مذكرتنا رمز التواضع والعطاء، مثال الأمل والتفاؤل المتألق دائما " **الدكتور حوامدي الساسي**" الذي منحنا الكثير من وقته، وجهده، وتوجيهاته، وإرشاداته، وآرائه القيمة.

كما نتقدم بالشكر إلى الوالدين الكريمين اللذان لهما الفضل الكبير لما نحن عليه الآن ولولاهما لما وصلنا إلى هذه الدرجة بفضل سهرهما الدائم وتحملهم عناء كبير لراحتنا، والشكر موصول إلى إدارة قسم علم النفس وعلوم التربية

وأخص بالشكر كل أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية الذين لم يبخلوا علي طوال سنوات الدراسة كل بإسمه أخص بالذكر الدكتور **يونس بن حسين** والاستادة **مروة ذبان**

والشكر موصول إلى كل من ساهم في هذا البحث من قريب أو من بعيد، وأتوجه بالشكر والعرفان والتقدير إلى زملائنا وزميلاتنا ثالثة علم النفس العيادي.

وأخيراً ، فحسبي أنني قد بذلت جهداً وما أنا إلا بشر أصيب وأخطئ والكمال الله أحمده واليه يرجع الفضل كله وهو نعم المولى ونعم النصير.

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى الكشف على طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلق الإمتحان، حيث تمت صياغة الإشكالية العامة على النحو الآتي: هل توجد علاقة بين الرضا عن الحياة وقلق الإمتحان لدى تلاميذ سنة رابعة متوسط؟

وقد شملت عينة الدراسة (140) تلميذ، وتم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة للدسوقي ومقياس وقلق الإمتحان لغربي، وقد تم إتباع في معالجة البيانات على المنهج الوصفي الإرتباطي، ثم إستخدمنا معامل الإرتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين وتم استخلاص النتائج كما يلي:

– لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وقلق الإمتحان لدى لدى تلاميذ سنة رابعة متوسط.

– لا توجد فروق دالة إحصائيا في الرضا عن الحياة لدى تلاميذ سنة رابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس.

– لا توجد فروق دالة إحصائيا في قلق الإمتحان لدى تلاميذ سنة رابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس

Study summary

L'étude visait à révéler la nature de la relation entre la satisfaction de vivre et l'anxiété des examens, le problème général étant formulé comme suit : existe-t-il une relation entre la satisfaction de vivre et l'anxiété des examens chez les étudiants moyens de quatrième année ?

L'échantillon d'étude comprenait (140) étudiants, et l'échelle de satisfaction de vie de Desouki et l'échelle d'anxiété de l'examen occidental ont été appliquées. Le traitement des données a été suivi sur l'approche corrélative descriptive, puis nous avons utilisé le coefficient de corrélation de Pearson pour étudier la relation entre et les résultats. ont été tirés comme suit :

- Il n'y a pas de corrélation statistiquement significative entre la satisfaction de vivre et l'anxiété face aux examens chez les étudiants moyens de quatrième année.

- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans la satisfaction à l'égard de la vie parmi les élèves de quatrième année du collège selon la variable de sexe.

- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans l'anxiété des examens chez les élèves de quatrième année du collège selon la variable de sexe

فهرس المحتويات

المحتويات	الصفحة
شكر وعرفان	أ
ملخص الدراسة بالعربية	ب
ملخص الدراسة بالأجنبية	ج
فهرس المحتويات	د
فهرس الجداول	و
مقدمة	01
الجانب النظري	
الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها	
1- مشكلة الدراسة	05
2- فرضيات الدراسة	06
3- أهداف الدراسة	06
4- أهمية الدراسة	07
5- التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة	07
7- الدراسات السابقة	11
الجانب الميداني	
الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
تمهيد	
1- منهج الدارسة	15
2- مجتمع الدراسة	15
3- الدراسة الإستطلاعية	16
3-1- إجراءات الدراسة الإستطلاعية	16
3-2- أهداف الدراسة الإستطلاعية	17
3-3- حدود الدراسة الاستطلاعية	17

3-4- عينة التقنين	**17**
3-5- صلاحية أدوات الدراسة	**18**
3-5- 1- مقياس الرضا عن الحياة	**18**
3-5-1-1- صدق مقياس الرضا عن الحياة	**19**
3-5-1-2- ثبات مقياس الرضا عن الحياة	**20**
3-5- 2- مقياس قلق الامتحان	**20**
3-5- 2-1- صدق مقياس قلق الامتحان	**20**
3-5- 2-2- ثبات مقياس قلق الامتحان	**21**
3-6- نتائج الدراسة الاستطلاعية	**22**
4- الدراسة الأساسية	**23**
4-1- حدود الدراسة الأساسية	**23**
4-2- عينة الدراسة وخصائصها	**23**
5- الاساليب الإحصائية	**24**
الفصل الثالث: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
تمهيد	
1- عرض تحليل ومناقشة الفرضية الأولى	**25**
2- عرض تحليل ومناقشة الفرضية الثانية	**26**
3- عرض تحليل ومناقشة الفرضية الثالثة	**26**
خلاصة ومقترحات	**28**
الملاحق	**29**
قائمة المراجع	

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس	13
02	عينة التقنين حسب الجنس	13
03	معامل إرتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس	14
04	معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ	15
05	إرتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس	18
06	معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ	19
07	توزيع عينة الدراسة حسب الجنس	22
08	قيمة معامل الإرتباط بين الرضا عن الحياة وقلق الامتحان	25
09	قيمة ودلالة الفروق في الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس	26
10	قيمة ودلالة الفروق في قلق الامتحان تبعاً لمتغير الجنس	26

مقدمة

بالرغم من بساطة صفة الرضا إلا أنها واحدة من أصعب الخصال التي يمكن للمرء أن يكتسبها في حياته، وبالرغم من كونها هي الطريق للسعادة إلا أن الغالبية من البشر لا يعبئون بها، ومع أنها الطريق المختصر الأقرب للفوز بالراحة النفسية حتى وإن اجتمعت مشكلات الحياة بأكملها فوق رأس الشخص إلا أن قلة من يسلكونه.

