

## Psychological stress and its relationship life Satisfaction among a sample of male and female students at Taif University

Ms. Amjad Ahmed Alzahrani\*, Dr. Suha Omar Alharthi

Taif University | KSA

Received:

18/10/2024

Revised:

28/10/2024

Accepted:

07/11/2024

Published:

30/04/2025

\* Corresponding author:

[amjad.ahmed2020@gmail.com](mailto:amjad.ahmed2020@gmail.com)

Citation: Alzahrani, A. A., & Alharthi, S. O. (2025).

Psychological stress and its relationship life

Satisfaction among a

sample of male and female students at Taif University.

*Journal of Educational and Psychological Sciences*,

9(5), 54 – 70.

<https://doi.org/10.26389/AJSRP.J201024>

2025 © AISRP • Arab

Institute of Sciences & Research Publishing

(AISRP), Palestine, all rights reserved.

• Open Access



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) [license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

**Abstract:** This study aimed to identify psychological stress and its relationship to life Satisfaction among a sample of students from Taif University, and to reveal the differences in the level of psychological pressure and life Satisfaction among the sample members that are attributed to the variables of gender and specialization, and the study used the relational descriptive approach, and the sample consisted of (244) A male and female undergraduate student at Taif University, and the tools used included the Perceived Psychological stress Scale prepared by Al-Zahrani (2018), the life Satisfaction Scale prepared by Desouki (2013). The study found the following results: There is a statistically significant correlation between psychological stress and life Satisfaction, and there are statistically significant differences in the level of psychological stress and life Satisfaction due to the gender variable, where females were more feeling stress and less in life Satisfaction. There are no statistically significant differences in the level of psychological stress and life Satisfaction among the sample members due to the variable of specialization. The study ended with a few recommendations including the establishment of guidance programs to train university students in ways and methods to reduce psychological stress.

**Keywords:** Psychological stress- Life Satisfaction- Students at Taif University.

### الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الطائف

أ. أمجاد أحمد الزهراني\*، د/ سهى عمر الحارثي

جامعة الطائف | المملكة العربية السعودية

**المستخلص:** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الطائف، والكشف عن الفروق في مستوى الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة والتي تعزى لمتغيري الجنس والتخصص، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تكونت العينة من (244) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الطائف، وقد تم استخدام مقياس الضغوط النفسية المدركة من إعداد الزهراني (2018)، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد الدسوقي (2013)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الطائف، ووجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية والرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس حيث كانت الإناث أكثر شعوراً بالضغوط النفسية وأقل في الرضا عن الحياة، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية والرضا عن الحياة بين أفراد العينة تبعاً لمتغير التخصص، وقد انتهت الدراسة بعدد من التوصيات منها إقامة برامج إرشادية لتدريب طلبة الجامعة على طرق وأساليب خفض الضغوط النفسية.

**الكلمات المفتاحية:** الضغوط النفسية – الرضا عن الحياة – طلبة بجامعة الطائف.

## 1- المقدمة.

أصبحت الضغوط النفسية ظاهرة مجتمعية ملموسة بدرجات متفاوتة في العصر الحديث، ويحدد هذا التفاوت طبيعة المجتمع ودرجة تحضره إضافة إلى تفاعل الأفراد فيه مع أقرانهم وتفاعل الأفراد مع المؤسسات وسرعة معدل التغيير في تلك المجتمعات وما يفرضه على نمط الحياة في تلك المجتمعات من تغيير.

ونتيجة لكل ما سبق أصبحت الضغوط النفسية مظهرًا من مظاهر الحياة الإنسانية من غير الممكن تجنبها؛ ونظرًا لأن حياتنا العصرية أصبحت تتسم بالتعقيد والتغيير السريع مما يجعل الفرد في أي مرحلة من مراحل حياته مُعرضًا للشعور بالعجز وعدم فهم هذه التغييرات مما يراكم لديه الشعور بالإحباط والتوتر والقلق، لا سيما لدى الطلبة الجامعيين فالطلبة الجامعيين هم من أكثر الطبقات في المجتمع تعرضًا للضغوط النفسية بسبب ما يتعرضون له من تعدد فكري في الحرم الجامعي وضغوط اجتماعية واقتصادية وأكاديمية وأسرية فكل هذه الضغوط تؤدي إلى ازدياد الانفعالات والضغوط النفسية على الطالب الجامعي (سليمان، 2019).

إضافة لما سبق فإن الطلبة الجامعيين يتعرضون لنوع خاص من الضغوط ألا وهو صراع الوقت، فالطلبة الجامعيون مطالبون باتخاذ عدة قرارات في آن واحد منها ما يتعلق بالمستقبل المهني والدراسة ومنها بعلاقاتهم الاجتماعية كما أن عليهم تكريس الوقت للدراسة من أجل الالتزام بالنجاح مقابل التضحيات المالية التي تقدمها لهم الأسرة. وعليه فإن كل هذه الضغوط التي يتعرض لها طالب وطالبات الجامعة غالبًا ما تكون الحلقة الأولى في السلسلة التي تؤدي إلى الشعور بعدم الرضا عن الحياة (الرشدي، 2019) فالإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الطالب وتكيفه وعلاقته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه وهو تأثير لا ينبغي إغفاله أو تجاهله إذا كان يُراد للطالب أن يعيش حياة مستقرة ويمتلك بعض المؤشرات الإيجابية عن شخصيته (الكريديس، 2015) حيث أن الرضا عن الحياة يعتبر مؤشرًا هامًا من مؤشرات الصحة النفسية السوية. فالرضا عن الحياة يزيد من تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها ويخلق الرغبة الحقيقية وملحة في أن يعيشها، فالأفراد الذين يعيشون الرفاهية والسعادة يشعرون بمزيد من الغبطة عندما ينهمكون في أنشطة ممتعة ومفيدة وبآتي هذا الإحساس بالغبطة لكونهم راضين عن حياتهم فالرضا عن الحياة يتجاوز مجرد الاستمتاع بالأنشطة السارة ليرتبط أيضًا بتلك الأنشطة أو التصرفات التي تنشأ من قوة الفرد أو تلك التي تجلب له الرضا أو الإشباع (القثامي، 2021).

في ضوء ما سبق حاولت الدراسة الحالية أن تسلط الضوء على العلاقة بين الضغوط النفسية وبين الرضا عن الحياة لدى عينة من طالب وطالبات جامعة الطائف.

## 2-1- مشكلة الدراسة وأهدافها:

تؤثر الضغوط في شخصية الإنسان، وتؤثر على أداء الأكاديمي من خلال ثلاثة جوانب هي: الجانب المعرفي ويتمثل هذا التأثير في بعض المتغيرات مثل: مدى الانتباه، والتركيز، والذاكرة والقدرة العقلية وصعوبة التنبؤ، والاستجابة ببطء. والجانب الانفعالي، حيث يزداد التوتر الفسيولوجي والنفسي وينخفض الإحساس، ويظهر الاكتئاب، والجانب السلوكي مثل التغيب عن الدوام، ونقص الميول، وسلبية الاتجاهات واضطرابات عادات النوم (محمد، 2015).

وأضح أن الضغوط النفسية جزء لا يتجزأ من نمط الحياة الحالية، وخاصة بعد التطورات المطردة في كل المجالات بشكل عام، ويمكن اعتبار المرحلة الجامعية من المراحل الحساسة والهامة في حياة الشباب، فتعتبر هذه المرحلة مليئة بالتعقيدات والتحديات وتزايد بها مصادر الضغط النفسي، فيقع على عاتق الطالب الجامعي الكثير من الضغوطات بما يخص تحديد مسار حياته كاملاً والوصول للاستقرار المهني والنفسي (الكريكي، 2023).

فقد ذكرت العديد من الدراسات أهمية استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في التقليل من الضغوط، فقد أشار عبد الهادي (2020) أن هذه الاستراتيجيات تستطيع أن تحمي الفرد من آثار الضغوط عن طريق التخفيف منها أو إزالتها أو تعديلها، وقد وضحت دراسة قاسم (2017) أنه يجب على الفرد معرفة ما هي الإستراتيجية المناسبة للتعامل مع الضغوط التي تواجهه في الحياة، لأن هذه الاستراتيجيات تساعد الفرد على الاحتفاظ بالصحة النفسية وبالتالي تأثيرها على الرضا عن حياة الفرد، كما ذكر المشوح والوهطه (2023) أن الأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات مواجهة الضغوط يصبح لديهم فاعلية أكثر في مواجهة الضغوط ولديهم رضا عن الحياة ومستوى جيد من الصحة النفسية.

