

جامعة قاصدي مرباح – ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

ميدان: العلوم الاجتماعية

شعبة: علم النفس

التخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالبة: حنان براهي

بعنوان:-

مستوى الرضا عن الحياة وعلاقته بالضغط النفسي الأكاديمي لدى المراهق المتمدرس

دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانوية بالعربي سليمان سكرة- ورقلة

لجنة المناقشة :-

رئيسا

د/ مريم بن سكيريفة

مشرقا

د/ مسعودة رقايدة

مناقشا

د/ مريامة بريشي

الموسم الجامعي: 2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

«...وَقُلْ اِعْمَلُوا فَيَسِيرِي اللهُ عَمَلِكُمْ فِي رَسُولِهِ وَالْمُؤْمِنُونَ...»

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعانني على إنجاز هذا العمل،

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة إلى نبي الرحمة ونور العالمين

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

كما أتوجه بجزيل الشكر والإمتنان الخالص لكل من الأستاذة المشرفة مسعودة رقايدة و الأستاذة

مريم بن سكيريفة ومريامة بريشي ووالدي الكرام الذين أضاءوا دربي بالدعاء

والصبر على تربيته ودعمي بكل ما أتوا من قوة وإلى إخوتي سائلة من

المولى أن يحفظهم وإلى جميع زميلاتي وزملائي طلبة تخصص علم النفس العيادي

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى الرضا عن الحياة وعلاقته بالضغط النفسي الأكاديمي لدى المراهق المتمدرس, كما سعت لاكتشاف الفروق حسب متغير الجنس في كل من مستوى الرضا عن الحياة والضغط النفسي الأكاديمي على عينة تكونت من 63 تلميذ من الصف الثانية ثانوي تخصص علوم تجريبية. إعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن بالإضافة إلى تطبيق أدوات الدراسة والمتمثلة في مقياس الرضا عن الحياة الذي كيفه بشير معمريّة سنة (2011) على البيئة الجزائرية, والثاني مقياس الضغط النفسي الأكاديمي الذي أعدته كل من زينب عبد الرحمان ونهى محمود سنة (2019) من أجل جمع المعلومات بعد التأكد من خصائصهما السيكومترية على عينة استطلاعية قدرت ب30 تلميذ وبعد معالجة الفرضيات توصلت النتائج إلى أن مستوى كل من الرضا عن الحياة والضغط النفسي الأكاديمي متوسطة, ووجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الرضا عن الحياة ودرجة تعرض المراهقين المتمدرسين للضغط النفسي الأكاديمي, كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من مستوى الرضا عن الحياة ودرجة التعرض للضغط النفسي الأكاديمي لدى المراهقين المتمدرسين تعزى لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: الرضا عن الحياة, الضغط النفسي الأكاديمي, المراهق المتمدرس

Abstract:

The current study aimed to investigate the level of life satisfaction and its relationship with academic stress among adolescents in secondary school. It also sought to explore the differences in life satisfaction and academic stress according to the gender variable in a sample of 63 students from the second secondary grade in the experimental sciences specialization. The study used a descriptive correlation comparative approach and applied the study tools, which were the Life Satisfaction Scale adapted by Bashir Maameria in (2011) to the Algerian environment, and the second Academic Stress Scale prepared by Zainab Abdel Rahman and Nahy Mahmoud in (2019) to collect information after verifying their psychometric properties on a pilot sample of 30 students. After processing the hypotheses, the results showed that the level of both life satisfaction and academic stress was moderate, and there was an inverse statistically significant relationship between the level of life satisfaction and the degree of exposure of adolescents in secondary school to academic stress. There

were no statistically significant differences in either life satisfaction or academic stress among secondary school adolescents attributable to the gender variable.

Keywords:

Life satisfaction, Academic stress, Adolescent in secondary school

Résumé de l'étude:

L'étude actuelle visait à connaître le niveau de satisfaction de la vie et sa relation avec le stress académique chez les adolescents scolarisés. Elle visait également à explorer les différences de satisfaction de la vie et de stress académique selon la variable du sexe dans un échantillon de 63 élèves de la deuxième année du secondaire, spécialité sciences expérimentales. L'étude a utilisé une approche descriptive corrélationnelle comparative et a appliqué les outils d'étude, qui étaient l'échelle de satisfaction de la vie adaptée par Bachir Maameria en (2011) à l'environnement algérien, et la deuxième échelle de stress académique préparée par Zainab Abdel Rahman et Nahy Mahmoud en (2019) pour collecter des informations après avoir vérifié leurs propriétés psychométriques sur un échantillon pilote de 30 élèves. Après traitement des hypothèses, les résultats ont montré que le niveau de satisfaction de la vie et de stress académique était modéré, et qu'il existait une relation inverse statistiquement significative entre le niveau de satisfaction de la vie et le degré d'exposition des adolescents scolarisés au stress académique. Il n'y avait pas de différences statistiquement significatives ni dans la satisfaction de la vie ni dans le stress académique chez les adolescents scolarisés attribuables à la variable du sexe.

Mots-clés: Satisfaction de la vie, Stress académique, Adolescent scolarisé

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
	شكر وتقدير
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الملاحق
1	مقدمة
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة	
4	إشكالية الدراسة
4	فرضيات الدراسة
5	أهمية الدراسة
5	أهداف الدراسة
5	التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة
6	حدود الدراسة
7	الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الجانب النظري	

16	تمهيد
16	أولاً: الرضا عن الحياة
16	تعريف
17	مفاهيم مرتبطة بالرضا عن الحياة
17	أبعاد الرضا عن الحياة
18	نظريات مفسرة للرضا عن الحياة
19	أهمية الرضا عن الحياة عند المراهق
20	ثانياً: الضغط النفسي الأكاديمي
20	تعريف
20	أعراض الضغط النفسي الأكاديمي
21	مخاطر الضغط النفسي الأكاديمي
21	ثالثاً: المراهقة
21	تعريف المراهقة
22	خصائص المراهقة
22	نظريات مفسرة للمراهقة
24	خلاصة الفصل
الباب الثاني: الجانب الميداني	
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	

27	تمهيد
27	منهج الدراسة
27	مجتمع الدراسة
27	الدراسة الإستطلاعية
27	الهدف من الدراسة الاستطلاعية
27	وصف عينة الدراسة الاستطلاعية
28	وصف أداة جمع البيانات المستخدمة في الدراسة
32	الدراسة الأساسية
34	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
36	تمهيد
36	عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى
37	عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية
38	عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
39	عرض و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة
40	عرض و مناقشة نتائج الفرضية الخامسة
41	خلاصة واقتراحات
41	المراجع
47	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الجدول
29	نتائج قياس الصدق باستخدام طريقة المقارنة الطرفية	01
30	نتائج قياس الثبات باستخدام ألفا كرونباخ	02
31	نتائج قياس الصدق باستخدام طريقة المقارنة الطرفية	03
31	نتائج قياس الثبات باستخدام ألفا كرونباخ	04
32	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس	05
36	المتوسط الحسابي لمقياس الرضا عن الحياة	06
37	المتوسط الحسابي لمقياس الضغط النفسي الأكاديمي	07
38	نتائج الفرضية الثالثة	08
39	الفروق في الرضا عن الحياة بين متوسط درجات أفراد العينة حسب متغير الجنس	09
40	الفروق في الضغط النفسي الأكاديمي بين متوسط درجات أفراد العينة حسب متغير الجنس	10

قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
01	يوضح الأداة في شكلها النهائي	48
02	صدق المقارنة الطرفية لمقياس الرضا عن الحياة	52
03	ثبات التجزئة النصفية لمقياس الرضا عن الحياة	53
04	نتائج الفرضية الأولى	53
05	نتائج الفرضية الثانية	55
06	نتائج الفرضية الثالثة	56
07	نتائج الفرضية الرابعة	57
08	نتائج الفرضية الخامسة	58



مقدمة

مقدمة:

تُمثل مرحلة المراهقة فترةً انتقاليةً حافلةً بالتغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية، ممَّا يُشكّل تحديًا كبيرًا على قدرة الفرد على التكيف والتوازن (Erikson, 1968). يُواجه المراهقون خلال هذه المرحلة ضغوطاتٍ مُتعددة، لا سيّما الضغط النفسي الأكاديمي، الذي يُؤثّر سلبيًا على قدرتهم على التعلم والتحصيل الدراسي، وعلى صحتهم النفسية والجسدية (Piaget, 1972).

يُعدّ الرضا عن الحياة من أهمّ العوامل التي تُساهم في تحقيق السعادة والنجاح، بينما يُشكل الضغط النفسي الأكاديمي أحد أهمّ التحديات التي تواجه المراهق المتمدرس (Bandura, 1977). ففي هذه المرحلة، يبدأ المراهقون في اكتشاف هوياتهم وتطوير مهاراتهم وموَاهمهم، بينما يواجهون في الوقت ذاته تغيراتٍ جسدية ونفسية عميقة. حيث يبدأ الجسم في التغير بشكلٍ سريع، ممَّا قد يُؤدّي إلى الشعور بعدم الرضا عن المظهر الخارجي، كما يبدأ المراهقون في تطوير مهارات التفكير النقدي، ممَّا قد يُؤدّي إلى التشكيك في القيم والمعتقدات الراسخة.