ونجد اقرب مصطلح نفسي يضاد الرضا والسعاد هو القلق فلقد اتفق كثير من الباحثين في وضعهم لهذا العصر بأنه عصر القلق حيث أضحى القلق عدوانا للعديد من الدراسات النفسية سواء تلك التي تهتم بالسلوك المضطرب لدي الإنسان أو تلك التي تتمثل لدية بالحاجة إلى الابتكار أو الإبداع أو تطوير القيم . ولقد تركزت أبحاث القلق ودراساته حول القلق العام إلا أنه بالرغم من الاهتمام الكبير الذي أبداه الباحثون بالقلق العام ظهر أيضا الاهتمام النسبي بدراسة أنواع أخري للقلق مثل : قلق الامتحان لشكل محدود من القلق المرتبط بمواقف التقويم والتقدير . وتظهر أهمية قلق الامتحان من أهمية المواقف التي يتعرض لها الفرد في المجتمع فالالتحاق بالجامعة والحصول على وظيفة مناسبة في المجتمع ماهي إلا نماذج من المواقف التي يمر بها الفرد والتي لا يحصل عليها إلا بعد اجتيازه الاختيارات الخاصة به وقد يعني هذا ضرورة تعرض الفرد لبعض من الاختبارات يتخذ على ضوء نتائجها بعض القرارات الهامة في الحياة

وفي وقت أصبحت نتائج درجات الطلاب في الامتحانات هي الهدف الأساسي لتقيم التعليم وتحديد المستقبل العلمي والعملي لهم لدرجة جعلت الأمر يبدو وكان مستقبل وسعادة ورفاهية الأجيال تعتمد بطريقة مباشرة على الدرجات التي يحصلون عليها فأصبح تحصيل الطالب وما يتأثر به من متغيرات هي الشغل الشاغل للباحثين في مجال علم النفس التربوي وغيرهم .. ويعتبر قلق الامتحان وهو شكل من أشكال المخاوف المريضة عاملاً هاماً من العوامل المعينة للتحصيل الأكاديمي من الطلبة في مختلف مستوياتهم الدراسية والتواقع أن الكثير من الدراسات في استفادت إلى هذا الأثر السلبي للقلق على التحصيل.

الجانب النظري

الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة

1- اشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية متغيرات الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة

7- الدراسات السابقة

1- اشكالية الدراسة:

إن العالم الذي يعيش فيه الفرد عالما معقدا، متميزا بالكثير من التغيرات في مجالات الحياة ذلك بسبب التطور التكنولوجي والاجتماعي الذي طرأ على مختلف المستويات في الحياة العصرية، والذي دفع بالإنسان إلى المحاولة للتكيف والتلاؤم مع عالمه الجديد المليء بالكثير مع المشكلات والتحديات والضغوطات التي تواجهه في حياته اليومية، المهنية والمدرسية خاصة، إلا أن محاولة وسعيه وراء التكيف قد تفشل مما يكون له عائق في حياته الدراسية والمهنية فيفشل الفرد مما ينجم عنه أزمات نفسية مثل القلق. فقد أصبح الاهتمام بموضوع القلق من الظواهر النفسية التي تؤثر تأثيرا واضحا في شخصية الإنسان بصورة عامة، وفي شخصية الطالب بصورة خاصة، حيث تنعكس على أدائه ومستوى تحصيله العلمي والمعرفي في المدرسة، كما أوضحت الدراسات منذ الخمسينات أنه قد تم إنجاز أكثر من دراسة عن القلق واستخدمت فيها أكثر من طريقة مختلفة لتحديده وقياسه لمساعدة الأفراد الذين يعانون من القلق بصفة عامة وقلق الامتحان بصفة خاصة، الذي يسود معظم مدارسنا في فترة الامتحانات وهذا ما جعلنا نتناول هذا الموضوع في دراستنا وذلك يربطه بمتغير نفسي آخر هام في حياة الفرد الذي يتمثل في تقدير الذات وهو عبارة عن حكم شخصي للفرد عن قيمته الذاتية، بحيث تتمثل النواة الرئيسية للشخصية والتي تعد عاملا أساسيا في التوافق الشخصي والاجتماعي والمدرسي، ابتداء بمرحلة الطفولة مرورا بالمراهقة والتي تعتبر من أهم وأصعب المراحل كونها تتميز بتغيرات مستمرة تبرز في مظاهر النمو المراهقة.

ولقد انصب اهتمامنا في هذا البحث على دراسة الرضا عن الحياة الذات وقلق الامتحان لدى هؤلاء التلاميذ، كون امتحان الشهادة مصيري للتلاميذ، لذا فالتلميذ المقبل على اجتيازه يمر بمواقف حرجة تميزه عن غيره من زملائه الطلبة من المستويات التعليمية المختلفة، إذ يترتب عن هذه المواقف القلق الذي هو متفاوت الشدة من تلميذ إلى تلميذ آخر.

والرضاء عن الحياة عامل نفسي مهم في حياة الفرد إذ يعتبر الدافع لكل أنواع النجاح المنشودة، فمهما تعلم الأشخاص طرق النجاح وتطوير الذات، فإن كيفية رؤيتهم وتقديرهم وتقييمهم لها، له الدور الأول في تشكيل شخصيتهم ومشاعرهم اتجاه أنفسهم، فعندما يكون الرضا عن الحياة إيجابيا تزداد وتدعم ثقتهم بأنفسهم والعكس يحدث في حالة التقدير السلبي

للذات، والرضا عن الحياة لا يولد مع الإنسان بل هو مكتسب من تجاربه في الحياة وطريقة رد فعله اتجاه التحديات والمشكلات في الحياة، وعدمه لدى الفرد يعرضه إلى مشكلات واضطرابات نفسية عديدة والتي تظهر في مواقف الحياة التي يوجهها.

وعلى ضوء ما تم ذكره نطرح التساؤل التالي:

– هل توجد العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟

2– فرضيات الدراسة:

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الرضا عن الحياة وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

توجد فروق في الرضا عن الحياة لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس.

توجد فروق في قلق الامتحان عن الحياة لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس.

3– اهمية الدراسة:

تعتبر الامتحانات وسيلة من وسائل التقويم المدرسي للتلاميذ خلال السنة الدراسية، فهي تحدد مستوى التحصيل لهم ومدى نجاحهم إلا أن الكثير من التلاميذ ينظرون إليها على أنها وسائل مقلقة في تلك الفترة، فنجدهم في حالة نفسية مضطربة، وتكمن أهمية دراستنا الحالية في التعرف على عامل نفسي مهم ألا وهو الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق الامتحان لدى المراهق المتمدرس المقبل على شهادة التعليم المتوسط. لأن الرضا عن الحياة له أهمية في تحديد مصير المراهق المتمدرس في نجاحه أو فشله هذا من الناحية التعليمية، وماله من مساهمة كبيرة في توازن الشخصية وثباتها، وتحقيق الصحة النفسية من ناحية أخرى، هو إذن متغير هام خاصة في هذه المرحلة الحساسة التي تتميز بتقلبات انفعالية عديدة، وذلك نظرا للظروف المختلفة التي يمر بها المراهق خاصة في مشواره الدراسي.

4– اهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة الحالية في الكشف عن طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلق الامتحان لدى المراهق المتمدرس المقبل على شهادة التعليم المتوسط، كما تهدف إلى معرفة إذا ما كانت هناك فروق في درجة تقدير الذات لدى المراهق المتمدرس المقبل على شهادة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس، كذلك تهدف أيضا إلى معرفة إذا ما كانت

هناك فروق في درجة قلق الامتحان لدى المراهق المتمدرس المقبل على شهادة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس.

5- التعريف الاجرائي:

5-1- تعريف الرضاء عن الحياة:

استخدم علماء النفس والاجتماع مصطلحات ومفاهيم عديدة في دراستهم وقياسهم للرضا عن الحياة مثل السعادة، والإحساس بالراحة ونوعية الحياة وأهدافها المدركة والإحساس الذاتي بالهناء، ولقد تعددت تعاريف الرضا عن الحياة واختلفت بين العلماء والباحثين كل حسب توجهه، وسنحاول فيما يلي سرد بعض التعريفات، وعرفته منظمة الصحة العالمية بأنه معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييره واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد. (جابر ورشوان، 2006، 25)

ويعرفه الدسوقي بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته.(كامل،2009، 25) .

ويرى الديب أن الرضا عن الحياة هو تقبل الفرد لذاته ولأسلوب الحياة التي يحياها في المجال الحيوي المحيط به، ويبدوا هذا الرضا في توافق الشخص مع ربه وذاته وأسرته وسعادته في العمل وتقبله لأصدقائه وزملائه، كما يتضمن الرضا عن الإنجازات الماضية والتفاؤل بالمستقبل والقدرة على تحقيق الأهداف. (جاب الله وهريدي،2001، 55).

وتشير (نعمات ، 2008، 46)إلى الرضا عن الحياة على أنه يعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، فهو يتضمن صفات متنوعة كالتفاؤل، توقع الخير، الاستبشار ، الرضا عن الواقع، تقبل الذات واحترامها، الاستقلال المعرفي، فإذا تحققت هذه الصفات عند الإنسان فإنه عندئذ يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر، خاصة وأن بالرضا عن الحياة، وثيقا السعادة ترتبط ارتباطا وثيقا بالرضا عن الحياة.

ويعرف عبد الخالق الرضا عن الحياة هو التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتمادا لشخص.

ويشير أمطانيوس إلى الرضا عن الحياة بأنه يعكس نظرة الفرد وتقديره الشخصي للحياة، أو جوانب معينة منها قد تبعث في نفسه الشعور الإيجابي أو السلبي نحوها (شعور الرضا أو عدم الرضا).

وأشار تفاحة إلى الرضا عن الحياة على أنه سمة ن فسية تتكون لدى الفرد من خلال تقسيمه لنوعية الحياة التي يعيشها في ضوء ما لديه من مشاعر وأحاسيس واتجاهات وقدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به، وما يشعر به من حماية وتلبية لحاجاته بصورة مرضية له، وقناعته بما يقدم إليه والإحساس بالتقدير والاعتراف.

اما هيرلوك Hirlok فيرى أن الرضا عن الحياة هو تقييم الأفراد لحياتهم من وجهة نظرهم الخاصة، وهذا التقييم فيه جانبين الأول: معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييمهم للحياة بشكل عام أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا عن الحياة، والرضا الزواجي، الرضا عن العمل ، والثاني: تقييم الأفراد لحياتهم بناء على تكرار الأحداث السارة أو غير السارة، التي تسبب إما السعادة والفرح أو التوتر والقلق والاكتئاب، وبالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضا بدرجات عالية. (سليمان، 2003، 72).

ويرى الباحثان جونسون وشين Shin and Johnson أن الرضا عن الحياة هو تقدير عام لنوعية حياة الشخص حسب المعايير التي انتقاها لنفسه. (سوزان، 2011، 11) .

وعرف ريس Rice الرضا عن الحياة بأنه قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه وتؤثر على سعادته. (سليمان،77، 2003) .

أما دينر Diner فيعرف الرضا عن الحياة بأنه هو التقييم الكلي لنوعية الحياة الفرد حسب المعايير. (Meghnan،225,2007).

ومن خلال التعريفات التي تم ذكرها فيما سبق يمكن استخلاص أن الرضا عن الحياة يتمحور حول مجموعة من النقاط يمكن تلخيصها فيما يلي:

- تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها.
- تقبل الفرد لذاته ولأسلوب حياته.
- الإقبال على الحياة والرغبة الحقيقية في عيشها.
- تقدير شخصي للحياة.

- تقييم معرفي لنوعية الحياة.
- تقييم لنوعية الحياة من خلال تكرار الأحداث السارة أو غير السارة.
- قدرة الشخص لحاجاته الأساسية.
- الشعور بالسعادة.
- إحداث توافق بين الأهداف والإنجازات الشخصية.

وخالصة لذلك يمكن القول أن الرضا عن الحياة هو التقييم الشخصي للفرد لنوعية حياته، وقدرته على تحقيق التوافق بين ما يمتلكه من قدرات وما هو موجود على أرض الواقع وما يستطيع تحقيقه وبالتالي الإحساس بالسعادة والارتياح.

5-2- قلق الامتحان:

- اصطلاحا:

يعرف سبيلبرجر قلق الامتحان بأنه سمة شخصية في موقف محدد ويتكون الانزعاج والانفعالية، ويعرف الانزعاج بأنه اهتمام معرفي يتمثل في الخوف من الفشل، بينما الحالة الانفعالية هي ردود أفعال الجهاز العصبي الذاتي ويمثل هذين المكونين أبرز عوامل قلق الامتحان. (صالح حسن الذاهري، 2005، 27).

ويعرفه فيصل محمد خير الزراد، بأنّه نوع من القلق المرتبط بمواقف الاختبار وهو عبارة عن استجابة انفعالية غير سارة لموقف الامتحان، تتسم بالتوتر والانزعاج، بحيث يثير موقف الامتحان الكثير من المخاوف والإحساس بالهم وتهديد الذات، وهذا القلق قد يوجد بدرجات مرتفعة فيؤثر في أداء التلميذ وإجابته عن أسئلة الاختبار وغالبا يسوء أداء الفرد ويحصل على درجات منخفضة. (فيصل محمد خير الزرارد، 2002، 63-64).

أما مندلر وساراسون عرف قلق الامتحان بأنّه حالة إحساس الفرد بانعدام الراحة النفسية وتوقع حدوث العقاب، ورغبة في الهروب من الموقف الامتحان مع زيادة ردود الأفعال الجسمية. (أديب الخالدي، 2002، 190).

ب- إجرائيا:

يشير إلى الدرجة التي يتحصل عليها المراهق المتمدرس في السنة الرابعة متوسط من خلال الإجابة على فقرات مقياس قلق الامتحان المستخدم في الدراسة وهو مقياس "سبيلبرجر" المترجم من طرف حامد زهران في 2000.