كما أن الرضا عن الحياة هي الأسلوب العالمي للحكم الذاتي على الرفاهية عبر مجموعة واسعة من العوامل المتعلقة بالحياة البشرية، بما في ذلك العمل والدراسة والصحة البدنية والعقلية، حيث أظهرت الأبحاث أنَّ الرضا عن الحياة هو أحد أهم مؤشرات التكيف الناجح مع الحياة الأكاديمية (Voitkane, 2023)، وأن انخفاض درجة الرضا عن الحياة يدل على عدم التوافق النفسي والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة، والحياة المدرسية بوجه خاص قد تكون من إحدى مصادر الضغوط التي يتعرض لها الطالب فضلاً عن المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الطلاب أثناء هذه المرحلة في الأسرة والمجتمع، فإن هذه العوامل يمكن أن تؤثر على توافق الطلاب، وصحتهم النفسية ورضاهم عن حياتهم

(يوسف، 2022)، وباعتبار أن الرضا عامل من العوامل المؤثرة في حياة الفرد بصفة عامة وبصفة خاصة في المجال الدراسي، وهذا لما للعوامل النفسية من دور هام في حياة الفرد فالملاحظ أن معظم الدراسات تركز على التحصيل الدراسي والاهتمام بالجانب المعرفي لدى الطالب، في حين تهمل الجانب النفسي الذي يعتبر عاملاً مهماً في النتائج التي يتوصل إليها الطالب (أحمد، 2023).

وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة (Dubey & Shah, 2020) أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الرضا يميلون إلى استخدام أساليب فعالة في مواجهة الضغوط النفسية، كما أشارت نتائج دراسة (Aghaiea, et al, 2019) أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين التوجه المتفائل نحو الحياة والقدرة على الفهم واستعادة العافية والتحكم الشخصي بالضغوط والعمل على مواجهتها، كما أظهرت دراسة (Kupcewicz & Jozwik, 2019) وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين التوجه الإيجابي في الحياة واستراتيجيات التعامل مع الضغوط لتدعيم المناعة النفسية التي تعد خط الدفاع الأول لمواجهة النواصب والضغوط والمشكلات والمصائب وكل أمر يرمي الإنسان في دائرة القلق والصراع والألم.

وترى الباحثة أن الأمر الذي يجب ملاحظته عند دراسة مسألة الشعور بالرضا عن الحياة بمُجملها أن هذا الشعور يكتسب أهمية كبيرة في أهم مرحلة من مراحل حياة الفرد، وهي مرحلة الدراسة ويعود ذلك إلى أن هذا الشعور يؤثر ويتأثر بشكل كبير بالتحصيل العلمي للفرد ونجاحه الدراسي، هذا ما جعل الطالب الجامعي ليس في منأى عن مواجهة الضغوط والمواقف الحياتية فهو يتعرض لتغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفيزيولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعاً، وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقاً، ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد، والبحث عن ذات مستقلة متميزة من أجل رفع قدراته المعرفية والعقلية لمواجهة الصعوبات الداخلية والخارجية وتأهيله كطالب جامعي للدخول إلى آفاق تعليمية وعملية ذات مستوى عالٍ خاليًا من الضغوط النفسية.

وفي ضوء ما سبق، ونظراً لكون مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم الحديثة نسبياً وبخاصة في البيئة السعودية، إضافة إلى كونه ذو فائدة كبيرة لطلبة الجامعة كي يواجهون بنجاح ضغوط الحياة النفسية والأكاديمية والاجتماعية المتعددة والمتتالية، ومع الأخذ في الاعتبار ندرة الدراسات السابقة على الصعيد المحلي التي اهتمت بالكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بوجه عام- حسب علم الباحثة-، فإنه يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في الكشف عن علاقة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الطائف.

ومن ثم تتحدد مشكلة البحث في السؤال التالي: ما علاقة الضغوط النفسية بالرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الطائف؟  
ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

- 1- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الطائف؟
- 2- هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha \leq 0.05$ ) في الضغوط النفسية بين الطلبة تعزى لمتغير الجنس والتخصص؟
- 3- هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha \leq 0.05$ ) في الرضا عن الحياة بين الطلبة تعزى لمتغير الجنس والتخصص؟

### 3-1- فرضيات الدراسة:

- 1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الطائف.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha \leq 0.05$ ) في الضغوط النفسية بين طلاب وطالبات جامعة الطائف وفقاً لمتغير (الجنس- التخصص).
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha \leq 0.05$ ) في الرضا عن الحياة بين طلاب وطالبات جامعة الطائف وفقاً لمتغير (الجنس- التخصص).

### 4-1- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1. الكشف عن العلاقة بين بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الطائف؟
2. الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات الضغوط النفسية لدى عينة البحث وفقاً لمتغير (الجنس- التخصص).
3. الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات جودة الرضا عن الحياة لدى عينة البحث وفقاً لمتغير (الجنس- التخصص).

### 5-1- أهمية الدراسة:

لدراسة الحالية أهميتان نظرية وتطبيقية:

- الأهمية النظرية:
  - تنبع أهمية هذه الدراسة من ندرة الدراسات المتعلقة بموضوع العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، حيث لم تتطرق لها دراسة عربية بشكل عام أو دراسة محلية بشكل خاص -في حدود علم الباحثة -.
  - تقدم الدراسة مجموعة من المقترحات البحثية المستقبلية التي قد تثرى المكتبة البحثية في جانب مهم من مجالات الدراسات النفسية والاجتماعية وهو الضغوط النفسية والرضا عن الحياة ومعرفة طبيعة العلاقة بينهما.
  - قد تسهم الدراسة الحالية في زيادة الوعي والفهم بتأثير كل منهما في الآخر، مما يؤدي إلى مساعدة طلبة الجامعة من الاستفادة من تلك العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة إذا ثبت ذلك.
- الأهمية التطبيقية:
  - من المأمول أن تسهم نتائج البحث في الكشف عن علاقة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، مما قد يدفع القائمين على الشأن التعليمي إلى تحسين واقع البيئة الجامعية في جميع متغيرات الحياة المفاجئة مما يسهم في تحسين مستوى الرضا عن الحياة.
  - قد تضيف دراسة متغير الرضا عن الحياة مهارات وأساليب جديدة إلى طلبة الجامعة التي قد تساعدهم في استثمار نظرهم لأساليب مواجهة الضغوط النفسية فيمكن توظيفها والاستفادة منها مستقبلاً.
  - إمكانية الاستفادة من نتائج البحث في إعداد البرامج الإرشادية التي تعزز وتحفز من رفع مستوى الرضا عن الحياة.

#### 6-1- حدود الدراسة:

- تقتصر الدراسة على الحدود التالية:
  - الحدود الموضوعية: الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الطائف.
  - الحدود البشرية: تم تطبيق الدراسة على طلاب وطالبات جامعة الطائف.
  - الحدود المكانية: اقتصرت الدراسة الحالية على جامعة الطائف.
  - الحدود الزمانية: سيتم إجراء الدراسة الحالية خلال العام الدراسي 1444هـ/ 2022م.

#### 7-1- مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية:

تتناول الدراسة الحالية المصطلحات التالية:

- الضغوط النفسية **Stress:Psychological**: "هو الحالة التي يعانيها الشخص حين تكون العلاقة التبادلية بينه وبين بيئته غير منسجمة وحين يدركها على أنها لا تلي المتطلبات البيولوجية والنفسية والاجتماعية لشخصيته، سواءً على مستوى واقعي أم متخيل" (عبد هلال، 2021، ص.130)
- وتتبنى الباحثة تعريف (الزهراني، 2018) بأنها "درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية وخذه المتغيرات ربما ستكون مؤلمة تحدث بعض الآثار السيئة نفسيًا وفسولوجيًا" ويقاس في الدراسة الحالية بالدرجة التي تحصل عليها عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية من إعداد (الزهراني، 2018) الذي سيستخدم في هذه الدراسة.
- الرضا عن الحياة **Satisfaction:Life**: "حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكه واستجاباته وتشير إلى تقبله لحياته الماضية والحاضرة، وتفاؤله بمستقبله وتقبله لإنجازاته، ونتائج سلوكه، وكذلك تقبله لذاته كجزء من البيئة، وتقبل للآخرين" (ابليس، 2016، ص.40).
- وتتبنى الباحثة تعريف (الدسوقي، 2013) "هو تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته" ويقاس في الدراسة الحالية بالدرجة التي تحصل عليها عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة من إعداد (الدسوقي، 2013) الذي سيستخدم في هذه الدراسة.