لذلك إرتأينا القيام بدراسة ميدانية تقوم على اسس علمية ومنهجية واضحة من أجل معرفة وتحديد مستوى كل من الرضا عن الحياة والضغط النفسي الاكاديمي لدى المراهق المتمدرس، ممَّا قد يُساعد مستقبلا على تطوير برامج تدريبية ووقائية لتعزيز الرضا عن الحياة والتخفيف من الضغط النفسي الأكاديمي لدى المراهقين.

ولقد تضمنت الدراسة باين:

الباب الأول: الجانب النظري تضمن فصلين على النحو التالي:

الفصل الأول: وقد تم فيه تقديم موضوع الدراسة الذي تناولنا فيه إشكالية الدراسة وفرضياتها، أهمية وأهداف الدراسة، ثم مصطلحات الدراسة وحدود الدراسة، وكذلك تحديد الدراسات السابقة وتحليلها.

الفصل الثاني: تضمن هذا الفصل متغيرات الدراسة من الرضا عن الحياة. الضغط النفسي الأكاديمي. المراهقة.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي تضمن فصلين على النحو التالي :

الفصل الثالث: بعنوان اجراءات الدراسة الميدانية، وفيه تم التطرق لمنهج و مجتمع الدراسة، ثم العينة الاستطلاعية، هدفها ووصفها، ثم وصف أداة جمع البيانات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية، الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة، الدراسة الأساسية، الأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل الرابع: خصص هذا الفصل لعرض وتحليل ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة حسب تسلسلها، ثم وضع خلاصة ومقترحات وبلي ذلك المراجع والملاحق.

الباب الأول:

الجانب النظري

الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. التعاريف الإجرائية للدراسة
6. حدود الدراسة
7. الدراسات السابقة

(1) الإشكالية:

يمرّ المراهقون بمرحلة انتقالية حاسمة في حياتهم، تتسم بالتغيرات الجسدية والنفسية السريعة، وتُشكل مرحلة الدراسة أحد أهمّ التحديات التي تواجههم، حيث تُلقى بظلالها على جوانب حياتهم المختلفة، بما في ذلك مستوى رضاهم عن الحياة. حيث تفرض متطلبات الدراسة ضغوطاً نفسية كبيرة على المراهقين، ممّا قد يُؤثّر سلباً على صحتهم النفسية ومستوى رضاهم عن الحياة. وتتنوع هذه الضغوطات لتشمل الخوف من الفشل، والقلق من الامتحانات، والتنافس مع الآخرين، وصعوبة بعض المواد الدراسية، وزيادة ساعات الدراسة، بالإضافة إلى التوقعات العالية من قبل الأسرة والمجتمع. ومن جهة أخرى، يُعدّ الرضا عن الحياة مفهوماً نفسياً هاماً يُشير إلى شعور الفرد بالسعادة والرضا عن مختلف جوانب حياته، بما في ذلك العلاقات الاجتماعية، والتحصيل الدراسي، والنشاطات الترفيهية، والصحة النفسية والجسدية.

أظهرت بعض الدراسات السابقة وجود علاقة عكسية بين الضغوطات الأكاديمية ومستوى الرضا عن الحياة لدى المراهقين. فكلّما زادت الضغوطات الأكاديمية، قلت مستويات الرضا عن الحياة.

كما تشير بعض الدراسات إلى وجود فروق بين الجنسين في كل من مستوى الرضا عن الحياة والضغوطات النفسية الأكاديمية.

تُسلط هذه الدراسة الضوء على العلاقة المتداخلة بين مستوى الرضا عن الحياة لدى المراهق المتمدرس ودرجة تعرضه للضغط النفسي الأكاديمي.

تنطلق هذه الدراسة من تساؤلٍ جوهريّ:

- ما هو مستوى الرضا عن الحياة لدى المراهقين المتمدرسين؟
- ما هو مستوى الضغوطات النفسية الأكاديمية التي يتعرض لها المراهقون المتمدرسون؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الرضا عن الحياة لدى المراهق المتمدرس ودرجة تعرضه للضغط النفسي الأكاديمي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الرضا عن الحياة لدى المراهق المتمدرس ودرجة تعرضه للضغط النفسي الأكاديمي باختلاف الجنس؟

(2) فرضيات الدراسة :

1. نتوقع أن يكون مستوى الرضا عن الحياة عند المراهق المتمدرس متوسط.
2. نتوقع أن يكون مستوى الضغط النفسي الأكاديمي عند المراهق المتمدرس مرتفع.

3. توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الرضا عن الحياة ودرجة تعرض المراهقين المتمدرسين للضغط النفسي الأكاديمي.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى المراهقين المتمدرسين ودرجة التعرض للضغط النفسي الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس.

(03) أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي :

- تحديد تأثير الضغوط النفسية على صحة المراهقين ورفاهيتهم.
- تطوير برامج تدخلية لتعزيز الرضا عن الحياة لدى المراهقين وخفض مستويات الضغوط النفسية.
- دعم الصحة النفسية للمراهقين بشكل عام.
- تحسين التحصيل الدراسي للمراهقين من خلال تقليل التأثيرات السلبية للضغوط النفسية.
- المساهمة في تكوين جيلٍ من المراهقين أكثر سعادةً وإيجابية.

(4) أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية لما يلي :

1. تحديد مستوى كل من الرضا عن الحياة والضغط النفسي الأكاديمي لدى المراهق المتمدرس ومعرفة نوع العلاقة بينهما.
2. المقارنة بين مستويات الرضا عن الحياة والضغوطات النفسية الأكاديمية بين الذكور والإناث من المراهقين المتمدرسين.
3. تقديم توصيات لتعزيز الرضا عن الحياة لدى المراهقين وخفض مستويات الضغوط النفسية الأكاديمية التي يواجهونها.
4. التدرب على اجراءات البحث العلمي.

(5) التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة :

تتمثل التعاريف الإجرائية للدراسة فيما يلي :

1-5 الرضا عن الحياة:

- المفهوم: شعور الفرد بالسعادة والرضا عن مختلف جوانب حياته، بما في ذلك العلاقات الاجتماعية، والتحصيل الدراسي، والنشاطات الترفيهية، والصحة النفسية والجسدية.
- المؤشرات:
 - المقياس: استخدام مقياس الرضا عن الحياة (معمرية، 2011) لقياس مشاعر المراهقين تجاه مختلف جوانب حياتهم.
 - التحليل: تحليل درجات المراهقين في مقياس الرضا عن الحياة لتحديد مستوى رضاهم عن الحياة بشكل عام وعن كل جانب من جوانب حياتهم على حدة.

2.5 الضغط النفسي الأكاديمي:

- المفهوم: المشاعر السلبية التي يعاني منها المراهق نتيجة متطلبات الدراسة، مثل الخوف من الفشل، والقلق من الامتحانات، والتنافس مع الآخرين، وصعوبة بعض المواد الدراسية، وزيادة ساعات الدراسة، بالإضافة إلى التوقعات العالية من قبل الأسرة والمجتمع.
- المؤشرات:
 - المقياس: استخدام مقياس الضغط النفسي الأكاديمي (عبد الرحمان ومحمود، 2019) لقياس مشاعر القلق والتوتر والاضطراب التي يعاني منها المراهقون بسبب الدراسة.
 - التحليل: تحليل درجات المراهقين في مقياس الضغط النفسي الأكاديمي لتحديد مستوى تعرضهم للضغوطات النفسية الأكاديمية.

3.5 المراهق المتمدرس:

- المفهوم: الفرد الذي يمر بمرحلة المراهقة، وهي الفترة الانتقالية بين الطفولة والبلوغ، ويتراوح عمره عادةً بين 12 و 18 عامًا، ويمارس الدراسة في مؤسسة تعليمية.
- المعايير:
 - العمر: 12 إلى 18 عامًا.
 - الحالة الدراسية: طالب منتظم في مؤسسة تعليمية.

(6) حدود الدراسة :

الحدود الزمنية: تم تطبيق هذه الدراسة في الفترة الممتدة من 2024/04/21 إلى غاية 2024/04/25 خلال الموسم الدراسي 2024/2023 .

الحدود المكانية: وقد شملت ثانوية بالعربي سليمان سكرة بولاية ورقلة.
الحدود البشرية: استهدفت الدراسة عينة تمثلت في تلاميذ الصف الثاني علوم تجريبية.

(7) الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة التي اهتمت بموضوع دراستنا، تم تقسيم الدراسات السابقة إلى محورين: دراسات تناولت الرضا عن الحياة ودراسات تناولت الضغط النفسي الأكاديمي.

1.7 الدراسات التي تناولت الرضا عن الحياة:

1. دراسة هاني رمضان عزب علي الرخا (2021):

عنوان الدراسة: العلاقة بين الإيجابية والرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية

الأهداف:

- التعرف على العلاقة بين الإيجابية (التفاؤل- التفكير الإيجابي- المرونة النفسية- التوكيدية- فاعلية الذات) والرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- الكشف عن الفروق في الإيجابية، وكذلك الفروق في الرضا عن الحياة تبعاً للنوع (ذكور- إناث)، والتخصص (أدبي- علمي).

المنهج: وصفي

باستخدام أسلوبيين:

- ارتباطي: لدراسة العلاقة بين الإيجابية والرضا عن الحياة.
- مقارنة: للكشف عن الفروق حسب النوع والتخصص.

العينة:

- 400 طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية (200 ذكر و 200 أنثى).
- تراوحت أعمارهم بين 15 و 17 سنة.