6- الدراسات السابقة:

6-1- الدراسات العربية:

- دراسة سليمان (2003):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العالقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات والتعرف على مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في محافظات فلسطين الشمالية، كما هدفت إلى تحديد دور متغيرات:(الجنس، المؤهل العلمي، عدد سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية، مستوى الدخل الشهري، سنوات الخبرة) على كل من ومديرة أخذا درجة الرضا عن الحياة وتقدير الذات. وتكونت عينة الدراسة من (302) مديرا بالطريقة العشوائية البسيطة، واستخدم الباحث استبانة الرضا عن الحياة واستبانة تقدير الذات من إعداد الباحث، واعتمد الباحث على الأساليب الإحصائية: معامل ألفا كرمباخ، التكرارات والنسب المئوية، اختبار Ttest ومعامل الارتباط بيرسون. وكانت أهم النتائج المتوصل إليها كما يلي:

- لا توجد عالقة دالة إحصائيا بين درجة الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى مديري ومديرات المدارس الحكومية.

- توجد فروق دالة إحصائي بين الذكور والإناث ولصالح الإناث في كل من المجالات التالية: الرضا من الناحية الاقتصادية، الحياة الدينية، النقل والمواصلات، العناية الصحية ، ولم تظهر فروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث.

دراسة عبد الغني (2009):

تهدف الدراسة الحالية إلى بحث عالقة أنماط التعلق بكل من الرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة مكونة من (260) من الزوجات في منتصف العمر بمدينتي مكة المكرمة وجدة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (العمر، والمستوى التعليمي، والعمل، وعدد سنوات الزواج، وعدد الأبناء). ولتحقيق أهداف الدراسة،

كل من مقياس أنماط تعلق الراشدين لبيرنن وآخرون (1998)، ومقياس الرضا تم تطبيق عن الحياة للدسوقي (1999)، ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية للعنزي (1999)، ومن خلال تطبيق المنهج الوصفي بشقيه : الارتباطي، والسببي، واستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة التساؤل، من حيث مستويات القياس، والمنهج المستخدم، وطبيعة العينة انتهت الباحثة إلى النتائج التالية:

– وجود عالقة سلبية ذات دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على أبعاد التعلق القلق والتجنبي وبين درجاتهم في متغير الرضا عن الحياة.

– وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في مقياس الرضا عن الحياة.

– دراسة المجدلاوي (2012):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى شيوع التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى عينة الدراسة، والتعرف على العالقة بين التفاؤل والتشاؤم وبين الرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية، وأيضا معرفة الفروق في متغيرات الدراسة تبعا للمتغيرات الديموغرافية (العمر، الدخل ، سنوات الخدمة)، وتكونت عينة الدراسة من 205 من موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقعهم بسبب الخلافات السياسية، واستخدم الباحث مقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد الباحث، مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحث، مقياس الأعراض النفسجسمية من إعداد الباحث، وأظهرت النتائج أن 52% من العينة متشائمون، و55% غير راضين عن حياتهم، و22% يعانون من أعراض نفسجسمية، كما أظهرت وجود عالقة سالبة بين التشاؤم والرضا عن الحياة، وأنه لا توجد عالقة كبيرة بين التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة وبين الأعراض النفسجسمية، كذلك توصلت إلى عدم وجود فروق كبيرة في مقياس التفاؤل والتشاؤم و الرضا عن الحياة تبعا للمتغيرات الديموغرافية، كما توصلت إلى وجود فروق جوهرية في مقياس الأعراض النفسجسمية تبعا للمتغيرات الديموغرافية، إذ تبين أن الأفراد الذين أعمارهم ودخلهم وخبرتهم مرتفعة، ارتفعت عندهم الأعراض النفسجسمية أكثر من غيرهم.

6-2- الدراسات الاجنبية:

دراسة (Tobias, Sigmund 1972):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الكمون وقلق الامتحان وقد تكونت عينة الدراسة من (90) طالبا من الطلبة الّذين درسوا مادة مقدمة في علم النفس في جامعة فلوريدا في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي ومعاملات الارتباط، وتوصلت الدراسة إلى أن أداء ذوي القلق المرتفع أقل من ذويهم ذوي القلق المنخفض من الأجزاء الصعبة من اختبار القدرة الرياضية.

- دراسة سبيلبرجر (Speilberger):

هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق بين الجنسين فيما يخص قلق الامتحان نسبة تتراوح بين 3 و5 درجات على مقياس قلق الامتحان للباحث، وذلك على عينات شملت طلبة الكليات وطلبة المدارس الثانوية، وكذلك وجد أن متوسط الدرجات التي حصل عليها الذكور بالنسبة للدرجة الكلية لقلق الامتحان من طلبة لمدارس الثانوية كانت أكثر ارتفاعا من متوسط الدرجات التي حصل عليها الذكور من طلبة الكليات، فتوصلت النتائج إلى أن الإناث كن أعلى من الذكور في مستوى قلق الامتحان.

- دراسة (Hunsley 1985):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان والأداء الأكاديمي، حيث تكونت عينة الدراسة من (62) طالبا في السنة الثالثة في مساق القياس النفسي في جامعة " ووترلو " بأمريكا، واستخدم الباحث أداة لجمع البيانات وهي مقياس قلق الامتحان المعدل، مستخدما النّسب المئوية ومعاملات الارتباط لاختبار صحة الفرضيات، وأظهرت النتائج أن الطلبة الذين لديهم قلق الامتحان مرتفع كان أدائهم الأكاديمي سيئا للغاية.

الجانب الميداني

الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة

1- منهج الدارسة

2- مجتمع الدراسة

3- الدراسة الإستطلاعية

3-1- أهداف الدراسة الإستطلاعية

3-2- إجراءات الدراسة الإستطلاعية

3-3- حدود الدراسة الإستطلاعية

3-4- عينة التقنين

3-5- صلاحية أدوات الدراسة

3-6- نتائج الدراسة الإستطلاعية

4- الدراسة الأساسية

4-1- حدود الدراسة الأساسية

4-2- عينة الدراسة وخصائصها

5- التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة

1- منهج الدراسة:

لا تخلو أي دراسة علمية من الإعتماد على منهج من أجل القيام بدراسة وفق قواعد وأسس ، ويساعد على التوصل إلى معرفة منظمة بجوانب الواقع المدروس ، ويعرف المنهج على أنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن حقيقة بواسطة مجموعة من القواعد لتحديد العمليات للوصول إلى نتيجة معلومة ، والمنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكل لاستكشاف الحقيقة والمناهج أو طرق البحث عن الحقيقة تختلف بإختلاف طبيعة المواضيع ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية.(بوحوش والذنيبات ، 1995 ، ص : 45)

ولما كانت الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين متغيراتها (الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق الامتحان) فان المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لهذه الدراسة .

2- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ وتلميذات السنة رابعة متوسط لجميع متوسطات بلدية تغزوت متوسطة بن ناصر بوبكر، خراز الطيب، متوسطة مصطفى بن بولعيد حيث يبلغ عددهم 210 تلميذ وتلميذة ينقسمون الى 87 تلميذ و 123 تلميذة والجدول الاتي يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس

جدول رقم (01): يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس

المؤشرات / الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	87	%41.43
إناث	123	%58.57
المجموع	210	100

يتضح من الجدول رقم (01) أن مجتمع الدراسة يتكون من 210 تلميذ وتلميذة متوسطات كل من متوسطة بن ناصر بوبكر، خراز الطيب، متوسطة مصطفى بن بولعيد منقسمين الى : (87) ذكور بنسبة (41.43%) و(123) إناث بنسبة (58.57%).

3- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الإستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي ، فمن خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة كما تكشف وتسمح للباحث الحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه كما تعرف الدراسة الإستطلاعية على أنها تجريب الصورة الأولى للإستفتاء على عينة من الأفراد تختار عشوائيا بحيث تتوفر فيهم نفس خصائص عينة البحث ، وذلك للتأكد من مدى وضوح عبارات الإستفتاء وتسلسلها المنطقي ومدى شمولها للعناصر المراد قياسها، وهذا بالإظافة إلى التعرف للوقت اللازم لجمع بيانات الإستفتاء، وقد يضيف الباحث بعض الأسئلة كما أنه قد يستبعد أسئلة أخرى لا داعي لها وفي كلتا الحالتين يجوب إجراء تجربة إستطلاعية أخرى . (صابر وخفاجة ، 2002 : ص 122-123)

قبل الشروع في الجانب التطبيقي للبحث قمنا بإجراء استطلاع أولي من اجل التعرف على عينة المجتمع الأصلي، وذلك من خلال الإطلاع الميداني على (الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق الامتحان لدى تلاميذ سنة رابعة متوسط) . وهذا بالقيام بملاحظات ميدانية في بعض متوسطات مدينة تغزوت قصد وضع خطة منهجية لمعالجة المشكلة بطريقة علمية.

3-1- اهداف الدراسة الاستطلاعية:

ومن خلال هذه الدراسة الاستطلاعية نريد أن نحقق مجموعة من الأهداف المتمثلة فيما يلي:

- محاولة التعرف أكثر على ميدان البحث.
- ايضاح بعض المفاهيم المتعلقة بموضوع البحث.
- تحديد الطريقة المناسبة لاختيار العينة.
- اختيار الاستبيان الملائم للدراسة الميدانية والمتكيف حسب طبيعة العينة.
- معرفة الصعوبات التي يمكن مواجهتها ميدانيا لتفاديها وتجنبها.

3-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في تطبيق الدراسة الأساسية قمنا بإجراء الدراسة الإستطلاعية لتمهد لنا الطريق الذي سوف نسلكه في الدراسة الأساسية وهذا لما فيه من فوائد وكانت عينة الدراسة الإستطلاعية كل من متوسطات تغزوت متوسطة بن ناصر بوبكر، خراز الطيب، متوسطة مصطفى بن بولعيد، حيث قمنا بتطبيق مقياس الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق الإمتحان كتجربة أولى على عينة قوامها 140 تلميذ و تلميذة ، وكانت الإنطلاقة الأولى يوم الثلاثاء 01 مارس 2022 في الفترة الصباحية، وقد أفادتنا هذه الدراسة في الحصر ببعض جوانب الموضوع ، مع أن هذه الدراسة لا تعطي قيمة ثابتة إلا أنها تبقى خطوة مهمة للدراسة الأساسية وتعطينا واجهة عن كيفية تطبيقها وتمكننا من التأكد من صلاحية آداة القياس المستخدمة في الدراسة.

3-3- حدود الدراسة الإستطلاعية :

3-3-1- الحدود المكانية : كل متوسطات تغزوت متوسطة بن ناصر بوبكر، خراز الطيب، متوسطة مصطفى بن بولعيد .

3-3-2- الحدود البشرية : تشمل عينة الدراسة الإستطلاعية على (60) تلميذ وتلميذة من مستوى السنة الرابعة من التعليم المتوسط بمتوسطات تغزوت.

3-3-3- الحدود الزمنية : تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة الصباحية في يوم الإثنين 10 جانفي 2022

3-4- عينة التقنين:

شملت الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها (60) تلميذ وتلميذة لكل متوسطات تغزوت متوسطة بن ناصر بوبكر، خراز الطيب، متوسطة مصطفى بن بولعيد والجدول الآتي يوضح توزيع أفراد عينة التقنين على حسب الجنس :

جدول رقم (02): يوضح عينة التقنين حسب الجنس

	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	25	% 41.67
إناث	35	% 59.33
المجموع	60	% 100

يتضح من الجدول رقم (02) أن عينة التقنين تتكون من 60 تلميذ وتلميذة بمتوسطات تغزوت متوسطة بن ناصر بوبكر، خراز الطيب، متوسطة مصطفى بن بولعيد، مقسمين على:(25) ذكور بنسبة (41.67%) و(35) إناث بنسبة (59.33%).

3-5- صلاحية أدوات الدراسة:

3-5-1- مقياس الرضا عن الحياة:

أعد هذا المقياس مجدي محمد الدسوقي (1996) بجامعة المنوفيه بمصر و يتكون من (29) بندا تقيس الرضا عن الحياة يجاب عنها ضمن خمسة بدائل هي : تنطبق تماما – تنطبق – بين بين – لا تنطبق – لا تنطبق تماما، وتنال الدرجات من 05-01 على الترتيب وكل البنود تصحح في إتجاه واحد.

مفتاح تصحيح المقياس

تم إعطاء درجات من 1 إلى 5 إلى بدائل الإستجابة الخمسة كالاتي :

تنطبق تماما	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق تماما
5	4	3	2	1

3-5-1-1- صدق مقياس الرضا عن الحياة:

يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار الخاصية التي صمم الاختبار لقياسها فعلا، والاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي يوضع لأجلها.