#### 2- الإطار النظري والدراسات السابقة.

##### 1-1-2 الإطار النظري:

##### 1-1-2-1 الضغوط النفسية **Stress:Psychological**

تُعد الضغوط النفسية إحدى ظواهر الحياة الإنسانية التي يتعرض لها الإنسان في مواقف متباينة، فهي تتطلب من الفرد التوافق وإعادة التوافق مع بيئته، وظاهرة الضغوط التي تختلف عن بقية الظواهر النفسية كالقلق والاكتئاب والإحباط، فهي نواتج متلازمة الوجود الإنساني والتي تكون دائماً على نحو سلبي، فمحاولة الهروب منها تعني بوضوح نقص فعاليات الفرد وإخفاقه بالحياة (سليمان، 2019).

ويعتبر موضوع الضغوط النفسية وتأثيرها على الأفراد من الموضوعات الهامة التي شغلت بال العلماء والباحثين في مجالات الصحة النفسية وعلم النفس والتربية، كما أوضحت الإحصاءات العالمية أن (80%) من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية وأن (50%) من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية وأن (25%) من أفراد المجتمع يعانون نوع من أنواع الضغط النفسي (الرشيدي، 2019).

#### مصادر الضغوط النفسية:

ذكر الزهراني (2018) مصادر الضغوط النفسية في حياة الفرد منها مصادر خارجية وأخرى داخلية، وهي كالتالي:

أولاً: المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

1. الضغوط الأسرية: سواء كانت سلبية مثل وفاة عزيز أو طلاق أو مرض أحد أفراد الأسرة.
2. الضغوط المالية: مثل الحصول على قرض لبناء منزل أو إنجاز مشروع أو تغير مفاجئ في الوضع المالي.
3. الضغوط الاجتماعية: مثل التغير في الأنشطة الترفيهية، والعادات الشخصية، الأنشطة الاجتماعية.
4. الضغوط الأكاديمية: كبدء الدراسة أو الانتهاء منها، ضعف التركيز، الفشل في الاختبارات.

ثانياً: المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

1. المشكلات النفسية: وتتمثل في الانفعال التي قد تتحول إلى حالات القلق والاكتئاب والخوف المرضي.
2. الضغوط الصحية: مثل التعرض لمرض أو إصابة خطيرة، تغير شديد في عادات النوم والاستيقاظ.
3. الضغوط الناتجة عن أسلوب التفكير: وتعود إلى تنبؤ الفرد واحد أو أكثر من الأفكار اللاعقلانية مما يولد انفعالات غير مرغوبة كالشعور بالاكتئاب أو القلق أو الهلع.

#### 1- الرضا عن الحياة: Life Satisfaction

نال مفهوم الرضا عن الحياة الكثير من الاهتمام لدى الباحثين باعتباره مؤشراً هاماً للتكيف والصحة النفسية، وأن عدم الشعور بالرضا عن الحياة ينتج عنه مشكلات نفسية. حيث ان الرضا عن الحياة تعني اقبال الفرد للحياة وتحمسه، ويتضمن ذلك عددًا من الصفات أهمها: التفاؤل، والاستبشار، وتوقع الخير، وتقبل واحترام النفس والرضا عنها (عبد الرحيم، 2016).

#### 2-1-2- مقومات الرضا عن الحياة:

تتمثل مقومات الرضا عن الحياة في حالة المعافاة الكاملة بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً؛ ووفق تعريف منظمة الصحة العالمية فإن للصحة عناصر عدة هي (آل شيبان، 2019):

1. الصحة الجسدية: القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية وحالة مثلى من اللياقة البدنية.
2. الصحة النفسية: القدرة على التعرف على المشاعر والتعبير عنها، واحساس الفرد بالسعادة والرضا والراحة النفسية دون أي اضطراب او تردد.
3. الصحة الروحية: وهي الصحة التي تتعلق بالمعتقدات والممارسات الدينية للحصول على السلام النفسي.
4. الصحة العقلية: وهي صحة تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح وتناسق والشعور بالمسؤولية وقدرة على حسم الخيارات واتخاذ القرارات وصنعها.
5. الصحة الاجتماعية: وهي القدرة على إقامة العالقة مع كل ما يحيط بالفرد من مادة وأشخاص وقوانين وأنظمة.

#### 2-2- الدراسات السابقة:

##### 2-2-1- دراسات تناولت الضغوط النفسية مع متغيرات أخرى:

- وقد أجرى الخالدي (2021) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن التعليم الإلكتروني في ظل جائحة كورونا لدى طلبة جامعة الإسراء، حيث تكونت (256) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وقد استخدم مقياس الضغوط النفسية ومقياس الرضا عن التعليم الإلكتروني من اعداد الباحث، حيث توصلت النتائج إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والرضا عن التعليم الإلكتروني، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.
- واستهدفت دراسة (Thai,2022) معرفة علاقة الصحة النفسية بالضغوط النفسية لدى الأفراد في بعض الجامعات العراقية، تكونت عينة البحث من (200) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، واستخدمت مقياس

- الصحة النفسية للشباب ومقياس الضغوط النفسية، تمثلت أهم النتائج في وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصحة النفسية والضغوط النفسية وبدلالة إحصائية، وكان الفرق بين الذكور والإناث لصالح الإناث بالنسبة لمستوى الصحة النفسية والضغوط النفسية.
- دراسة (Yang,2021) هدفت للتعرف على الضغوط النفسية الأكثر انتشارًا بين طلبة الجامعة واستراتيجيات التعامل معها وعلاقة الضغوط النفسية بالعنف الجامعي. وتكونت عينة الدراسة من (209) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، واستخدم الباحث استبانة الضغوط النفسية واستبانة استراتيجيات التعامل مع الضغوط واستبانة العنف الجامعي، وأشارت النتائج إلى أن مستوى الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة كان متوسطًا، وأشارت إلى أنه لا توجد فروق بين الضغوط النفسية تعود إلى متغير النوع، وأشارت لوجود علاقة موجبة بين الضغوط النفسية والعنف الجامعي.
- هدفت دراسة خليفة (2011) إلى معرفة الضغوط النفسية لدى الطلاب الجامعيين بالمجمعات السكنية وفقًا لبعض المتغيرات (العمر - النوع - الحالة الاجتماعية - الموطن الأصلي - الكليات - دخل الأسرة الاقتصادي)، حيث تكونت العينة من (220) طلاب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وقد استخدمت مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة ومقياس بيك للاكتئاب، حيث توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية والاكتئاب النفسي، عدم وجود فروق في الضغوط النفسية بين طالب الكليات الأدبية والكليات العلمية، عدم وجود فروق في الضغوط النفسية بين الطالب والطالبات.
- 2-2-2-دراسات تناولت الرضا عن الحياة مع متغيرات أخرى:
- هدفت دراسة (الناصر، 2024) إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الاجتماعي والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الملك سعود وتكونت عينة الدراسة من (240) طالب وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية، طبق عليهم مقياس الذكاء الاجتماعي ومقياس الرضا عن الحياة، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وكانت نتيجة الدراسة كالتالي: توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha < 0.05$ ) بين الذكاء الاجتماعي والرضا عن الحياة، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha < 0.05$ ) بين الذكاء الاجتماعي والرضا عن الحياة تُعزى للجنس، توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha < 0.05$ ) للذكاء الاجتماعي حسب المستوى الدراسي بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha < 0.05$ ) للرضا عن الحياة حسب المستوى الدراسي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha < 0.05$ ) بين الذكاء الاجتماعي والرضا عن الحياة حسب التخصص.
- هدفت دراسة (مصطفى والشريفين، 2022) إلى الكشف عن مستوى أحداث الحياة الضاغطة ومستوى الشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك. تكونت عينة الدراسة من (350) طالبًا وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة طبق مقياسين لقياس أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن لم تكن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha < 0.05$ ) بين مستوى أحداث الحياة الضاغطة ومستوى الشعور بالرضا عن الحياة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha < 0.05$ ) في أبعاد أحداث الحياة الضاغطة وأبعاد الرضا عن الحياة تُعزى للمستوى التحصيلي ولصالح الطلبة ذوي التحصيل الممتاز، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha < 0.05$ ) في مستوى الأحداث الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة تُعزى لكل من الجنس والمستوى الدراسي.
- وأجرى (Foroughi et al.,2022) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين القلق الاجتماعي والاكتئاب وأثرهما على الأداء الأكاديمي والرضا عن الحياة بين طلبة الجامعات في الصين، تكونت عينة الدراسة من (64) طالبًا، تم اختيارهم بالأسلوب الطبقي العشوائي، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الأداء الأكاديمي ومقياس القلق الاجتماعي، ومقياس الاكتئاب ومقياس الرضا عن الحياة، وأظهرت النتائج أن الأداء الأكاديمي مؤثرًا إيجابيًا على الرضا عن الحياة، بينما كان القلق الاجتماعي والاكتئاب أثرًا سلبيًا على رضا الطلبة عن الحياة.
- وفي دراسة أجراها (Raman,2020) هدفت إلى البحث عن درجة الرضا عن الحياة لدى مجموعة من الطلبة الجامعيين في جامعة واكاتو في الولايات المتحدة الأمريكية، وعلاقتها بمجموعة من المتغيرات، مثل: مستوى الذكاء العام ودرجة الرضا عن اتصالهم الاجتماعي مع الآخرين، وعن أدائهم الأكاديمي وحالتهم الصحية تكونت عينة الدراسة من (129) طالب، تم اختيارهم بالأسلوب الطبقي العشوائي، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين شعور الطلبة بالرضا العام عن حياتهم، وكل من رضاهم عن حياتهم الاجتماعية، وأدائهم الأكاديمي المرتفع، وحالتهم الصحية وخلوهم من الأمراض.
- سعت دراسة الزواهره (2021) إلى التعرف على الرضا عن الحياة لدى طالب جامعة نجران وعلاقته بتقدير الذات، حيث تكونت العينة من (639) طالب وطالبة تم اختيارهم بالأسلوب الطبقي العشوائي، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وقد قام الباحث ببناء مقياسين هما مقياس الرضا عن الحياة ومقياس تقدير الذات. حيث أشارت النتائج إلى أن درجة الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة نجران كان عاليًا، وأن مستوى تقدير الذات لديهم كان مرتفعًا، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية قوية طردية ودالة بين درجة الرضا عن الحياة

