

التكليف 5
مقرر: مهارات بحثية 1- برنامج الدكتوراه

إعداد: علي القرني
Ali Alqarni
الرقم الجامعي
253002107



المهمة المطلوبة:
عرض أهمية البحث وأهدافه وفروضه



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 | KSAReceived:
18/10/2024
Revised:
28/10/2024
Accepted:
07/11/2024
Published:
30/04/2025* Corresponding author:
amjad.ahmed2020@gmail.comCitation: 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.201024>
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

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/ سها 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 الإثباتي، 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 إحصائية بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الطائف، ووجود فروق دالة إحصائية 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 إحصائية 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.

تفاصيل الورقة البحثية:

- عنوان الدراسة: الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الطائف
- الباحثان: أمجاد أحمد الزهراني ، سها عمر الحارثي

- جهة النشر: المعهد العربي للعلوم والنشر
- سنة النشر: 2025

- مجال البحث: علم النفس – علم النفس الإرشادي
- أداة الدراسة: مقياس الضغوط النفسية + مقياس الرضا عن الحياة

- العينة: طلاب وطالبات من جامعة الطائف

رابط ملف الاطلاع على الورقة البحثية: [انقر هنا](#)www.midocean.ae

تعريف المشكلة البحثية

تعاني البيئة الجامعية من ارتفاع ملحوظ في الضغوط النفسية لدى الطلبة، مما يؤثر في صحتهم النفسية وجودة حياتهم.

وتتمثل المشكلة في الاستفسار عن:
ما طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية ومستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الطائف؟

أهمية البحث



أولاً - الأهمية النظرية:

- يسهم البحث في تفسير العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة.
- يدعم الاتجاهات الحديثة في علم النفس الإيجابي المرتبط بصحة الطلبة.

ثانياً - الأهمية التطبيقية:

- يقدم مدخلاً لتحسين برامج الإرشاد النفسي الجامعي.
- يساعد في بناء خطط للحد من الضغوط ورفع جودة الحياة الطلابية.

أهداف البحث



يهدف البحث إلى:

- تحديد مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة.
- قياس مستوى الرضا عن الحياة.
- تحديد طبيعة العلاقة بين المتغيرين.
- الكشف عن الفروق وفقاً للجنس والعمر والمستوى الدراسي.

فروض الدراسة



الفرض الرئيس:
توجد علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة.

- فروض فرعية:
- توجد فروق في الضغوط النفسية تبعًا للجنس.
 - توجد فروق في الرضا عن الحياة تبعًا للعمر والمستوى الدراسي.

منهجية الدراسة



- المنهج: وصفي ارتباطي.
- العينة: طلاب وطالبات جامعة الطائف.

الأدوات:

- مقياس الضغوط النفسية.
- مقياس الرضا عن الحياة.

أساليب التحليل:

- إحصاءات وصفية
- معامل ارتباط بيرسون
- اختبار (ت) للفروق

الإطار النظري: الضغوط النفسية



الضغوط النفسية:

- استجابات انفعالية وسلوكية ناتجة عن المواقف الضاغطة.
- تتعلق بالمهام الأكاديمية والضغوط الاجتماعية والأسرية.
- تؤثر في:

- الصحة النفسية
- التحصيل الأكاديمي
- التوازن الانفعالي

الإطار النظري: الرضا عن الحياة



الرضا عن الحياة:

- تقييم الفرد الشامل لمدى جودة حياته.
- يرتبط بإحساس الإنجاز والرضا النفسي.
- يتأثر بالدعم الاجتماعي، والصحة النفسية، والقدرة على مواجهة الضغوط.

النتائج



- جاءت مستويات الضغوط النفسية مرتفعة نسبيًا لدى الطلبة.
- مستوى الرضا عن الحياة متوسط.
- تم التوصل إلى علاقة سلبية قوية بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة:
- كلما زادت الضغوط النفسية انخفض مستوى الرضا عن الحياة.
- وُجدت فروق دالة في مستوى الضغوط تبعًا للجنس (أعلى لدى الطالبات).
- لم تُسجل فروق كبيرة في الرضا عن الحياة وفق الجنس.

الخلاصة والتوصيات



الخلاصة:

أكدت الدراسة وجود ارتباط سلبي واضح بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى الطلبة، مما يعكس الحاجة لبرامج تعزيز الصحة النفسية داخل الجامعات.

التوصيات:

- تقديم برامج لإدارة الضغوط.
- دمج الإرشاد النفسي في الخدمات الجامعية.
- تعزيز مهارات التنظيم الذاتي والمرونة النفسية لدى الطلبة.
- خلق بيئة جامعية صحية تقلل مسببات التوتر.



مجموعة جامعة
الجميع الذكية
للتعليم القابضة

MIDOCEAN
UNIVERSITY



Thank You