(العزاوي،2008 ، 129)

لقد تم الإعتماد في حساب صدق المقياس لهذه الدراسة على طريقة الإتساق الداخلي، أي إرتباط درجة البند بالدرجة الكلية للإستبيان والجدول رقم(03) يوضح ذلك:

جدول رقم (03): يوضح معامل إرتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس

رقم البند	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة	رقم البند	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
01	0.55	0.01	**16**	0.64	0.01
02	0.42	0.01	**17**	0.62	0.01
03	0.45	0.01	**18**	0.28	0.05
04	0.35	0.01	**19**	0.26	0.05
05	0.32	0.05	**20**	0.35	0.01
06	0.64	0.01	**21**	0.47	0.01
07	0.58	0.01	**22**	0.44	0.01
08	0.57	0.01	**23**	0.68	0.01
09	0.57	0.01	**24**	0.37	0.01
10	0.75	0.01	**25**	0.55	0.01
11	0.75	0.01	**26**	0.47	0.01
12	0.57	0.01	**27**	0.43	0.01
13	0.54	0.01	**28**	0.37	0.01
14	0.66	0.01	**29**	0.52	0.01
15	0.64	0.01	**/**	/	/

يتبين من خلال الجدول رقم(03) أن معاملات الإرتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للإستبيان تراوحت ما بين (0.26 – 0.75) وهي معظمها دالة عند مستوى الدلالة 0.01، والباقي دالة عند 0.05 أما البند رقم 01 فهو، غير دال وبالتالي يتم حذفه.

3-5-1-2- ثبات مقياس الرضا عن الحياة:

لقد تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقتين الأولى ألفا كرونباخ والثانية التجزئة النصفية على عينة قوامها (60) فرداً تم إختيارهم بطريقة عشوائية، وفيما يلي الجدول رقم(04) يوضح معاملات ثبات القائمة المستخدمة:

جدول رقم(04): يوضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

معامل الثبات / المتغير	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
		جيتمان	سبيرمان براون
الرضا عن الحياة	0.90	0.78	0.78

يتضح من الجدول رقم(04) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس الرضا عن الحياة المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين (0.78 و0.90) بعد الإعتماد على معامل جيتمان و سبيرمان براون في طريقة التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها وإعتبار المقياس ثابت.

3-5-2- مقياس قلق الإمتحان:

أعده الدكتور غربي عبد الناصر (2014) يتكون من 29 بند تقيس قلق الإمتحان، يجاب عليها ضمن ثلاثة بدائل هي: دائما – أحيانا – نادرا، تعطى الاستجابات من 3 إلى 1 بالترتيب.

3-5-2-1- صدق مقياس قلق الإمتحان:

لقد تم الإعتماد في حساب صدق المقياس لهذه الدراسة على طريقة الإتساق الداخلي، أي إرتباط درجة البند بالدرجة الكلية للإستبيان والجدول رقم(00) يوضح ذلك:

جدول رقم (05): يوضح إرتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس

الرقم	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
01	0.54	0.01	**16**	0.39	0.01
02	0.56	0.01	**17**	0.41	0.01
03	0.62	0.01	**18**	0.68	0.01
04	0.44	0.01	**19**	0.25	0.01
05	0.30	0.05	**20**	0.34	0.01
06	0.51	0.01	**21**	0.49	0.01
07	0.19	غير دال	**22**	0.40	0.01
08	0.34	0.01	**23**	0.32	0.05
09	0.31	0.05	**24**	0.54	0.01
10	0.33	0.01	**25**	0.44	0.01
11	0.34	0.01	**26**	0.44	0.01
12	0.57	0.01	**27**	0.46	0.01
13	0.49	0.01	**28**	0.26	0.05
14	0.36	0.01	**29**	0.40	0.01
15	0.42	0.01	/	/	/

يتضح من الجدول رقم (05) أن معاملات الإرتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (0.30- 0.57) وهي معضمها دالة عند مستوى الدلالة 0.01 والأخرى دالة عند 0.05.

3-5-2-2- ثبات مقياس قلق الإمتحان:

لقد تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقتين الأولى ألفا كرونباخ والثانية التجزئة النصفية على عينة قوامها (60) فرداً تم إختيارهم بطريقة عشوائية، وفيما يلي الجدول رقم (06) يوضح معاملات ثبات القائمة المستخدمة:

جدول رقم(06): يوضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

معامل الثبات	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
		جيتمان	سبيرمان براون
قلق الإمتحان	0.88	0.81	0.81

يتضح من الجدول رقم(06) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس قلق الإمتحان المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين (0.81 و0.88) بعد الإعتماد على معامل جيتمان و سبيرمان براون في طريقة التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها وإعتبار المقياس ثابت.

3-6- نتائج الدراسة الإستطلاعية:

وبعد تطبيق المقاييس المعدة لأغراض البحث على أفراد عينة التقنين توصلنا إلى العديد من النتائج وهي كما يلي :

- تم التدريب على تطبيق أدوات جمع البيانات من خلال المقاييس الثلاثة المطبقة .

- التحقق من صدق وثبات المقاييس الثلاثة وأنهم صالحين لجمع البيانات الخاصة بالدراسة.

- التحقق من مدى وضوح تعليمات الإستجابة والبنود للتلاميذ.

- تحديد خطة تطبيق الدراسة الأساسية .

- تقدير الزمن اللازم للإستجابة على المقاييس.

4- الدراسة الأساسية

4-1 حدود الدراسة الأساسية:

الحدود المكانية: كل متوسطات تغزوت متوسطة بن ناصر بوبكر، خراز الطيب، متوسطة مصطفى بن بولعيد.

الحدود البشرية: تشمل عينة الدراسة الإستطلاعية على 140 تلميذ وتلميذة من مستوى السنة الرابعة من التعليم المتوسط بمتوسطات تغزوت.

الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات الدراسة في الموسم الدراسي 2022/2021.

4-2- عينة الدراسة الاساسية:

تتكون عينة الدراسة من تلاميذ وتلميذات السنة رابعة متوسط بمتوسطات بلدية تغزوت تم إختيارهم بطريقة عشوائية طبقية في متوسطة كل من بن ناصر بوبكر، خراز الطيب، متوسطة مصطفى بن بولعيد حيث يبلغ عددهم 140 تلميذ وتلميذة ينقسمون الى 57 تلميذ و83 تلميذة والجدول الاتي يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس:

جدول رقم (07): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

المؤشرات / الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	57	% 40.71
إناث	83	% 59.29
المجموع	140	% 100

يتضح من الجدول رقم (07) أن مجتمع الدراسة يتكون من 140 تلميذ وتلميذة متوسطات كل من (متوسطة بن ناصر بوبكر، خراز الطيب، متوسطة مصطفى بن بولعيد) منقسمين الى : (57) ذكور بنسبة (40.71%) و(83) إناث بنسبة (59.29%).