ومستوى تقدير الذات، كما اشارت النتائج الى عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران تعزى لمتغيري: الجنس، ونوع الكلية.

- دراسة القيسي (2017) هدفت الى التعرف على الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية الأميرة رحمة بالأردن. حيث تكونت العينة من (300) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وقد استخدمت الباحثة مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس التفاؤل والتشاؤم إعداد، حيث توصلت نتائج هذه الدراسة الى وجود درجة متوسطة من الرضا عن الحياة والتفاؤل لدى الطلبة، بينما كانت درجة التشاؤم منخفضة، كما تبين وجود فروق ذات بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والجنس ولصالح الذكور.

### 3-2-2-3- تعليق عام حول الدراسات السابقة:

يلاحظ تشابه الدراسات السابقة في اعتمادها على المنهج الوصفي وهو المنهج الذي سيتبع في هذه الدراسة، وتستفيد الدراسة الحالية من الدراسات السابقة اختيار منهج الدراسة والتعرف على أهم المقاييس المستخدمة في قياس متغيرات الدراسة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة، وتستفيد منها أيضاً في صياغة فروض الدراسة وتفسير النتائج ومناقشتها بناء على ما توصلت إليه من نتائج. ومما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة أن معظم الدراسات التي تناولت متغير الضغوط النفسية والرضا عن الحياة كانت مع متغيرات مختلفة في البيئة العربية - حسب إطلاع الباحثة - فمن الممكن من خلال الدراسة الحالية سد فجوة معرفية، إذ لم تجد الباحثة - حسب اطلاعها - أي دراسة ربطت بين متغيرات الدراسة الحالية، مما يعطي أهمية ومبرراً لإجراء الدراسة الحالية على عينة في المملكة العربية السعودية.

### 3- منهجية الدراسة وإجراءاتها.

#### 1-3- منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن "الذي يقوم بدراسة العلاقة بين المتغيرات ومدى هذه العلاقة، إلا أنه ليس من الضروري أن تتعرض إلى العلاقات السببية بين المتغيرات، فهي لا تسعى للتعرف على أثر السبب على النتيجة، أو لتحديد أي من المتغيرين هو السبب وأيهما النتيجة، وإنما تشير بصفة أساسية إلى درجة الارتباط بين المتغيرات، وما إذا كانت هذه العلاقة طردية أم عكسية (الحاج، 2015، ص.53)، وهو المنهج المناسب لتحقيق أهداف الدراسة.

#### 2-3- مجتمع الدراسة:

يعرف مجتمع الدراسة بأنه: جميع الوحدات (الأفراد، أو الأحداث، أو الأشياء...الخ) التي يتم اختيار وسحب العينة منها بالفعل"، وبذلك فإن مجتمع الدراسة هو جميع العناصر التي يمكن تعميم النتائج عليه (العريقي، 2014، ص.156)، وقد تكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع طلاب وطالبات جامعة الطائف في الأقسام الأدبية والعلمية.

#### 3-3- عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة عشوائية حيث تكونت من (244) طالب وطالبة من حجم مجتمع البحث، ويبين جدول (1) التوزيع التكراري لأفراد العينة وفق متغير الجنس والتخصص:

جدول (1) التوزيع التكراري لأفراد العينة وفق متغير الجنس والتخصص

النسبة %	العدد	النوع/ التخصص
34.84	85	ذكر
65.16	159	أنثى
55.33	135	أدبي
44.67	109	علمي
100%	244	المجموع

## 4-3- أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس الضغوط النفسية المدركة إعداد (الزهراني، 2018)

يتكون هذا المقياس من 36 فقرة موزعة على ثالث أبعاد رئيسية 12 فقرة لكل بعد وهي: الضغوط الأسرية 1-12، الضغوط الأكاديمية 13-24، الضغوط الانفعالية 25-36، ويتم الإجابة عليها وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي (موافق بشدة، موافق، أحياناً، غير موافق، غير موافق بشدة) وتقدر الدرجات بـ (1، 2، 3، 4، 5)، وتشير الدرجات المرتفعة إلى زيادة الضغوط النفسية المدركة. وقام مُعد المقياس بالتحقق من صدق البناء الداخلي وقد تبين ارتباط جميع عبارات الأبعاد الثلاثة للمقياس بالدرجات الكلية لكل بعد والدرجة الكلية على المقياس بمعاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائية وقد تراوحت القيم بين 0.52 إلى 0.85 كما بلغت معاملات ثبات ألفا - كرونباخ للمقياس ككل 0.94، وبطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان - براون بلغت قيمته 0.85 مما يشير إلى ارتفاع ثبات المقياس.

## 4-3-1- الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية في الدراسة الحالية:

للتحقق من كفاءة هذا المقياس من حيث ثباته وصدقه فيما يقيسه أو فيما وضع لقياسه في الدراسة الحالية، تم تطبيقه على عينة مكونة من (30) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة، وتم التأكد من الصدق بطريقتين:

أولاً: صدق مقياس الضغوط النفسية:

- الاتساق الداخلي:

بعد تطبيق المقياس على عينة الاستطلاعية المكونة من (30) طالباً وطالبة، تم حساب معامل ارتباط كل فقرة مع البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كم هي مبينة بالجدول الآتي:

جدول رقم (2) قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس

البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد	مستوى الدلالة	الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	مستوى الدلالة
الضغوط الأسرية	1	.375**	.394**	.000
	2	.426**	.467**	.000
	3	.375**	.482**	.000
	4	.476**	.461**	.000
	5	.649**	.413**	.000
	6	.355**	.432**	.000
	7	.383**	.359**	.000
	8	.499**	.360**	.000
	9	.325**	.349**	.001
	10	.519**	.564**	.000
	11	.648**	.487**	.000
	12	.592**	.421**	.000
الضغوط الأكاديمية	13	.573**	.414**	.000
	14	.510**	.331**	.000
	15	.408**	.421**	.000
	16	.568**	.329**	.001
	17	.562**	.456**	.000
	18	.493**	.430**	.000
	19	.644**	.358**	.000
	20	.578**	.377**	.000