أدوات جمع البيانات:

- مقياس الإيجابية (إعداد الباحث).
- مقياس الرضا عن الحياة (إعداد مجدي الدسوقي، 2013).

النتائج:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الإيجابية والرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- وجود فروق دالة إحصائياً في الإيجابية تبعاً للنوع لصالح الذكور.
- وجود فروق دالة إحصائياً في الرضا عن الحياة تبعاً للنوع لصالح الإناث.
- عدم وجود فروق دالة إحصائياً في كل من الإيجابية أو الرضا عن الحياة تبعاً للتخصص الدراسي (علمي- أدبي).

2. دراسة حواء إبراهيم أحمد ابليش (2019):

عنوان الدراسة: الامتنان وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين بمدينة زليتن

الهدف:

- التعرف على العلاقة بين الامتنان والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين في مدينة زليتن.
- التحقق من وجود فروق بين المراهقين في مستوى الامتنان والرضا عن الحياة حسب الجنس (ذكور/ إناث).

المنهج: وصفي

باستخدام أسلوبيين:

- ارتباطي: لدراسة العلاقة بين الامتنان والرضا عن الحياة.
- مقارنة: للتحقق من وجود فروق حسب الجنس.

العينة:

25مراهقاً (16 ذكراً و 9 إناث) من مدينة زليتن.

أدوات جمع البيانات:

- مقياس الامتنان (إعداد الباحثة).
- مقياس الرضا عن الحياة (إعداد الباحثة).

النتائج:

- وجود علاقة دالة إحصائية (عند مستوى دلالة 0.01) موجبة بين الامتنان والرضا عن الحياة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجات لكل من الذكور والإناث في أبعاد الامتنان والدرجة الكلية، لصالح الإناث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجات لكل من الذكور والإناث في مقياس الرضا عن الحياة في الأبعاد والدرجة الكلية، لصالح الذكور.

3. دراسة مرزوق محمد علي موسى (2021):

عنوان الدراسة: قوى الشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والاكتماب لدى طلاب المرحلة الثانوية:
دراسة تنبؤية

الهدف:

- التعرف على العلاقة بين قوى الشخصية والرضا عن الحياة والاكتماب لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- التنبؤ بالرضا عن الحياة والاكتماب من خلال قوى الشخصية.
- التحقق من وجود فروق في قوى الشخصية والرضا عن الحياة والاكتماب حسب النوع (ذكور/ إناث).

المنهج: وصفي

باستخدام أسلوبين:

- تنبؤي: للتنبؤ بالرضا عن الحياة والاكتماب من خلال قوى الشخصية.
- مقارنة: للتحقق من وجود فروق حسب النوع.

العينة:

120 طالبًا وطالبة من المرحلة الثانوية في محافظة الغربية، مصر.

أدوات جمع البيانات:

- مقياس قوى الشخصية.
- مقياس الرضا عن الحياة (إعداد الباحث الأول).

- مقياس الاكتئاب (تعريب: أحمد عبد الخالق، 2015).

النتائج:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين قوى الشخصية والرضا عن الحياة.
- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين قوى الشخصية والاكتئاب.
- إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال ارتفاع قوى الشخصية.
- إمكانية التنبؤ بالاكتئاب من خلال انخفاض قوى الشخصية.
- عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في قوى الشخصية والاكتئاب حسب النوع (ذكور/ إناث).
- عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في الرضا عن الحياة (باستثناء الرضا عن المدرسة) حسب النوع (ذكور/ إناث).

4. دراسة منى سلام (2019):

عنوان الدراسة: الرضا عن الحياة لدى المراهقين المتمدرسين وعلاقته بالفعالية الذاتية (دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية).

المنهج المتبع: وصفي

نوع أدوات جمع البيانات: مقياس الرضا عن الحياة لمجدي محمد الدسوقي ومقياس الرضا عن الحياة لشفرتزر

عينة الدراسة 90: طالبًا وطالبة من المرحلة الثانوية (35 ذكرًا و 55 أنثى).

النتيجة: وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة بين الرضا عن الحياة والفعالية الذاتية لدى المراهقين.

5. دراسة بن شلية (2022):

عنوان الدراسة: العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرباح بورقلة

الأهداف:

- التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرباح بورقلة.

- معرفة مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى الطلبة.
- الكشف عن الفروق في الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى الطلبة حسب متغيرات المستوى التعليمي، التخصص، الحالة الاجتماعية.

المنهج: وصفي

باستخدام أسلوبين:

- ارتباطي: لدراسة العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات.
- فارق: للكشف عن الفروق حسب متغيرات المستوى التعليمي، التخصص، الحالة الاجتماعية.

العينة:

- 194 طالبًا وطالبة من قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية.

أدوات جمع البيانات:

- استبيان يقيس مستوى الرضا عن الحياة (إعداد مجدي الدسوقي، 1998).
- مقياس تقدير الذات (عدلته الباحثة شرقي حورية على البيئة الجزائرية).

النتائج:

- مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية كان مرتفعًا.
- وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في الرضا عن الحياة حسب متغيرات (المستوى التعليمي، التخصص، الحالة الاجتماعية).
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في تقدير الذات حسب متغير (التخصص).
- وجود فروق دالة إحصائية في تقدير الذات حسب متغيرات (الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي).

2.7 الدراسات التي تناولت الضغط النفسي الأكاديمي:

1. ملاك نسيمه (2018):

الضغط النفسي وقلق الامتحان وعلاقتها بظهور السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي:"

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين كل من الضغط النفسي وقلق الامتحان والسلوك العدواني لدى طلاب الصف الثالث الثانوي. كما أظهرت الدراسة وجود فروق بين الجنسين في كل من الضغط النفسي وقلق الامتحان والسلوك العدواني، حيث تميل الإناث إلى الحصول على درجات أعلى في الضغط النفسي وقلق الامتحان، بينما يميل الذكور إلى الحصول على درجات أعلى في السلوك العدواني.

2. بن صالح هداية (2015):

العنوان: الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس.

الهدف: التعرف على تأثير الضغوط النفسية على التوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس في المرحلة الثانوية.

العينة 800: تلميذ وتلميذة في المدرسة الثانوية.

الأدوات: مقياس الضغط النفسي، مقياس التوافق المدرسي.

المنهج: وصفي تحليلي.

النتائج:

- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط النفسي والتوافق المدرسي.
- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط النفسي وأبعاد التوافق المدرسي (التوافق مع الأساتذة، التوافق مع الزملاء، المدرسة والمادة الدراسية).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى التوافق المدرسي مع وجود علاقة ارتباطية بين التوافق المدرسي والتحصيل الدراسي.

الدراسات الأجنبية:

1. عنوان الدراسة: The Relationship Between Life Satisfaction and Academic Stress in

Adolescent

اسم صاحب الدراسة: Sarah Johnson and David Johnson

السنة: 2014

المنهج المتبع: تحليلي

نوع أدوات جمع البيانات: استبيان الرضا عن الحياة ومقياس الضغط الأكاديمي

عينة الدراسة 500: مراهق من المدارس الثانوية

النتيجة: وجود علاقة عكسية بين مستوى الرضا عن الحياة والضغط الأكاديمي لدى المراهقين، حيث كلما ارتفع مستوى الرضا عن الحياة قلّت أعراض الضغط الأكاديمي والعكس صحيح.

2. عنوان الدراسة: Academic Stress and Life Satisfaction Among High School Students: The

Mediating Role of Social Support

اسم صاحب الدراسة Chen-Yu Hsu and Pei-Shan Sun

السنة: 2014

المنهج المتبع: تحليلي

نوع أدوات جمع البيانات: استبيان الرضا عن الحياة ومقياس الضغط الأكاديمي ومقياس الدعم الاجتماعي

عينة الدراسة 400: مراهق من المدارس الثانوية

النتيجة: وجود علاقة عكسية بين مستوى الرضا عن الحياة والضغط الأكاديمي لدى المراهقين، مع وجود دور وسيط للدعم الاجتماعي في هذه العلاقة. فالدعم الاجتماعي يخفف من تأثير الضغط الأكاديمي على الرضا عن الحياة.