5- الأساليب الإحصائية:

تتأكد أهمية الإحصاء كأداة من خلالها يتمكن الباحث من الوصول إلى نتائج علمية سليمة، هذا على خلاف بعض الوسائط والأساليب الأخرى المختلفة، وفي مقدمتها الملاحظة الشخصية التي قد لا تقود الباحث إلى نتائج تنطبق على الحقائق العلمية. وتأسيساً على هذا، فقد تم إدخال البيانات لعينة الدراسة في الحاسب الآلي وذلك حسب SPSS بإستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروف ب متغيرات الدراسة إستعداداً للقيام بالتحليلات الإحصائية للإجابة على تساؤلات الدراسة:

التعرف على خصائص التوزيع الإحصائي لدرجات عينة الدراسة وهي:

- النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الإلتواء

- معادلة سبيرمان براون. - معادلة جيتمان. - إختبار ت لدلالة الفروق.

- معامل α كرومباخ. - معامل الإرتباط بيرسون

الفصل الثالث: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى

2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية

3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة

خلاصة ومقترحات

1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

بغرض معالجة الفرضية الاولى التي تنص على: توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وقلق الامتحان لدى عينة الدراسة وللتحقق من ذلك قمنا بتطبيق معامل الإرتباط بيرسون والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(08): يوضح قيمة معامل الإرتباط بين الرضا عن الحياة وقلق الامتحان

المؤشرات / المتغير	قيمة معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة	0.11	غير دالة
قلق الإمتحان		

من خلال الجدول رقم (08) يتضح أن قيمة معامل الإرتباط بين الرضا عن الحياة وقلق الامتحان مقدرة بـ: (0.11) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عن مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية، ومنه نستطيع القول أنه لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة قلق الامتحان لدى عينة الدراسة.

وهذا يؤكد النتيجة التي توصلنا إليها بتطبيق بيرسون انه لا توجد أي علاقة بين الرضاء عن الحياة و قلق الإمتحان وعليه يمكن أن نقول أن هناك عوامل نفسية واجتماعية واقتصادية قد تكون السبب في قلق الامتحان.

2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

بغرض معالجة الفرضية الثانية للدراسة والتي تنص على أنه: توجد فروق دالة إحصائياً في الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس "قمنا بحساب المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها إختبار T.Test والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(09): قيمة ودلالة الفروق في الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس

	ذكور			إناث			قيمة ت	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع		
الرضا عن الحياة	35	113.6	11.24	25	111.12	16.37	0.06	غير دالة

من النتائج الموضحة في الجدول رقم(09) نجد أن قيمة T تقدر بـ: 0.06 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا مما يسمح لنا القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس.

كان الذكور في السابق هم من يستلمون المناصب والادرات والمراكز والإناث يعلمون انا لا هدف لهم من الدراسة ولكن في زمننا أصبحنا يثابرنا ويسعينا لتحقيق ذواتهن وإرضاء نفسهن مثل الذكور فهي تسعى وراء تغيير نظرت المجتمع نحو الإناث .

3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

بغرض معالجة الفرضية الثالثة للدراسة والتي تنص على أنه: توجد فروق دالة إحصائياً في قلق الإمتحان لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس "قمنا بحساب المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها إختبار T.Test والجدول يوضح ذلك:

جدول رقم(10): قيمة ودلالة الفروق في قلق الامتحان تبعاً لمتغير الجنس

	ذكور			إناث			قيمة ت	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع		
قلق الإمتحان	57	57.05	7.23	83	58.63	7.91	1.20	غير دالة

من النتائج الموضحة في الجدول رقم (10) نجد أن قيمة T تقدر بـ: 1.20 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا مما يسمح لنا القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس.

ومن هذا يمكننا القول ان الاناث اصبحن يتمتعن بنفس ما يتمتع به الذكور من مطالب الحياة واحياجاتها عكس السابق وهذا ما تاكدنا به عبر دراستنا ومن دراسات اخرى الا ان هناك دراسات اخرى بعينات اخرى ترى عكس هذا وانه يوجد فروق بين الاناث والذكور في قلق الامتحان.

- خلاصة ومقترحات:

إن للمدرسة عددا من الوظائف والأهداف جميعها تدور حول تنمية وتوجيه التلاميذ بالصورة التي تسمح لكل منهم أن ينمو ويتفاعل مع مجتمعه، لذلك تتعدد أهداف المدرسة وأبرزها هو رفع مستوى التحصيل الدراسة، والذي يمكن تفسيره على أساس أن القلق يشكل حالة من التوتر الشامل التي تصيب الفرد وتؤثر في العمليات العقلية كالانتباه والتفكير والتي تعتبر من متطلبات النجاح في الامتحان. إذ يعد قلق الامتحان مشكلة يعاني منها الكثير من التلاميذ، حيث تلعب الامتحانات دورا هاما في حياة التلاميذ وهي أحد أساليب التقييم الضرورية، إلا أنها قد يرتبط بها ما يجعل منها مشكلة مخيفة ومقلقة، نظرا لارتباطها بتحديد مصير التلميذ ومستقبله الدراسي والعملي، ومكانته في المجتمع، لذا لابد من إعطاء مشكلة قلق الامتحان أهمية في الوسط المدرسي ومحاولة التخفيف منها نظرا لانعكاساتها ونتائجها الوخيمة على أداء التلاميذ وصحتهم الجسمية والنفسية، فلا بد من إيلاء الموضوع أهمية وذلك بمساعدة التلاميذ على تحقيق توازنهم وراحتهم النفسية، وذلك بالتسيير العقلاني والتحضير النفسي خلال فترة الامتحان وعليه نقترح ما يلي:

- المزيد من الدراسات لدراسة العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلق الامتحان لدى عينات أخرى وصفوف دراسية أخرى.

- توعية الأولياء والمعلمين والمختصين التربويين بضرورة الاهتمام بموضوع قلق الامتحان لدى التلاميذ، لأنها أحد العوامل الهامة التي تؤثر سلبا على النجاح الدراسي.

- ضرورة تضافر الجهود المدرسية من معلمين ومرشدين ومدراء المدارس في التعامل مع المشكلات المدرسية التي يعاني منها التلاميذ.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

بوحوش والذوينات عمار محمد محمود (2007): **أسس ومبادئ البحث العلمي**. الطبعة الرابعة، الديوان الوطني للمطبوعات، الج.

تفاحة، جمال السيد (2009): **الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين**، مجلة كلية التربية، الإسكندرية، مصر.

جابر، محمد عبد الله عيسى ورشوان، ربيع عبده أحمد 2006، **الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى الأطفال:** مجلة الدراسات التربوية والاجتماعية، جامعة حلوان.

سليمان، سناء محمد 2005، **تحسين مفهوم الذات وتنمية الوعي بالذات والنجاح في شتى مجالات الحياة**، القاهرة، دار عالم الكتب.

سليمان، عبد الرحمان السيد 1992، **بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية** ، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

سوزان، بنت صدقة بنت عبد العزيز 2011، **التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة:** مجلة الإرشاد النفسي.