مستوى الدلالة	الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	مستوى الدلالة	الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد	البعد	
.000	.411**	.000	.419**	21	الضغوط الانفعالية
.006	.275**	.000	.568**	22	
.000	.464**	.000	.549**	23	
.002	.311**	.000	.553**	24	
.002	.305**	.000	.354**	25	
.000	.403**	.000	.485**	26	
.000	.400**	.000	.391**	27	
.000	.432**	.000	.457**	28	
.000	.441**	.000	.460**	29	
.000	.435**	.000	.495**	30	
.000	.339**	.000	.375**	31	
.001	.326**	.000	.396**	32	
.000	.410**	.000	.531**	33	
.008	.264**	.000	.390**	34	
.000	.360**	.000	.499**	35	
.000	.349**	.001	.325**	36	

\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، دالة إحصائية عن مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ )

يلاحظ من الجدول رقم (2) أن قيم معاملات ارتباط الفترات بالأبعاد التي تنتمي إليها تراوحت بين (.325\*\* - .649\*\*)، كما تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الفترات والدرجة الكلية للمقياس بين (.275\*\* - .564\*\*). وأن جميع معامل ارتباطها سواء مع البعد أو الدرجة الكلية للمقياس أعلى من (0,20).

كما تبين أن قيم معاملات ارتباط فقرات البعد الأول (الضغوط الأسرية) تراوحت بين (.355\*\* - .649\*\*) مع بعدها، وارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس وبين (.394\*\* - .482\*\*)، وقيم معاملات ارتباط فقرات البعد الثاني (الضغوط الأكاديمية) قد تراوحت بين (-.648\*\* - .325\*\*). مع بعدها، وارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس وبين (.349\*\* - .564\*\*)، ومعاملات ارتباط فقرات البعد الثالث (الضغوط الانفعالية) تراوحت بين (.408\*\* - .644\*\*) مع بعدها، وارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس وبين (.329\*\* - .456\*\*).

- الصدق البنائي:

كما تم حساب قيم معاملات الارتباط البينية (Inter-Correlation) لأبعاد مقياس الضغوط النفسية، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) كما هو موضح في الجدول (3).

جدول رقم (3) معاملات الارتباط لأبعاد مقياس الضغوط النفسية مع بعضها والدرجة الكلية للمقياس

الضغوط الانفعالية	الضغوط الأكاديمية	الضغوط الأسرية	
		1	الضغوط الأسرية
	1	.446**	الضغوط الأكاديمية
1	.390**	.410**	الضغوط الانفعالية
.635**	.757**	.451**	الدرجة الكلية

يلاحظ من خلال الجدول رقم (3) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الضغوط النفسية، تراوحت بين (.390\*\* - .451\*\*) كما أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل تراوحت بين (.451\*\* - .757\*\*)، وهي دالة إحصائية، وهذا يعد مؤشراً على صدق بناء للمقياس.

ثانياً: ثبات مقياس الضغوط النفسية:

لمعرفة ثبات أداة الدراسة تم إجراء اختبار الفا كرونباخ (Cronbac's Alpha) وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول التالي:

جدول رقم (4) نتائج اختبارات أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس

م	محاور الأداة	عدد الفقرات	معامل الثبات
1	الضغوط الأسرية	13	.745
2	الضغوط الأكاديمية	11	.720
3	الضغوط الانفعالية	12	.803
	معامل الثبات الكلي	36	.758

يتبين من الجدول (4) أن قيمة معامل الثبات لأبعاد المقياس تراوحت بين (720-803)، وهي معاملات ثبات جيدة ومقبولة، كما كان معامل الثبات للمقياس ككل (758). وهذا يعني أن المقياس تتمتع بثبات عالي، ويوحى هذا إلى أن العينة متجانسة في الاستجابة على فقرات المقياس ويمكن الاعتماد على النتائج في تعميمها على مجتمع الدراسة بدرجة كبيرة.

### 3-4-2- مقياس الرضا عن الحياة إعداد (الدسوقي، 2013)

يتكون المقياس من 30 فقرة تتوزع على ستة أبعاد وهي: بعد السعادة، بعد الاجتماعية، بعد الطمأنينة، بعد الاستقرار النفسي، بعد التقدير الاجتماعي، بعد القناعة، كما هو موضح في الجدول رقم (5)، وتكون الإجابة عن كل عبارة عن طريق خمس بدائل (تنطبق تمامًا، تنطبق، بين وبين، لا تنطبق، لا تنطبق تمامًا)، وقام معد المقياس بالتحقق من صدق البناء الداخلي وقد تبين ارتباط جميع عبارات الأبعاد للمقياس بالدرجات الكلية لكل بعد والدرجة الكلية على المقياس بمعاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائية وقد تراوحت القيم بين 0.49 إلى 0.70، كما بلغ معامل ثبات ألفا - كرونباخ للمقياس 0.87، وبطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سيرمان - براون بلغت قيمته 0.88 مما يشير إلى ارتفاع ثبات المقياس.

جدول رقم (5) توزيع فقرات مقياس الرضا عن الحياة على أبعاده الفرعية

البعد	العدد	الفقرات
السعادة	7	1، 3، 7، 8، 9، 11، 15
الاجتماعية	5	14، 16، 18، 22، 28
الطمأنينة	6	19، 20، 23، 25، 29، 30
الاستقرار النفسي	3	2، 5، 12
التقدير الاجتماعي	6	4، 6، 21، 24، 26، 27
القناعة	3	10، 13، 17
الكلي		30 فقرة

### الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة في الدراسة الحالية:

للتحقق من كفاءة هذا المقياس من حيث ثباته وصدقه فيما يقيسه أو فيما وضع لقياسه في الدراسة الحالية، تم تطبيقه على عينة مكونة من (30) طالب وطالبة من خارج عينة البحث، وتم التأكد من الصدق بطريقتين:

#### أولاً: صدق مقياس الرضا عن الحياة

- الاتساق الداخلي:

بعد تطبيق المقياس على لعينة الاستطلاعية المكونة من (30) طالبًا وطالبة، تم حساب معامل ارتباط كل فقرة مع البعد الذي تنتهي إليه والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كم هي مبينة بالجدول الآتي:

جدول رقم (6) قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه والدرجة الكلية

للمقياس

البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد	مستوى الدلالة	الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	مستوى الدلالة
السعادة	1	.426**	.315**	.001
	2	.707**	.587**	.000
	3	.586**	.403**	.000

المستوى الدلالة	الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	مستوى الدلالة	الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد	العدد	البعد
.000	.416**	.000	.532**	4	
.000	.409**	.000	.544**	5	
.000	.663**	.000	.745**	6	
.000	.616**	.000	.648**	7	
.000	.375**	.000	.422**	1	الاجتماعية
.000	.522**	.000	.688**	2	
.000	.526**	.001	.636**	3	
.000	.554**	.000	.601**	4	
.000	.499**	.000	.577**	5	
.000	.496**	.000	.641**	1	الطمأنينة
.000	.480**	.000	.655**	2	
.000	.389**	.000	.497**	3	
.001	.396**	.000	.618**	4	
.000	.524**	.000	.619**	5	
.000	.492**	.000	.497**	6	
.000	.483**	.000	.551**	1	الاستقرار النفسي
.006	.495**	.000	.601**	2	
.000	.453**	.000	.586**	3	
.000	.384**	.000	.489**	1	التقدير الاجتماعي
.008	.426**	.000	.538**	2	
.000	.495**	.000	.661**	3	
.000	.411**	.000	.579**	4	
.000	.389**	.000	.549**	5	
.000	.485**	.000	.492**	6	
.000	.616**	.000	.648**	7	الفناعة
.000	.520**	.000	.631**	8	
.000	.491**	.000	.523**	9	

\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) \*\*دالة إحصائية عن مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ )

يلاحظ من الجدول رقم (6) أن قيم معاملات ارتباط الفقرات بالأبعاد التي تنتمي إليها تراوحت بين (.422\*\*-.745\*\*). كما تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس بين (.304\*\*-.663\*\*) وأن جميع معامل ارتباطها سواء مع البعد أو الدرجة الكلية للمقياس أعلى من (0,20).