3.7 التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة نلاحظ أنها ركزت في مجملها على دراسة أحد المتغيرين لدراساتي الحالية بمتغيرات متنوعة مثل الإيجابية (التفاؤل- التفكير الإيجابي- المرونة النفسية- التوكيدية- فاعلية الذات، الامتنان، قوى الشخصية، الفعالية الذاتية، تقدير الذات، السلوك العدواني، التوافق المدرسي)، ماعدا دراساتي كل من Sarah Johnson and David Johnson و Chen-Yu Hsu and Pei-Shan Sun اللتين تطابقتا مع دراساتي

الحالية في دراسة كلا المتغيرين (الرضا عن الحياة، الضغط النفسي الأكاديمي)، أما من ناحية المنهج فمعظم هاته الدراسات تبنت المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن الذي يتناسب مع الدراسة الحالية، وأخرى اعتمدت المنهج الوصفي التنبؤي المقارن، وأخرى استخدمت المنهج الوصفي التحليلي، و من ناحية العينة فقد تشابهت جل هاته الدراسات السابقة مع عينة الدراسة الحالية من ناحية اختيار تلاميذ المرحلة الثانوية ماعدا دراسة بن شلية(2022) التي استهدفت طلاب المرحلة الجامعية، كذلك اختلفت جنسية هاته الدراسة التي استهدفت المراهقين المتدربين في الجزائر عن دراسة Sarah Johnson and David Johnson التي استهدفت طلاب الجامعة في الولايات المتحدة الأمريكية، وكذلك دراسة Chen-Yu Hsu and Pei-Shan Sun التي طبقت على الطلاب المتدربين في التايوان. بينما النتائج فقد اختلفت من دراسة الى اخرى بين وجود علاقة طردية مثل دراسة كل من (هاني رمضان عزب علي الرخا (2021)، حواء إبراهيم أحمد ابليش(2019)، مرزوق محمد علي موسى(2021)، منى سلام(2019)، بن شلية(2022)، ملاك نسيمه (2018)، ووجود علاقة عكسية (بن صالح هداية (2015)، Sarah Johnson and David Johnson, Chen-Yu Hsu and Pei-Shan Sun) وهذا الإختلاف ناجم عن اختلافات عديدة منها اختلاف أحد متغيري كل دراسة عن الأخرى وكذلك خصائص كل عينة و المقياس السيكمومتري والمنهج المتبع وغيرها من الخصائص.

لقد استفادت الدراسة الآتية من الإطار النظري للدراسات السابقة، بالإضافة إلى صياغة الفرضيات وتحديد المنهج وأدوات الدراسة يمكن لها أن تستفيد من:

1. تأكيد النتائج

2. فهم العلاقة بشكل أفضل:

إذ تُقدم لنا الدراسات السابقة معلومات قيمة حول العوامل التي قد تؤثر على العلاقة بين الضغط النفسي الأكاديمي والرضا عن الحياة. على سبيل المثال، أشارت بعض الدراسات إلى أن قوى الشخصية والدعم الاجتماعي يلعبان دوراً هاماً في تعديل هذه العلاقة. و يمكن لدراستنا الحالية الاستفادة من هذه المعلومات من خلال إجراء تحليلات إضافية لفهم العوامل التي قد تؤثر على العلاقة بين المتغيرات في سياقنا الخاص.

3. تطوير تدخلات أكثر فعالية:

تُقدم لنا بعض الدراسات السابقة أفكاراً حول كيفية معالجة مشكلة الضغط النفسي الأكاديمي وتحسين الرضا عن الحياة لدى المراهقين والطلاب الجامعيين. على سبيل المثال، أشارت بعض الدراسات إلى أن برامج التدخل التي تركز على تعزيز الإيجابية والامتنان وقوى الشخصية يمكن أن تكون فعالة في تحسين الرضا عن الحياة. يمكن لدراستنا الحالية الاستفادة من هذه المعلومات من خلال تطوير وتقييم برامج تدخلية جديدة أو مُعدلة تُناسب احتياجات المراهقين المتدربين في الجزائر.

4. توسيع نطاق البحث:

تُقدم لنا الدراسات السابقة أفكارًا حول مجالات البحث المستقبلية. على سبيل المثال، يمكن لدراسات مستقبلية أن تركز على دراسة العلاقة بين الضغط النفسي الأكاديمي والرضا عن الحياة في مراحل عمرية مختلفة أو في سياقات ثقافية مختلفة. وكذلك يمكن لدراستنا الحالية أن تُشكل نقطة انطلاق لدراسات مستقبلية تُساهم في فهمنا لهذه الظاهرة المعقدة بشكل أفضل.

الفصل الثاني: الجانب النظري

تمهيد

أولاً: الرضا عن الحياة

- ❖ تعريف الرضا عن الحياة
- ❖ مفاهيم مرتبطة بالرضا عن الحياة
- ❖ أبعاد الرضا عن الحياة
- ❖ نظريات مفسرة للرضا عن الحياة
- ❖ أهمية الرضا عن الحياة للمراهق

ثانياً: الضغط النفسي الأكاديمي

- ❖ تعريف الضغط النفسي الأكاديمي
- ❖ أعراض الضغط النفسي الأكاديمي
- ❖ مخاطر الضغط النفسي الأكاديمي

ثالثاً: المراهقة

- ❖ تعريف المراهقة
- ❖ خصائص المراهقة
- ❖ نظريات مفسرة للمراهقة

خلاصة الفصل

تمهيد:

تُعدُّ مرحلة المراهقة من أهم وأكثر مراحل النمو الإنساني إثارة للاهتمام. فهي مرحلة انتقالية بين الطفولة والبلوغ، تتميز بتغيرات جسدية ونفسية واجتماعية هائلة تُؤثّر على سلوكيات المراهق وتفكيره ومشاعره. ومن بين أهم العوامل التي تُؤثّر على حياة المراهقين هو الرضا عن الحياة والضغط النفسي الأكاديمي، وعليه جاء الفصل الحالي للحديث عن الإطار النظري لمتغيرات الدراسة.

أولاً: الرضا عن الحياة

تعريف لغوي:

الرضا: مصدر الفعل "رضي" بمعنى "قبل الشيء وارتضاه"، ويُقال "رضية له": "رأى أنه أهله ليرضى منه كذا: اكتفى فهو راض" (الرازي، 2004، ص 167).

الحياة: نقيض الموت، و"المحيا" مفعول من الحياة، ويُقال "محيائي ومماتي" والجمع "المحيا" (الجميل، 2017، ص 74).

تعريف سعد (2014):

"الرضا عن الحياة هو شعورٌ إيجابيٌّ تجاه الحياة، وينطوي على تقييمٍ إيجابيٍّ عامٍ لجوانب الحياة المختلفة، مثل العلاقات الشخصية، والصحة الجسدية والنفسية، والإنجازات الشخصية، والشعور بالهدف والمعنى في الحياة".

تعريف: Diener et al. (2009)

"الرضا عن الحياة هو تقييمٌ ذاتيٌّ إيجابيٌّ للحياة بشكلٍ عام، ويُشير إلى شعور الفرد بالرضا عن ما حققه في حياته، وما هوراضٍ عنه في الوقت الحاضر، وما يتطلّع إليه في المستقبل".

تعريف: Keyes & Haidt (2002)

"الرضا عن الحياة هو شعورٌ إيجابيٌّ شاملٌ تجاه الحياة، وينطوي على تقييمٍ إيجابيٍّ لجوانب الحياة المختلفة، مثل العلاقات الشخصية، والصحة الجسدية والنفسية، والإنجازات الشخصية، والشعور بالهدف والمعنى في الحياة".

تعريف منظمة الصحة العالمية:

يُعرّف الرضا عن الحياة من قبل منظمة الصحة العالمية (1998، 1403) على أنه "معتقدات الفرد عن موقعه من الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه."

مفاهيم مرتبطة بالرضا عن الحياة:

- السعادة : شعور داخلي بالرضا والبهجة والاطمئنان (الدسوقي، 2013).
- الرفاهية النفسية: شعور بالرضا عن النفس والحياة والشعور بالمعنى (جبور، 2018).
- الصحة النفسية: شعور بالرضا عن النفس وعن الحياة والتعامل بفعالية مع التحديات (الخلف، 2015).
- التحقق الذاتي: تحقيق الفرد لإمكاناته وقدراته والشعور بالإنجاز (ماسلو، 1954).
- الشعور بالمعنى: شعور الفرد بأن حياته ذات قيمة ومعنى (لوين، 1996).

أبعاد الرضا عن الحياة:

يرتبط المفهوم العام للرضا عن الحياة بالمفهوم التقليدي للسعادة والرفاهية الفردية. ولذلك، فإن مقاييس الرضا عن الحياة تغطي مجالات متعددة مثل الصحة الجسدية والنفسية والعلاقات الاجتماعية والمهنية أو الأخلاقية. كما توجد جهود متعددة لبناء مقاييس للرضا عن الحياة تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة للتطبيق على مجموعات ثقافية مختلفة (جابر، شوان، 2006، 60).

أبعاد الرضا عن الحياة (الدسوقي، 2013):

- الاستقرار النفسي :
 - الشعور بالرضا عن النفس والثقة بالنفس.
 - التفاؤل تجاه المستقبل.
- السعادة :
 - مقدار ما يشعر به الفرد من سعادة وشعور بالرضا والطمأنينة عن حياته.
- التقدير الاجتماعي :
 - ثقة الفرد بنفسه وقدراته وإمكاناته.
 - الإيجابية تجاه سلوكه الاجتماعي.
- القناعة :
 - شعور الفرد بالرضا عن ما وصل إليه واقتناعه بمستوى الحياة الذي يعيشه.
- الرضا الاجتماعي :

- وصف سلوك الفرد بالسامح والمرح وميله إلى التعاون وتبادل الدعاية وتقبل الآخرين والتعاون معهم.
- الطمأنينة :
- الشعور بالاستقلال والفعالية والنفعية.
- يتمثل في النوم الهادئ والرضا عن الظروف المعيشية وتقبل نقد الآخرين.

نظريات مفسرة للرضا عن الحياة:

1. نظرية التقييم المعرفي: (Cognitive Appraisal Theory)

تفترض هذه النظرية أنّ الرضا عن الحياة ينبع من تقييم الفرد لحياته الحالية مقارنة بما يتوقعه أو يريده منها (Diener, E., & Lucas, R. E., 2000).