صالح، حسن الداهري(دس): **مبادئ الصحة النفسية**، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، الاردن.

العزاوي، رحيم يونس كرو(2008): **مقدمة في منهج البحث العلمي**. دط، دار دجلة، عمان.

فيصل محمد خير الزراد، **ظاهرة الغش في الاختبارات الأكاديمية لدى طلبة المدارس والجامعات (التشخيص وأساليب الوقاية والعلاج)**، دار المريخ للنشر.

محمد أديب الخالدي، **الصحة النفسية**، د ط، الدار العربية للنشر والتوزيع، غريان، ليبيا.

Meghnan E W. (2007). **The impact of trait emotional intelligence and cognitive on the academic achievement and life satisfaction of college students**. Partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of psychology. New York.

الملاحق

جامعة الشهيد حمه لحضر بالوادي

كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

المستوى الدراسي رابعة متوسط

البيانات الشخصية:

الجنس:

أخي التلميذ أختي التلميذة:

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة ليسانس تخصص علم النفس العيادي نضع في متناولك هذا الإستبيان الذي يمثل مجموعة من الفقرات الرجاء الإجابة عنها كاملة وبدقة وذلك بوضع علامة (×) أمام الإجابة التي تراها مناسبة لك بكل صراحة وقناعة مع العلم أن هذه المعلومات تستخدم لغرض البحث العلمي فقط ضمان السرية التامة.

العبارات	تنطبق تماما	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق تماما
أشعر بالرضا عن ما أقوم به	×				

الرقم	العبارات	تنطبق تماما	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق تماما
1	أنا أسعد حالا من الآخرين					
2	أنا راض عن نفسي					
3	ظروف حياتي ممتازة					
4	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية					
5	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي					
6	أشعر بالأمن والطمأنينة					
7	أتمتع بحياة سعيدة					
8	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى					
9	حصلت حتى الآن على الأشياء المهمة في حياتي					
10	أشعر أنني موفق في حياتي					
11	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل					
12	أنا راض بما وصلت اليه					
13	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة					
14	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروفي الحياتية					
15	أتقبل الآخرين و اتعايش معهم كما هم					
16	أعيش في مستوى حياة (معيشة) أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه					
17	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين					
18	أشعر أن حياتي مشرفة ومليئة بالأمل					
19	أتقبل نقد الآخرين					
20	بثق الآخرون في قدراتي					
21	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح					
22	أنام نوما هادئا مسترخيا					
23	ينظر الآخرون الي باحترام					
24	لا أعاني مشاعر الياس أو خيبة الأمل					
25	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه					
26	أفكاري وآرائي تنال اعجاب الآخرين					
27	علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة					
28	لو قدر لي أن أعيش من جديد لن أغير شيئا من حياتي					
29	روحي المعنوية مرتفعة					

الرقم	البنود	دائما	أحيانا	نادرا
1	طريقة استعدادي للامتحانات لا ترضى والدي			
2	طريقة إجابتي عن أسئلة الامتحانات لا تقنع أساتذتي			
3	ينتابني التوتر أمام أصدقائي وقت ظهور نتيجة الامتحان			
4	أحسس بأنني أقل كفاءة من زملائي أثناء أدائي للامتحانات			
5	أشعر أن شخصيتي في خطر حين أكون في انتظار نتيجة الامتحان			
6	أشعر بتوتر شديد أثناء الامتحان بسبب تصرفات الأساتذة الحراس			
7	يزداد توتري في انتظار نتيجة الامتحان بسبب الكلام المتشائم لبعض أصدقائي			
8	لا أتوقف عن تكرار المحاولة في مراجعة الدروس حتى أفهمها			
9	أعتقد أني سأترك الدراسة بسبب شعوري أني لن أنجح هذه السنة			
10	ظروفي لا تسمح لي بالاستعداد الجيد للامتحانات			
11	يعود سبب توتري يوم الامتحان إلى الجو العام الذي يجري فيه			
12	يصعب النجاح في ظل ظروف المشاكل المدرسية والاضرابات			
13	أثناء المراجعة أحس أن الدروس سهلة			
14	أخاف أن أفقد تركيزي أثناء الامتحان بسبب توتري الشديد			
15	أتوقع أن أنجح في البيام والتحق بالثانوية في السنة القادمة			
16	أعتمد كثيرا على مراجعة المواد السهلة ، وأتجنب المواد الصعبة			
17	أجيب على الأسئلة السهلة في الامتحان ، أما الأسئلة الصعبة فأتركها أحيانا			
18	أستعين بالتلاميذ المجتهدين لمساعدتي في المراجعة			
19	أخاف يوم الامتحان من أن يحدث لي شيء يمنعني من إجرائه			
20	أفضل أن لا أكون وحدي يوم إعلان نتائج الامتحان ، لخوفي من الصدمة			
21	كلما فشلت في فهم درس أثناء المراجعة أغير طريقة المراجعة دون صعوبة			
22	أشعر بالتمغص في المعدة بمجرد تذكر الامتحانات			
23	لو أني حصلت على نتائج سلبية سأشعر بالضيق الشديد ، ولن أنسى ذلك أبدا			

24	أشعر بالشفقة الشديدة على أصدقائي حين لا يفهمون الدرس أثناء المراجعة			
25	تتزايد نبضات قلبي يوم الامتحان حين أرى التوتر والخوف في وجوه زملائي			
26	لا أهتم كثيرا لنتائج زملائي السلبية في الامتحانات			
27	أسعى لأن أجد شخصا مناسبا يمكنه يبسط لي كل الدروس			
28	لا أجد الطريقة المثالية للإجابة على كل الأسئلة في الامتحان			
29	لا أعرف طريقة مناسبة تجعلني في حالة هدوء وأنا أنتظر نتيجة الامتحان			

Correlations

		VAR00030	VAR00031
الرضا عن الحياة	Pearson Correlation	1	.113
	Sig. (2-tailed)		.391
	N	60	60
قلق الامتحان	Pearson Correlation	.113	1
	Sig. (2-tailed)	.391	
	N	60	140

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الرضا	1.00	57	112.3684	10.87532	1.44047
	2.00	83	107.2410	14.45817	1.58699
قلق	1.00	57	57.0526	7.23686	.95855
	2.00	83	58.6386	7.91969	.86930

Independent Samples Tes

		Levene's Test for Equality of Variances				
		F	Sig.	t	df	Signif One-Sided p
الرضا	Equal variances assumed	5.994	.016	2.271	138	.012
	Equal variances not assumed			2.392	136.804	.009
قلق	Equal variances assumed	.137	.712	-1.205-	138	.115
	Equal variances not assumed			-1.226-	127.224	.111