كما تبين أن قيم معاملات ارتباط فقرات البعد الأول (السعادة) تراوحت بين (.426\*\*-.745\*\*) مع بعدها، وارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس وبين (.315\*\*-.663\*\*). وقيم معاملات ارتباط فقرات البعد الثاني (الطمأنينة) قد تراوحت بين (.422\*\*-.688\*\*) مع بعدها، وارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس وبين (.375\*\*-.583\*\*). ومعاملات ارتباط فقرات البعد الثالث (الاجتماعية) تراوحت بين (.497\*\*-.655\*\*). مع بعدها، وارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس وبين (.389\*\*-.524\*\*). ومعاملات ارتباط فقرات البعد الرابع (الاستقرار النفسي) تراوحت بين (.489\*\*-.661\*\*) مع بعدها، وارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس وبين (.304\*\*-.540\*\*). ومعاملات ارتباط فقرات البعد الخامس (التقدير الاجتماعي) تراوحت بين (.489\*\*-.548\*\*) مع بعدها، ومعاملات ارتباط فقرات البعد السادس (الفناعة) تراوحت بين (.523\*\*-.678\*\*) مع بعدها.

ثانياً: ثبات مقياس الرضا عن الحياة:

وللتأكد من ثبات الاستبانة بعد تطبيقها على العينة الاستطلاعية، تم استخدام البرنامج الاحصائي spss لإيجاد معامل الثبات (ألفا كرونباخ)، وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول التالي:

جدول رقم (7) نتائج اختبار ثبات أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس

م	محاور الأداة	عدد الفقرات	معامل الثبات
1	السعادة	7	.86
2	الاجتماعية	5	.70
3	الطمأنينة	6	.69
4	الاستقرار النفسي	3	.65
5	التقدير الاجتماعي	6	.73
6	القناعة	3	.64
	معامل الثبات الكلي	30	.94

يتبين من الجدول (7) أن قيمة معامل الثبات لأبعاد المقياس تراوحت بين (.64-.86). وهي معاملات ثبات عالية ومقبولة، كما كان معامل الثبات للمقياس ككل (.94). وهذا يعني أن المقياس تتمتع بثبات عالٍ، ويوحى هذا إلى أن العينة متجانسة في الاستجابة على فقرات المقياس ويمكن الاعتماد على النتائج في تعميمها على مجتمع الدراسة بدرجة كبيرة.

### 3-5- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

اعتمدت الباحثة على برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Statistical Package for Social Sciences في عملية تحليل البيانات وقد استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية:

- 1- معامل ارتباط بيرسون 'Correlation' Persons: لمعرفة مدى وجود علاقة من نوع الارتباط بين محاور الدراسة وفقراتها، وقد استخدمته الباحثة لقياس الاتساق الداخلي لعبارات الاستبانة والصدق البنائي، وكذلك معرفة العلاقة الارتباطية بين المتغيرين.
- 2- اختبار ألفا كرونباخ 'Alpha' Cronbachs: للتأكد من ثبات أداة الدراسة ومدى مصداقية آراء العينة.
- 3- الاختبار التائي (t-test) للفروق بين متغيرين مستقلين، وذلك للتأكد من الفروق بين متوسطات استجابات عينة الدراسة حول المقياسين بالنسبة لمتغير (الجنس والتخصص).

### 3-6- إجراءات الدراسة:

- مراجعة وكتابة أدبيات البحث.
- تحديد المنهجية المناسبة وعينة الدراسة وأدواتها.
- التحقق من الخصائص السيكومترية (صدق وثبات) لمقياسي الضغوط النفسية والرضا عن الحياة.
- تطبيق المقياس على عينة الدراسة من خلال تحويلها لروابط إلكترونية وإرسالها لأفراد العينة واستقبال ردودهم عليها.
- تفرغ البيانات وجدولتها، وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.
- تفسير النتائج ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، واستخلاص التوصيات والمقترحات المناسبة.

### 4- عرض النتائج ومناقشتها.

4-1- نتيجة الفرض الأول: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الطائف " للتحقق من صحة الفرض، استخدمت الباحثة معامل الارتباط (بيرسون) لإيجاد معامل الارتباط بين أبعاد الضغوط النفسية والرضا عن الحياة، وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول الآتي:

جدول رقم (8) العلاقة الارتباطية بين أبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية ومقياس الرضا عن الحياة

الدرجة الكلية	مقياس الرضا عن الحياة						الأبعاد	مقياس الضغوط النفسية
	القناعة	التقدير الاجتماعي	الاستقرار النفسي	الطمأنينة	الاجتماعية	السعادة		
-.042*	-.116*	-.247*	-.054*	-.045*	-.022*	-.066*	الضغوط الأسرية	
-.334**	-.022*	-.216*	-.349**	-.365**	-.179*	-.216*	الضغوط الأكاديمية	
-.386**	-.57**	-.357**	-.247*	-.359**	-.300**	-.357**	الضغوط الانفعالية	
-.520**	-.289**	-.384**	-.264**	-.347**	-.217*	-.284**	الدرجة الكلية	

\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) \*\*دالة إحصائية عن مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ )

تبين من الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والدرجة الكلية لها الرضا عن الحياة والدرجة الكلية لها وجميع أبعاد الضغوط النفسية وأبعاد الرضا عن الحياة؛ حيث كانت بعض معاملات الارتباط دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) والبعض الآخر عند مستوى دلالة (0,05).

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (خليفة، 2011) ودراسة (Yang,2021) بوجود علاقة موجبة بين الضغوط النفسية والمتغيرات الأخرى التي شملت عليها الدراسات كالاكتئاب النفسي والعنف الجامعي، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الخالدي، 2021) بوجود علاقة عكسية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية مع متغير آخر وهو الرضا عن التعليم الإلكتروني، ومع دراسة (Thai,2022) التي توصلت إلى وجود علاقة سالبة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية أما بالنسبة لمتغير الرضا عن الحياة، اختلفت دراسة (الناصر، 2024)، ودراسة (الزواهره، 2021) ودراسة (مصطفى والشريفين، 2022) ودراسة (Raman,2020) بوجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والمتغيرات الأخرى التي شملت عليها الدراسات كالذكاء الاجتماعي، تقدير الذات، والأحداث الضاغطة، والأداء الأكاديمي، ويمكن أن تفسر الباحثة ذلك على أن تعرض الطلبة للكثير من مظاهر الضغوط تجاه البيئة الجامعية، بما فيها من ضغوط التعامل مع الأساتذة الذي يؤدي إلى صعوبة اكتسابهم للمهارات الأكاديمية والسلوكيات المرغوبة، فضلاً عن ضغوط التعامل مع رفاق الدراسة والإدارة، كما يعانون الطلبة من ضغوط في البيئة الأسرية والضغوط الاجتماعية التي يعانون منها، والتي تؤثر بشكل سلبي على الرضا عن الحياة لديهم، فيشعرون بمشاعر انفعالية سالبة، مما يؤثر على العلاقات البينشخصية مع الآخرين، والتي تلقي بظلالها على الصحة البدنية والجسدية، فيشعرون بالإعياء المتكرر الذي لا يستند إلى أسباب طبيعية، كما يشعرون بتراجع وانحدار النمو الشخصي والاجتماعي، مما يؤثر سلباً على حياتهم الأسرية والأكاديمية، ومن ثم على أدائهم المبني وإنجازهم في مجال العمل، ومواجهة المشكلات، والتي تؤدي بدورها إلى تكوين اتجاهات سالبة نحو ذواتهم فينخفض الرضا عن الحياة لديهم، ومما أشارته النتائج السابقة، أتضح أهمية دور ممارسات أساليب لخفض الضغوط النفسية لما لها دور على تحسين جودة الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة لما لها من ارتباط بها، فترى الباحثة وجود أهمية كبيرة لتلك الممارسات على الطلبة لما لها من فائدة نفسية في تخفيف الضغوط النفسية والدراسية خصوصاً في ظل نتائج الظروف المتغيرة من الناحية الدراسية والاجتماعية.