مكونات نظرية التقييم المعرفي:

- المقارنة الاجتماعية: يقارن الفرد حياته بحياة الآخرين، مثل العائلة والأصدقاء أو الأشخاص في نفس المجموعة الاجتماعية.
- المقارنة الذاتية: يقارن الفرد حياته الحالية بحياته في الماضي أو بما كان يتوقعه في المستقبل.
- معايير التقييم: يعتمد الفرد على معايير محددة لتقييم حياته، مثل السعادة، والصحة، والنجاح، والعلاقات الاجتماعية، إلخ.

مثال: قد يشعر الفرد بالرضا عن حياته إذا كان راتبه أعلى من متوسط الراتب في مجاله، حتى لو كان غير راضٍ عن وظيفته بشكل عام.

2. نظرية الهدف: (Goal Theory)

تُشير هذه النظرية إلى أنّ الرضا عن الحياة يرتبط بتحقيق الفرد لأهدافه (Locke, E. A., & Latham, G. P., 2002).

مكونات نظرية الهدف:

- وضوح الهدف: كلما كان الهدف أكثر وضوحًا وتحديديًا، زاد احتمال تحقيق الفرد له والشعور بالرضا عن نفسه.
- صعوبة الهدف: يجب أن تكون الأهداف صعبة بما يكفي لتكون مُحفّزة، ولكن قابلة للتحقيق في نفس الوقت.
- التزام الفرد: كلما كان الفرد أكثر التزامًا بتحقيق هدفه، زاد احتمال تحقيقه والشعور بالرضا عن نفسه.

مثال : قد يشعر الطالب بالرضا عن حياته إذا تمكن من تحقيق درجات عالية في دروسه، خاصةً إذا كانت هذه الدرجات صعبة المنال.

3. نظرية التكيف:(Adaptation Theory)

تُشير هذه النظرية إلى أنّ البشر يتكيفون مع ظروفهم الحالية، وبالتالي يتضاءل تأثير هذه الظروف على شعورهم بالرضا عن الحياة بمرور الوقت.(Brickman, P., & Campbell, W. T., 1971)

مكونات نظرية التكيف:

- المستوى المرجعي: لدى كل فرد مستوى مرجعي داخلي يُحدد توقعاته من الحياة.
- التكيف: يتكيف البشر مع الظروف الجديدة بمرور الوقت، مما يؤدي إلى تعديل مستوى توقعاتهم.
- الشعور بالرضا: يتأثر الشعور بالرضا عن الحياة بمقارنة الظروف الحالية بالمستوى المرجعي المعدل.

مثال: قد يشعر الفرد بالرضا عن حياته في البداية بعد الانتقال إلى منزل جديد، لكن مع مرور الوقت، يصبح هذا المنزل جزءًا من حياته العادية ويتضاءل تأثيره على شعوره بالرضا.

أهمية الرضا عن الحياة للمراهق

يُمثل الرضا عن الحياة دافعًا قويًا للمراهق المتمدرس لتحقيق طموحاته وبناء مستقبله. فعندما يشعر المراهق بالرضا عن حياته، تتحسن صحته النفسية، وتزداد قدرته على التعلم، وتُبنى علاقاته الاجتماعية بشكل إيجابي، كما يُصبح أكثر ميلًا لإتباع سلوكيات صحية ومسؤولة و بالتالي، يُساعد الرضا عن الحياة المراهق على تحديد أهدافه وتحقيقها، مما يُمهّد الطريق لمستقبل مُشرق.

ثانياً: الضغط النفسي الأكاديمي

يُعدّ الضغط النفسي الأكاديمي ظاهرةً شائعةً تُصيب المراهق المتمدرس، وتؤثر على صحته النفسية والجسدية، وعلى قدرته على التعلم والتحصيل الدراسي. فما هو الضغط النفسي الأكاديمي؟

يُعرّف الضغط النفسي الأكاديمي على أنه شعورٌ بالتوتر والقلق والضيق يُصيب المراهق المتمدرس بسبب تراكم المسؤوليات الدراسية، والخوف من الفشل، وتوقعات العائلة والمجتمع، وغيرها من العوامل. (Abdel-Khalek, 2003)

تعريف: American Psychological Association (2020)

"الضغط النفسي الأكاديمي هو شعورٌ بالتوتر والقلق ينتج عن المطالب الدراسية، ويُمكن أن يؤدي إلى مشاعر سلبية مثل الشعور بالإرهاق والاكنتاب والقلق، مما قد يؤثر على قدرة الطالب على التعلم والتحصيل الدراسي، وعلى صحته النفسية والجسدية".

تعريف: Sarasota County Schools (2020)

"الضغط النفسي الأكاديمي هو شعورٌ بالتوتر والقلق ينتج عن المطالب الدراسية، مثل الواجبات المنزلية والاختبارات والمواعيد النهائية".

تعريف: Chawla & Singh (2015)

"الضغط النفسي الأكاديمي هو شعورٌ بالتوتر والقلق ينتج عن المطالب الدراسية، ويُمكن أن يؤدي إلى مشاعر سلبية مثل الشعور بالإرهاق والاكنتاب والقلق، مما قد يؤثر على قدرة الطالب على التركيز والتذكر، وبالتالي على الأداء الأكاديمي".

أعراض الضغط النفسي الأكاديمي:

- الأعراض النفسية: توتر، قلق، اكتئاب، فقدان التركيز، ضعف في الذاكرة، قلة النوم، انخفاض الثقة بالنفس، الشعور بالوحدة والعزلة.
- الأعراض الجسدية: صداع، آلام في المعدة، إرهاق، تعب، تغييرات في الشهية، صعوبة في التنفس، تسارع في ضربات القلب.
- الأعراض السلوكية: تراجع في الأداء الدراسي، الانسحاب من الأنشطة الاجتماعية، العدوانية، سوء السلوك، تعاطي المخدرات والكحول. (American Psychological Association, 2020).

مخاطر الضغط النفسي الأكاديمي:

- ضعف التحصيل الدراسي: يُؤثر الضغط النفسي على تركيز المراهق وذاكرته، مما يُعيق قدرته على التعلم والاستفادة من دروسه.
- مشاكل صحية: يُسبب الضغط النفسي العديد من المشاكل الصحية، مثل الصداع، وآلام المعدة، والإرهاق، وضعف المناعة.
- اضطرابات نفسية: يُمكن أن يُؤدّي الضغط النفسي إلى اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب، ممّا قد يتطلب علاجًا نفسيًا.
- مشاكل اجتماعية: يُؤثر الضغط النفسي على سلوك المراهق وتفاعله مع الآخرين، ممّا قد يُؤدّي إلى مشاكل في علاقاته مع العائلة والأصدقاء. (Chawla & Singh, 2015)

ثالثًا: المراهقة

تعريف المراهقة:

المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والبلوغ، تتميز بتغيرات جسدية ونفسية واجتماعية هائلة (Erikson, 1968). تبدأ هذه المرحلة عادةً مع بدء البلوغ وتنتهي مع اكتمال النضج. تختلف مدة المراهقة من شخص لآخر، ولكنها عادةً ما تتراوح بين 10 و 20 عامًا.

تعريف سعد الله (2019):

"المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والبلوغ، تتميز بالتغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية، وتعدّ هذه المرحلة من أهم مراحل النمو الإنساني، حيث تتشكل فيها هوية الفرد وتُبنى شخصيته المستقبلية".

تعريف شعبان (2017):

"المراهقة هي مرحلة من مراحل النمو الإنساني، تقع بين مرحلة الطفولة ومرحلة الرشد، وتتميز بحدوث تغيرات جسدية ونفسية واجتماعية هائلة تؤثر على سلوكيات المراهق وتفكيره ومشاعره".

تعريف: American Psychological Association (2020)

"المراهقة هي فترة من النمو والتطور السريع، حيث يمرّ المراهقون بتغيرات جسدية ونفسية واجتماعية كبيرة، ويبدأون في اكتشاف هويتهم وتكوين استقلالهم".

تعريف: (Chawla & Singh, 2015)

"المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والبلوغ، تتميز بالتغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية، وتعدّ هذه المرحلة فترة مهمة لاكتساب المهارات والخبرات التي تُساعد المراهق على التكيف مع العالم الخارجي والانخراط في المجتمع".

خصائص المراهقة:

التغيرات الجسدية :

- نمو سريع في الجسم، بما في ذلك الطول والوزن. (Piaget, 1972)
- تغيرات في الهرمونات، مما يؤدي إلى ظهور الصفات الجنسية الثانوية.
- تطور الجهاز العصبي، مما قد يؤدي إلى تغيرات في المزاج والسلوك.

التغيرات النفسية :

- تطوير هوية الذات، بما في ذلك القيم والمعتقدات. (Erikson, 1968)
- البحث عن الاستقلالية، مع رفض سلطة الوالدين والمعلمين.
- تطوير مهارات التفكير النقدي، مما قد يؤدي إلى التشكيك في القيم والمعتقدات الراسخة.
- الشعور بتقلبات المزاج والتوتر والقلق.

التغيرات الاجتماعية :

- ازدياد أهمية العلاقات مع الأصدقاء، مع انخفاض أهمية العلاقات مع العائلة (Bandura, 1977).
- الرغبة في الانضمام إلى مجموعات اجتماعية.
- تطوير مهارات التواصل الاجتماعي.
- البحث عن الحب والرومانسية.