2-4-نتيجة الفرض الثاني: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha \leq 0.05$ ) في الضغوط النفسية بين طلاب وطالبات جامعة الطائف وفقاً لمتغير (الجنس- التخصص)" للتحقق من صحة الفرض، استخدمت الباحثة اختبار (T) للفروق بين متوسطات استجابات عينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول الآتي:

جدول رقم (9) نتائج اختبار (T-test) للفروق بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس وفق متغير (النوع - التخصص)

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار (T-test)	مستوى الدلالة sig.
الضغوط الأسرية	إناث	159	3.15	0.56	-0.873	.385
	ذكور	85	3.26	0.64		
الضغوط الأكاديمية	إناث	159	3.09	0.57	2.574	.012
	ذكور	85	3.40	0.64		
الضغوط الانفعالية	إناث	159	2.90	0.73	-1.437	.154

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار (T-test)	مستوى الدلالة sig.
الضغوط الأسرية	ذكور	85	3.11	0.71	-0.859	.392
	أدبي	153	2.82	0.48		
الضغوط الأكاديمية	أدبي	153	3.14	0.58	-1.124	.264
	علمي	109	3.26	0.51		
الضغوط الانفعالية	أدبي	153	2.82	0.48	-1.317	.392
	علمي	109	2.72	0.69		
الدرجة الكلية	إناث	159	101.73	28.18	2.88	.004
	ذكور	85	91.09	26.10		
	أدبي	153	96.19	25.26	-1.147	.25
	علمي	109	100.30	30.80		

بينت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة في بعد (الضغوط الأكاديمية) والدرجة الكلية للمقياس يعزى لمتغير النوع لصالح الإناث حيث كانت مستوى الدلالة الإحصائية للأبعاد والدرجة الكلية دالة إحصائياً كونها أكبر من مستوى الدلالة المعنوية (0,05)، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة في البعدين (الضغوط الأسرية – الضغوط الانفعالية) يعزى لمتغير النوع، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة في أبعاد مقياس الضغوط النفسية (الضغوط الأسرية – الضغوط الأكاديمية – الضغوط الانفعالية) والدرجة الكلية للمقياس يعزى لمتغير التخصص حيث بلغت قيمة ت (-1.147) وهي غير دالة إحصائياً كونها أكبر من مستوى (0,05).

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة خليفة (2011) ودراسة الخالدي (2021) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائياً في الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الجنس والتخصص، ودراسة (Yang,2021) التي أشارت أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائياً في الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الجنس، واتفقت مع دراسة (Thai,2022) في وجود فروق ذات دلالة إحصائياً في الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الجنس، وفسرت الباحثة أن ما خلصت إليه النتائج يؤكد على الفروق بين الجنسين في سماتهم الشخصية واستجاباتهم للمواقف الحياتية، فالإناث يميلن عند مواجهة الضغوط إلى التحدث عن هذه الضغوط وتبحث عن التفهم والتعاطف، أما الذكور فيتمسكون بالشخصية العملية التي تبحث عن الحلول لإنجاز عملها، حيث يميل الذكور عند مواجهة الضغوط إلى الانعزال والتفكير المباشر في المشكلة والمحاولة المتكررة لحل المشكلة سواءً في البيئة الجامعية أم خارجها؛ لذلك قد يتعرضون الإناث إلى ضغوط أكاديمية بشكل أكبر منه لدى الذكور؛ نظراً لتعدد دور الأنثى فقد تكون الطالبة تؤدي أدوار مختلفة كونها موظفة وأم مما يعرضها إلى الضغط النفسي الذي قد يؤثر على مستواها الأكاديمي، وتعزو الباحثة عدم وجود فروق تعزى للتخصص قد يعود إلى تفهم المجتمع الجامعي لدور كل من التخصصات الأدبية والعلمية والمساواة بينهم في الحقوق جميعها، ويتضح ذلك من خلال اللوائح الطلابية التي تهدف إلى تحقيق النجاح والتوافق الدراسي بعيداً عن الضغط النفسي، وأن جميع الطلبة بالتخصصات يتمتعون بقدر كافٍ من الوعي الذاتي الذي يعمل على العلاقات الإيجابية مع الآخرين والسعي إلى تحقيق حياة أكاديمية خالية من التعقيد سعياً إلى رفع مستوى الرفاهية مما ينعكس بصورة إيجابية على مستواهم الدراسي وتقليل الضغوط النفسية.

3-4-نتيجة الفرض الثالث: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha \leq 0.05$ ) في الرضا عن الحياة بين طلاب وطالبات جامعة الطائف وفقاً لمتغير (الجنس- التخصص)" للتحقق من صحة الفرض، استخدمت الباحثة اختبار (T) للفروق بين متوسطات استجابات عينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول الآتي:

جدول رقم (10) نتائج اختبار (T-test) للفروق بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس وفق متغير (النوع – التخصص)

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار (T-test)	مستوى الدلالة sig.
السعادة	إناث	159	2.10	0.44	-2.607	.011
	ذكور	85	2.33	0.45		

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار (T-test)	مستوى الدلالة sig.
الاجتماعية	أدبي	135	3.26	0.51	0.27	0.82
	علمي	109	2.82	0.48		
	إناث	159	2.12	0.46	-3.041	.003
	ذكور	85	2.40	0.47		
الطمأنينة	أدبي	135	2.90	0.73	0.77	0.78
	علمي	109	3.11	0.71		
	إناث	159	2.10	0.39	-3.264	.002
	ذكور	85	2.38	0.46		
الاستقرار النفسي	أدبي	135	1.80	2.43	0.27	0.02
	علمي	109	1.75	1.44		
	إناث	159	2.22	0.42	-3.701	.000
	ذكور	85	2.52	0.38		
التقدير الاجتماعي	أدبي	135	3.26	0.51	0.20	0.02
	علمي	109	2.82	0.48		
	إناث	159	0.48	0.48	.889	.312
	ذكور	85	0.69	0.69		
القناعة	أدبي	135	1.40	2.43	2.52	0.38
	علمي	109	1.55	1.48		
	إناث	159	0.58	0.58	.682	.518
	ذكور	85	0.51	0.51		
الدرجة الكلية	أدبي	135	2.55	0.98	2.59	0.30
	علمي	109	3.26	0.51		
	إناث	159	75.1	22.22	-2.88	.004
	ذكور	85	83.6	21.18		
	أدبي	135	79.57	21.4	1.342	.18
	علمي	109	75.90	23.6		

بينت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة (السعادة، الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار النفسي) والدرجة الكلية للمقياس يعزى لمتغير النوع لصالح الذكور، حيث كانت مستوى الدلالة الإحصائية للأبعاد والدرجة الكلية دالة إحصائياً كونها أكبر من مستوى الدلالة المعنوية (0.05)، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة (القناعة، التقدير الاجتماعي) يعزى لمتغير النوع، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة في مقياس الرضا عن الحياة (السعادة، الاجتماعية، التقدير الاجتماعي، القناعة) والدرجة الكلية للمقياس يعزى لمتغير التخصص، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة (الطمأنينة، الاستقرار النفسي) يعزى لمتغير التخصص لصالح الأدبي.

وافقت النتيجة مع دراسة القيسي (2017) التي أشارت إلى ارتفاع الرضا عن الحياة لدى الذكور أكثر من الإناث، واختلفت مع دراسة الزواهره (2021) التي أشارت إلى عدم وجود فروق بين في الرضا عن الحياة يعزى للجنس والتخصص، ودراسة (الناصر، 2024) التي أشارت إلى عدم وجود فروق تعزى للجنس والتخصص، ودراسة (مصطفى والشريفين، 2022) التي ظهرت أيضاً عدم وجود فروق تعزى للجنس، وتعزو الباحثة النتيجة الحالية إلى أن مستوى الرضا عن الحياة كان أعلى لدى الذكور مقارنة بالإناث قد يعود إلى طبيعة العادات والتقاليد والثقافة السائدة في المجتمع والتي تتيح مجالاً أوسع للطلاب لتكملة دراستهم الجامعية وتوفير ما يحتاجونه من مقومات تساعدهم للدراسة بينما قد

تعيش بعض الطالبات حالة من عدم الطمأنينة وعدم الاستقرار النفسي وذلك يعود إلى أن والد الطالبة قد يجبرها على الزواج أثناء دراستها الجامعية ومن ثم قد تجد صعوبة في التوفيق بين الدراسة ومتطلبات الحياة الزوجية مما يؤدي إلى تدني مستوى تحصيلها الأكاديمي أو تأخرها في الدراسة (سحب ساعات أو تأجيل فصول دراسية بأكملها) أو قد تنسحب الطالبة نهائياً من الدراسة بسبب ظروف الحمل والولادة أو أحياناً عدم قدرة الزوج على توفير متطلبات الدراسة لها، كما يعود ذلك إلى حقيقة أن رضا الفرد عن حياته يعتمد على مقارنة ظروفه أو أحواله بالمستوى الذي يعتقد أنه مناسب له، وهذا المستوى يقرره الفرد لنفسه، أي إنه إحساس داخلي بالنسبة للفرد يظهر في سلوكه واستجاباته، كما أن الرضا عن الحياة يعبر عن تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها، وبالتالي فإن طلبة الجامعات على اختلاف التخصصات بينهم راضون عن حياتهم الأكاديمية وبالتالي ينعكس عن الرضا عن الحياة لديهم.

## التوصيات والمقترحات.

بناء على نتائج الدراسة توصي الباحثتان وتقتحجان ما يلي:

1. تفعيل دور الإرشاد النفسي في الجامعة وتعليم الطلبة كيفية الوقاية من الضغوط النفسية.
2. حث الطلبة على المشاركة في الأندية الثقافية والرياضية والترفيهية في الجامعة لتحقيق نمو متكامل ومتزن ولتحقيق مزيد من الشعور بالرضا.
3. إقامة ورش عمل ودورات تدريبية للتعريف بمفهوم الرضا عن الحياة وجودة الحياة الأكاديمية وأهمية تأثيرهما على العملية التعليمية.
4. ونظراً لوجود فجوة بحثية في الموضوع؛ تقترح الباحثتان إجراء دراسات في الموضوعات الآتية:
  - التوسع في دراسة الضغوط النفسية وارتباطها بمتغيرات إيجابية أخرى مثل التفكير الإيجابي.
  - عمل برنامج إرشادي لتنمية مفهوم التفكير الإيجابي وعلاقته بالرضا عن الحياة لتحسين المهارات الحياتية والتعامل مع الضغوط لدى طلاب الدراسات العليا.
  - إجراء دراسة حول التكامل بين العوامل المعرفية والشخصية والاجتماعية في تحديد درجة المناعة النفسية والسعي على رفعها؛ لتجنب الضغوط النفسية.
  - القيام بدراسة وصفية لتحديد انعكاس الضغوط النفسية لطلبة الجامعة على مستوى الأداء الأكاديمي.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع بالعربية

- إبليش، حواء إبراهيم أحمد. (2016). "الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المراهقين. *مجلة البحث العلمي في التربية*، 1(17)، 508-498.
- أحمد، عقلا محمد. (2023). الأمل وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الثانوية في مدينة ذمار. *مجلة جامعة البيضاء*، 5(4)، 789-769.
- آل شيبان، البتول طلال هاشم. (2019). الاغتراب النفسي وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى عينة من السوريين المهاجرين بسبب العمل والمهاجرين بسبب الحرب في المملكة العربية السعودية. *مجلة البحث العلمي في التربية*، 6(20)، 650-631.
- الحاج، أحمد علي. (2015). *مناهج البحث العلمي* (ط.2). المتفوق للطباعة والنشر والتوزيع.
- الخالدي، هاني سليمان أحمد. (2021) الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا عن التعليم الإلكتروني في ظل جائحة كورونا لدى طلبة جامعة الإسراء. *مجلة الدراسات النفسية والتربوية*، 1(14)، 299-275.
- خليفة، مروة محمد عبد الحليم. (2011). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاكتمال النفسي لدى الطالب الجامعيين بالمجمعات السكنية في مدينة أم درمان [رسالة ماجستير منشورة، جامعة أم درمان الإسلامية]. قاعدة معلومات المنهل.
- الدسوقي، مجدي محمد. (2013). *مقياس الرضا عن الحياة*. مكتبة الأنجلو المصرية.
- الرشيد، جميلة. (2019). الضغوط النفسية وعلاقتها بدافع الإنجاز لدى طالبات جامعة طيبة. *مجلة كلية الآداب*، 1(91)، 264-213.
- الزهراني، أحمد صالح موسى. (2018). الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طالب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، 9(34)، 333-296.
- الزواهره، ناجح محمد. (2021) الرضا عن الحياة لدى طالب جامعة نجران وعلاقته بتقدير الذات. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 20(5)، 168-155.



- سليمان، محمد راجح عبد الجبار. (2019). الضغوط النفسية وعلاقتها بحيل الدفاع النفسي والاضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبيروت. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 3(15)، 138-183.
- الشويات، سعد زايد محمد. (2020). إدارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طالب المرحلة الثانوية في لواء دير عال وعلاقتها في التحصيل الدراسي من وجهة نظر المعلمين [رسالة ماجستير منشورة، جامعة جرش]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- عبد الرحيم، آرام إبراهيم. (2016). *المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد بولاية الخرطوم* [رسالة ماجستير منشورة، جامعة النيلين]. قاعدة معلومات المنهل.
- عبد الهادي، عبد الحكيم العززي. (2020). استخدام برنامج إرشادي من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية لتنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط للشباب الجامعي. *مجلة الخدمة الاجتماعية*، 5(51)، 607-673.
- عبد هلال، محمد قاسم. (2021). *مدخل إلى الصحة النفسية* (ط.8). دار الفكر.
- قاسم، سالي. (2017). الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في ضوء كل من الصلابة النفسية والمرونة المعرفية والنفسية لدى الأستاذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية. *مجلة دراسات تربوية ونفسية*، 4(96)، 110-139.
- القثامي، سعود سعد محمد. (2021). العفو والرضا عن الحياة لدى طالب جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 5(22)، 134-165.
- الكركي، وجدان خليل. (2023). *علاقة الطمأنينة الانفعالية بالضغوط النفسية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة الصرايرة* [رسالة ماجستير منشورة، جامعة مؤتة]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- الكريديس، ريم بين سالم علي. (2015). "قلق المستقبل وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن. *مجلة الإرشاد النفسي*، 6(42)، 241-272.
- محمد، عبد العزيز. (2015). *سيكولوجية مواجهة الضغوط*. مركز الكتاب للنشر.
- المشوح، سعد، الوهبة، محمد. (2023). الذكاء الوجداني وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرشدين الطلابيين بالمرحلة الثانوية بمدينة الرياض. *مجلة الإرشاد النفسي*، 4(41)، 47-132.
- مصطفى، منار، الشريفين، أحمد. (2022). أحداث الحياة الضاغطة ومستوى الشعور بالرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن. *مجلة جامعة القدس المفتوحة*، 2(45)، 144-188.
- الناصر، نورة. (2024). *الذكاء الاجتماعي والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الملك سعود في ضوء بعض المتغيرات* [رسالة ماجستير منشورة، جامعة اليرموك]. قاعدة معلومات المنهل.
- يوسف، حسين. (2022). المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب جامعة عين شمس. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 31(113)، 307-365.

#### ثانياً: المراجع بالإنجليزية:

- Aghaeia, A. Khayyamnekouei, & Yousefyc, A. (2019). General Health Prediction Based on Life Orientation, Quality of Life, *Life Satisfaction and Age. Procedia Sciences*, 84, 569-573.
- Dubey, A. & Shahi, D. (2020). Psychological Immunity and Coping Strategies: A Study on Medical Professionals, *Indian Journal of social science Researches*, (8), (1-2), 36-47.
- Foroughi, B., Griffiths, M., Iranmanesh, M., & Salamzadeh, Y. (2022). Associations Between, Academic Performance, Social Anxiety, Depression, and Life Satisfaction Among University Students. *Int J Ment Health Addiction*, 4(20), 2221-2242.
- Kupcewicz, E. & Jozwik, M. (2019). Positive Orientation and Strategies for Coping with Stress as Predictors of Professional Burnout among Polish Nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (21), 42-64.
- Raman, J. (2020). *Correlates of Tertiary Student Life Satisfaction*, university of waikato master's theses.
- Thai, T. (2022). Perceived stress and coping strategies in high school gifted students in Ho Chi Minh City, Vietnam. *International Journal of Mental Health*, 1-15.
- Voitkane, Sarmite (2023). Goal Directedness in Relation to Life HIEHEEI Satisfaction Psychological Immune System and Depression in First-semester University Students in Latvia, *Journal OF Psychology*, 5(2), 19-30.
- Yang, C. (2021). College students' stress and health in the COVID-19 pandemic: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion, *Journal OF Psychology*, 1-16.