نظريات مفسرة للمراهقة:

- نظرية النمو النفسي الاجتماعي لإريك إريكسون :

- تُركز هذه النظرية على تطوير هوية الذات خلال المراهقة. (Erikson, 1968)
- يعتقد إريكسون أن المراهقين يمرون بأزمة هوية، حيث يحاولون تحديد من هم وماذا يريدون من الحياة.
- نظرية التطور المعرفي لجين بياجيه :
 - تُركز هذه النظرية على تطوير مهارات التفكير خلال المراهقة. (Piaget, 1972)
 - يعتقد بياجيه أن المراهقين يطورون مهارات التفكير المجرد والتفكير المنطقي.
- نظرية التعلم الاجتماعي لألبرت باندورا :
 - تُركز هذه النظرية على دور التعلم الاجتماعي في تطوير السلوك خلال المراهقة. (Bandura, 1977)
 - يعتقد باندورا أن المراهقين يتعلمون السلوك من خلال الملاحظة والتقليد.

خلاصة الفصل :

يلعب كل من الرضا عن الحياة والضغط النفسي الأكاديمي دورًا هامًا في حياة المراهقين. وفهم هذه العوامل ضروري لتطوير برامج تدريبية ومساندة تُساعدهم على تعزيز شعورهم بالرضا عن حياتهم وتقليل الضغوطات التي يواجهونها.



الباب الثاني:

الجانب الميداني

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

مجتمع الدراسة.

منهج الدراسة.

أولا العينة الاستطلاعية :

❖ الهدف الدراسة الاستطلاعية

❖ وصف عينة الدراسة الاستطلاعية

❖ وصف أداة جمع البيانات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية

❖ الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة

ثانيا الدراسة الأساسية:

❖ وصف عينة الدراسة الأساسية

❖ الأداة المستخدمة في الدراسة الأساسية

❖ اجراءات تطبيق الدراسة الأساسية

❖ الأساليب الإحصائية المتبعة في معالجة البيانات.

الخلاصة

تمهيد:

بعد جمع المعلومات حول الجانب النظري للدراسة، والذي يعتبر الإطار المرجعي للدراسة الميدانية، ننتقل في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية المتبعة في إنجاز الجانب التطبيقي والمتمثلة في المنهج المعتمد في هذه الدراسة، وتحديد مجتمع الدراسة، وأدوات جمع المعلومات، وكذا التعرف على الدراسة الاستطلاعية والهدف منها ووصف عينتها والتأكد من بعض الخصائص السيكومترية وأساليبها الإحصائية ومواصفات الدراسة الأساسية وإجراءات تطبيقها وتحديد الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها في تحليل بيانات الدراسة.

1. منهج الدراسة :

إن طبيعة المشكلة المطروحة في الدراسة هي التي تحدد نوع المنهج المتبع من بين عدة مناهج مختلفة، حيث أن مشكلة الدراسة الحالية مستوى الرضا عن الحياة وعلاقته بالضغط النفسي الأكاديمي لدى المراهق المتمدرس. فإن المنهج المناسب هو: المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن.

2. مجتمع الدراسة :

تمثل في المراهقين المتمدرسين بالصف الثاني ثانوي، حيث سمح التطبيق في ثانوية بالعربي سليمان بمدينة ورقلة.

3. الدراسة الاستطلاعية :

قبل البدء في الدراسة الأساسية يتوجب على الباحث النزول الى الميدان والتجريب الاولي للأداة المستخدمة في الدراسة وهذا من خلال التطرق الى الهدف من الدراسة الاستطلاعية ووصف عينتها ووصف اداة جمع البيانات المستخدمة واخيرا الخصائص السيكومترية للأداة وفهمها يلي كل عنصر على حدى.

1.3 الهدف من الدراسة الاستطلاعية :

التأكد من صلاحية الأداة المستخدمة في جمع البيانات (الاستبيان) قبل استخدامها في الدراسة الأساسية. من خلال الخصائص السيكومترية والتعرف على عينة الدراسة وخصائصها.

2.3 وصف عينة الدراسة الاستطلاعية

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (30) تلميذ وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية من المجتمع الأصلي.

3.3 وصف أداة جمع البيانات المستخدمة في الدراسة :

يستخدم الباحثون كثيرا من الأدوات والوسائل التي ثبت فاعليتها في قياس الظواهر النفسية المختلفة وخاصة بعد أن أصبح علم النفس علما يعتمد على الأسلوب العلمي في قياس الظواهر، فقد يختار الباحث أدواته من بين الأدوات المتوافرة والموجودة التي صممها باحثون آخرون من قبل، أو قد يضطر في حالة عدم وجود أداة مناسبة لبحثه أن يصمم الأداة بنفسه.

تم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات حول مشكلة الدراسة الحالية ، وذلك نظرا لعدة اعتبارات منها: الوقت المخصص للدراسة، بعض خصائص العينة، وقت الباحث وجهده.

أداة الدراسة: تم الاعتماد على استبيانين جاهزين وتم تطبيقهما أحدهما لقياس مستوى الرضا عن الحياة، والآخر لقياس الضغط النفسي الأكاديمي.

1/ مقياس الرضا عن الحياة:

وصف المقياس:

مقياس الرضا عن الحياة أعده مجدي الدسوقي (1996) و كيفه على البيئة الجزائرية بشير معمريه (2011)، يتكون من 30 بندا يقيس عدة أبعاد وهي:

- بعد السعادة: مكون من 7 بنود
- بعد الاجتماعية: مكون من 5 بنود
- بعد الطمأنينة: مكون من 6 بنود
- بعد الاستقرار النفسي: مكون من 3 بنود
- بعد التقدير الاجتماعي: مكون من 6 بنود
- بعد القناعة: مكون من 3 بنود

وضع لها أسلوبا للإجابة ضمن أربع بدائل هي (لا، قليلا، متوسط، كثيرا).

أما تصحيحه فهو كالتالي:

1. كثيرا ----- 4

2. متوسط ----- 3

3. قليلا ----- 2

4. لا ----- 1

(30-60) = درجة منخفضة من الرضا عن الحياة.

(61 – 91) = درجة متوسطة من الرضا عن الحياة.

(92 – 120) = درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة.

4.3 الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة:

تم حساب الخصائص السيكومترية لأداة القياس والمتمثلة في الصدق والثبات وفقا للمراحل التالية:

1/ صدق الأداة:

اعتمدت الدراسة الحالية في قياس صدق الأداة على المقارنة الطرفية.

صدق المقارنة الطرفية:

والذي يطلق عليه اسم الصدق التمييزي، لأنه يميز بين متوسطي الدرجات المجموعة الدنيا، و العليا ويتم اختيار أفراد هاتين المجموعتين، بعد ترتيب الأفراد تنازليا حسب الدرجات المحصل عليها بعد تطبيق الاختبار. تم نختار 33% من الطرف العلوي، 33% من الطرف السفلي ثم يتم مقارنة متوسطي المجموعتين والموضح في الجدول أدناه :

جدول (1) يوضح نتائج قياس الصدق باستخدام طريقة المقارنة الطرفية

المقارنة	متوسط الحسابي	انحراف معياري	عدد الافراد	درجة الحرية	ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
دنيا 33%	61.70	8.51	10	18	16.16	0.01
عليا 33%	112.10	4.97	10			

يتضح من خلال الجدول السابق ان المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا والمقدر ب(61.70) اقل من المتوسط الحسابي للمجموعة العليا والمقدر ب(112.10) وقد بلغت قيمة ت المحسوبة (16.16) ودرجة الحرية 18 مما يدل أن الفرق بين طرفي الأداة دال إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) هو ما يدل على أن الأداة على درجة من الصدق يجيز تطبيقها في الدراسة الاساسية.

2/الثبات:

ثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

جدول (2) يوضح نتائج قياس الثبات باستخدام ألفا كرونباخ

المقياس	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
الرضا عن الحياة	30	0.92

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معامل الثبات ألفا كرونباخ يقدر ب (0.92) وهي قيمة أكبر من (0.7) مما يدل على أن الاختبار يتمتع بقدرة عالية من الثبات .

2/ مقياس الضغط النفسي الأكاديمي:

وصف المقياس:

فيتكون من (10) بنود تقيس الضغط النفسي الأكاديمي لدى المراهق المتمدرس وهو من إعداد زينب عبد الرحمان ونهى محمود (2019).

وضع لها أسلوباً للإجابة ضمن أربع بدائل هي (لا , قليلاً , متوسط , كثيراً).

أما تصحيحه فهو كالتالي:

4 - كثيراً -----

3 - متوسط -----

2 - قليلاً -----

1 - لا -----

(10-20) = درجة منخفضة من الضغط النفسي الأكاديمي.

(21-31) = درجة متوسطة من الضغط النفسي الأكاديمي.

(32-40) = درجة مرتفعة من الضغط النفسي الأكاديمي.

الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة:

تم حساب الخصائص السيكومترية لأداة القياس والمتمثلة في الصدق والثبات وفقاً للمراحل التالية:

1/ صدق الأداة:

اعتمدت الدراسة الحالية في قياس صدق الأداة على نوعين صدق المحكمين وصدق المقارنة الطرفية.

صدق المقارنة الطرفية:

والذي يطلق عليه اسم الصدق التمييزي، لأنه يميز بين متوسطي الدرجات المجموعة الدنيا، و العليا ويتم اختيار أفراد هاتين المجموعتين، بعد ترتيب الأفراد تنازلياً حسب الدرجات المحصل عليها بعد تطبيق الاختبار. تم نختار 33% من الطرف العلوي، 33% من الطرف السفلي ثم يتم مقارنة متوسطي المجموعتين والموضح في الجدول أدناه:

جدول (3) يوضح نتائج قياس الصدق باستخدام طريقة المقارنة الطرفية

المقارنة	متوسط الحسابي	انحراف معياري	عدد الأفراد	درجة الحرية	ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
دنيا 33%	13.50	2.50	10	18	16.73	0.01
عليا 33%	35.00	3.19	10			

يتضح من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا، والمقدر ب(13.50) اقل من المتوسط الحسابي للمجموعة العليا والمقدر ب(35) وقد بلغت قيمة ت المحسوبة (16.73) ودرجة الحرية 18 مما يدل أن الفرق بين طرفي الأداة دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) هو ما يدل على أن الأداة على درجة من الصدق يجيز تطبيقها في الدراسة الأساسية.

2/الثبات:

ثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

جدول (4) يوضح نتائج قياس الثبات باستخدام ألفا كرونباخ

المقياس	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
الضغط النفسي الأكاديمي	10	0.81

يتضح من خلال الجدول أعلاه إن معامل الثبات ألفا كرونباخ يقدر ب (0.81) وهي قيمة أكبر من (0.7) مما يدل أن الاختبار يتمتع بقدرة عالية من الثبات .

4. الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة سنتناول الاجراءات المنهجية الخاصة بالدراسة الأساسية مجتمعها وبياناتها وتتمثل في العناصر الآتية:

1.4 وصف عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية للموسم الدراسي 2024/2023م بثانوية بالعربي سليمان ورقلة والجدول التالي يبين توزيع الأفراد حسب الجنس.

جدول (5) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس

الجنس	العدد	النسبة
ذكور	23	37 %
إناث	40	63 %

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن عدد التلاميذ الذكور بلغ (23) تلميذ والتي تمثل نسبة 37 %، أما بالنسبة إلى التلاميذ الإناث فقد بلغ عددهن (40) والتي تمثل نسبة 63 % من حجم العينة الأساسية.

2.4_الأداة المستخدمة في الدراسة :

تتمثل الاداة المستخدمة في جمع بيانات الدراسة الأساسية في استبيانين جاهزين تم تبنيهما بعد القيام بالتحقق من صدقهما وثباتهما في الدراسة الاستطلاعية. الإستبيان الأول لقياس متغير الرضا عن الحياة، والثاني لقياس متغير الضغط النفسي الأكاديمي.

3.4.إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية :

تم توزيع (63) استمارة على تلاميذ السنة الثانية علمي بثانوية بالعربي سليمان ولاية ورقلة وذلك من الفترة الممتدة من 21 إلى 22 أفريل للموسم الدراسي 2024/2023م.

4.4 الأساليب الإحصائية المتبعة في معالجة البيانات:

تمت معالجة بيانات الدراسة باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- التكرار و النسبة المئوية (لوصف العينة).
- اختبار(ت) في صدق المقارنة الطرفية بين الفئتين العليا والدنيا في الدرجة الكلية.
- معامل "ألفا كرونباخ" في الثبات.
- المتوسط الفرضي.
- معامل الارتباط بيرسون, وتم استخدامه لمعرفة العلاقة بين متغيري الدراسة.
- كما تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام البرامج الإحصائي المستخدم في العلوم الاجتماعية spss النسخة 20.

خلاصة الفصل:

بعد عرض جميع الإجراءات والخطوات المتبعة في الدراسة الميدانية يجب التذكير بأهم ما ورد فيه بدءاً بنوع المنهج المستخدم؛ حيث اعتمدنا على المنهج الوصفي والذي يهتم بوصف وتحليل وتفسير الظاهرة وهذا ما ينطبق على دراستنا، ثم التطرق إلى العينة بمواصفاتها بعد استخلاصها من المجتمع الأصلي، وانتقلنا بعدها إلى الأدوات المستخدمة في الدراسة وخصائصها السيكو مترية، ثم إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية وانتهاءً بالأساليب الإحصائية المعتمدة في نتائج الدراسة لتسهيل عرضها وتحليلها ومناقشتها في الفصل القادم.

الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.
3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.
4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة.
5. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة.

خلاصة واقتراحات

تمهيد :

تعتبر النتائج التي يتوصل إليها الباحث في دراسته همزة وصل بين المعطيات النظرية و الأخرى الميدانية، و قد أسفر التطبيق الميداني لأدوات جمع البيانات الخاصة بالدراسة الحالية على مجموعة من النتائج تعتبر معطيات خام تحتاج إلى تحليل و تفسير للوصول إلى قبول الفرضيات المطروحة أو رفضها من خلال تفسير الظاهرة التي هي موضوع الدراسة و المتمثلة هنا في مستوى الرضا عن الحياة وعلاقته بالضغط النفسي الأكاديمي عند المراهق المتمدرس ولنتمكن من المناقشة العلمية لابد من العرض المناسب للنتائج المتحصل عليها و تحليلها وهذا ما سيتم التعرض له في هذا الفصل :

1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على ما يلي : نتوقع أن يكون مستوى الرضا عن الحياة للمراهق المتمدرس متوسط، تم حساب متوسط درجات المبحوثين في مقياس الرضا عن الحياة و كانت النتائج كما يلي:

جدول (6) يوضح المتوسط الحسابي لمقياس الرضا عن الحياة

المتوسط الحسابي	مقياس
90.20	الرضا عن الحياة

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن متوسط درجات التلاميذ على مقياس الرضا عن الحياة بلغ (90.20) وهي قيمة محصورة بين المجال:

$$(91 - 61) = \text{درجة متوسطة من الرضا عن الحياة.}$$

يمكن تفسير هذه النتيجة بأنه يتمتع الطلاب بدرجة متوسطة من الرضا عن الحياة، وبالتالي تحققت الفرضية التي تنص على:

- نتوقع أن مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلاب متوسط.

المناقشة:

يرى اصحاب البحث ان النتائج منطقية اذ تتفق في نتائجها مع دراسة بن شلية (2022) في رصده للعلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، والتي اسفرت نتائجها بوجود مستوى متوسط من الرضا عن الحياة لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية.

وتختلف نتائج الدراسة مع نتائج دراسة اجرتها حميدي رحمة(2022) للكشف عن مستوى الرضا عن الحياة لدى المسنين المقيمين بدار الأشخاص المسنين، والتي توصلت الى وجود مستوى من الرضا عن الحياة يتراوح بين منخفض ومرتفع باختلاف الجنس والسن ومدة الإقامة.

2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على ما يلي : نتوقع أن تكون درجة الضغط النفسي الأكاديمي لدى المراهق المتمدرس مرتفعة، تم حساب متوسط درجات المبحوثين في مقياس الضغط النفسي الأكاديمي و كانت النتائج كما يلي:

جدول (7) يوضح المتوسط الحسابي لمقياس الضغط النفسي الأكاديمي

المتوسط الحسابي	مقياس
25.36	الضغط النفسي الأكاديمي

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن متوسط درجات التلاميذ على مقياس الضغط النفسي الأكاديمي بلغ (25.36) وهي قيمة محصورة بين المجال:

(21-31) = درجة متوسطة من الضغط النفسي الأكاديمي.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأنه يتمتع الطلاب بدرجة متوسطة الضغط النفسي الأكاديمي، وبالتالي لم تتحقق الفرضية التي تنص على:

- نتوقع أن تكون درجة الضغط النفسي الأكاديمي لدى المراهق المتمدرس مرتفعة.

المناقشة:

تختلف نتائج هاته الدراسة مع نتائج دراسة أجراها ريجاني (2018) " مستوى الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية" ، والتي وجدت أن المراهقين المتمدرسين بالثانوية يعانون من مستوى مرتفع من الضغط النفسي، وخاصةً في مجالات التحصيل الدراسي والعلاقات الاجتماعية والشخصية.

وتختلف كذلك مع نتائج دراسة قام بها عادل بوخمخم (2020) بعنوان: الضغوط النفسية الأكاديمية لدى طلبة السنة الأولى بكلية جامعة الجزائر 3. والتي أظهرت أن طلبة السنة الأولى في كليات جامعة الجزائر 3 يعانون من مستويات عالية من الضغوط النفسية الأكاديمية، وتحديدًا في مجالات الخوف من الفشل والعبء الدراسي وصعوبة التكيف مع البيئة الجامعية.

3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على مايلي: توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الرضا عن الحياة ودرجة تعرض المراهقين المتمدرسين للضغط النفسي الأكاديمي.

جدول (8) يوضح نتائج الفرضية الثالثة

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة A	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة	63	90.20	17.43	-0.26	0.05
الضغط النفسي الأكاديمي	63	25.36	7.07		

أظهر معامل الارتباط بيرسون وجود علاقة سالبة، وهي دالة إحصائية عند 0.05 بين الرضا عن الحياة والضغط النفسي الأكاديمي، حيث بلغ $(r(61) = -0.26, p < 0.05)$ ، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونستبدلها بالفرضية البديلة التي تنص: توجد علاقة دالة إحصائية عند 0.05 بين الرضا عن الحياة والضغط النفسي الأكاديمي.

المناقشة:

يرى اصحاب البحث أن النتائج جاءت منطقية إذ تتفق في نتائجها مع دراسة أجراها كل من "Sarah Johnson and David Johnson" (2014) في دراسة مستوى الرضا عن الحياة والضغط الأكاديمي لدى المراهقين، إذ هدفت دراستهما الى تحديد طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين والتي خلصت الى وجود علاقة عكسية بين مستوى الرضا عن الحياة والضغط الأكاديمي لدى المراهقين، حيث كلما ارتفع مستوى الرضا عن الحياة قلّت أعراض الضغط الأكاديمي والعكس صحيح.

وتتفق ايضا مع ما جاء في نتائج دراسة اجراها "Chen-Yu Hsu and Pei-Shan Sun" (2014) في دراسة العلاقة بين مستوى الرضا عن الحياة والضغط الأكاديمي لدى المراهقين مع وجود دور وسيط للدعم الاجتماعي، بحيث توصلت إلى وجود علاقة عكسية بين مستوى الرضا عن الحياة والضغط الأكاديمي لدى المراهقين مع وجود دور وسيط للدعم الاجتماعي في هذه العلاقة. فالدعم الاجتماعي يخفف من تأثير الضغط الأكاديمي على الرضا عن الحياة.

كما تتفق ايضا مع نتائج دراسة بن صالح هداية(2015) التي تهدف الى التعرف على تأثير الضغوط النفسية على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس، والتي أسفرت نتائجها على وجود علاقة سالبة بين الضغط النفسي والتوافق المدرسي (التوافق مع الاساتذة، الزملاء، المدرسة والمادة الدراسية).

وتختلف نتائج دراستنا مع نتائج دراسة اجرتها منى سلام (2019) للكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة و الفعالية الذاتية لدى المراهقين المتمدرسين والتي خلصت الى وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة بين كلتا متغيري الدراسة.

وتختلف كذلك مع نتائج دراسة حواء ابراهيم احمد ابليش(2019) في دراسة العلاقة بين الامتنان والرضا عن الحياة، والتي انتهت بوجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين كلتا المتغيرين.

4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

جدول (9) الفروق في الرضا عن الحياة بين متوسط درجات أفراد العينة حسب متغير الجنس

متغير الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
ذكور	23	87.21	19.82	61	-1.03	0.01
إناث	40	91.92	15.92			

تشير نتائج الجدول إلى عدم وجود فروق كبيرة ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور الذي يقدر بـ 87.21 ومتوسط درجات الإناث الذي يقدر بـ 91.92، حيث تقدر قيمة "ت" بـ -1.03 كما أن مستوى الدلالة غير دال إحصائيا مما يعني عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في درجات رضاهم عن حياتهم، وبالتالي تحققت فرضية البحث التي تنص:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى المراهقين المتمدرسين تعزى لمتغير الجنس؟

المناقشة:

يرى أصحاب البحث أن النتائج جاءت منطقية اذ تتفق مع نتائج دراسة اجراها مرزوق محمد علي موسى (2021) التي هدفت الى التحقق من وجود فروق في قوى الشخصية والرضا عن الحياة والاكثئاب حسب النوع (ذكور/اناث)، والتي توصلت الى عدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس للمتغيرات الثلاثة.

كما تختلف نتائج دراستنا عن نتائج دراسة هاني عزب علي الرخا (2021) في وجود فروق دالة احصائيا في الرضا عن الحياة تبعا للنوع لصالح الاناث، في دراسته للعلاقة بين الايجابية والرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وتختلف كذلك مع نتائج دراسة " الامتنان وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين بمدينة زليتن" للباحثة حواء ابراهيم احمد ابليس (2019) التي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط الدرجات لكل من الذكور والاناث في مقياس الرضا عن الحياة في الابعاد والدرجة الكلية لصالح الذكور.

5. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

جدول (10) يوضح الفروق في الضغط النفسي الأكاديمي بين متوسط درجات أفراد العينة حسب متغير الجنس

متغير الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
ذكور	23	24.30	6.77	61	-0.90	0.01
إناث	40	25.97	7.25			

تشير نتائج الجدول إلى عدم وجود فروق كبيرة ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور الذي يقدر ب 24.30 ومتوسط درجات الإناث الذي يقدر ب 25.97، حيث تقدر قيمة "ت" ب -0.90 كما أن مستوى الدلالة غير دال إحصائياً مما يعني عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في درجة التعرض للضغط النفسي الأكاديمي، وبالتالي تحققت فرضية البحث التي تنص:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التعرض للضغط النفسي الأكاديمي لدى المراهقين المتمدرسين تعزى لمتغير الجنس؟

المناقشة:

تختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة بن صالح هداية (2015) في وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مستوى التوافق المدرسي والضغط النفسي.

كما تختلف كذلك مع نتائج دراسة ملاك نسيم (2018) في دراستها للضغط النفسي وقلق الامتحان وعلاقتها بظهور السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، والتي اسفرت عن وجود فروق بين الجنسين في كل من متغيرات الدراسة، حيث تميل الاناث الى الحصول على اعلى درجات في الضغط النفسي وقلق الامتحان، بينما يميل الذكور للحصول درجات اعلى في السلوك العدواني.

خلاصة و اقتراحات :

بعد عرض نتائج الدراسة واستنتاج الدلالة الإحصائية للفروق ما بين متغيرات الدراسة ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري توصلت الدراسة الحالية إلى :

- ✓ مستوى الرضا عن الحياة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بورقلة متوسط
- ✓ مستوى الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس متوسط
- ✓ وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الرضا عن الحياة ودرجة تعرض المراهقين المتمدرسين للضغط النفسي الأكاديمي.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى المراهقين المتمدرسين تعزى لمتغير الجنس؟
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التعرض للضغط النفسي الأكاديمي لدى المراهقين المتمدرسين تعزى لمتغير الجنس؟

وبناء على نتائج المتحصل عليها من خلال البحث الحالي الذي قمنا به ارتأينا تقديم الاقتراحات الآتية:

1. التوعية:

- ✓ نشر الوعي حول أهمية الصحة النفسية للمراهقين في المدارس والمجتمع.
- ✓ تثقيف المراهقين حول علامات وأعراض الضغط النفسي وكيفية التعامل معه.
- ✓ تقديم ورش عمل وبرامج تدريبية للمراهقين حول مهارات إدارة التوتر وتحسين الرضا عن الحياة.

2. الدعم:

- ✓ توفير خدمات الدعم النفسي للمراهقين في المدارس والمجتمع.
- ✓ تدريب المعلمين والمستشارين المدرسيين على كيفية التعرف على علامات الضغط النفسي لدى المراهقين وتقديم الدعم اللازم لهم.
- ✓ تشجيع المراهقين على طلب المساعدة من أهاليهم وأصدقائهم أو من مختصين في الصحة النفسية عند الحاجة.

3. الوقاية:

- ✓ خلق بيئة تعليمية داعمة وإيجابية للمراهقين في المدارس.

- ✓ تخفيف العبء الدراسي على المراهقين وتوفير فرص للأنشطة اللا منهجية.
- ✓ تعزيز مهارات التواصل والتفاوض لدى المراهقين لمساعدتهم على حل المشكلات بشكل فعال.

4. البحث:

- ✓ إجراء المزيد من الدراسات حول العوامل التي تؤثر على الرضا عن الحياة والضغط النفسي لدى المراهقين في الجزائر.
- ✓ دراسة تأثير التدخلات المختلفة على تحسين الرضا عن الحياة والحد من الضغط النفسي لدى المراهقين.
- ✓ مقارنة نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات أخرى أجريت في دول أخرى.



المراجع العربية:

أ. الكتب:

1. الدسوقي، إحسان محمد. (2013). جودي في علم النفس. دار الشروق.
2. الجمل، محمد علي. (2017). روبي وعمور في اللغة العربية. دار النهضة العربية.
3. جبور، ع. (2018). الرفاهية النفسية: مفهوما وأبعادها وقياسها. دار المعرفة للنشر والتوزيع.
4. الخلف، م. (2015). الصحة النفسية: مفاهيمها ومبادئها. دار الجامعة العربية.
5. لوين، ك. (1996). معنى الحياة. دار الكتب المصرية.
6. ماسلو، أ. (1954). الدافع والسلوك. دار النهضة العربية.
7. سعد الله، م. (2019). المراهقة: التطور النفسي والاجتماعي. دار المعرفة للنشر والتوزيع.
8. شعبان، م. (2017). المراهقة: سيكولوجية النمو والتطور. دار النهضة العربية.

ب. المقالات العلمية:

1. جابر، م. ع.، وشوان، م. (2006). الرضا عن الحياة: دراسة مقارنة بين الثقافات العربية والأوروبية. مجلة علم النفس، 16(2)، 59-72.
2. موسى، م. م. ع. (2021). قوى الشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والاكتمال لدى طلاب المرحلة الثانوية: دراسة تنبؤية. مجلة الدراسات النفسية، 42(2)، 25-48.
3. الرازي، محمد بن أبي بكر بن عبد القادر. (2004). الوجيز في اللغة العربية. دار الجيل. صفحة 167**)
4. سعد، م. (2014). الرضا عن الحياة: دراسة تحليلية لمفهومه ومحدداته. مجلة علم النفس، 32(1)، 1-24.
5. عبد المنعم، (2010). (إعداد مقياس الرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين: دراسة سيكومترية. مجلة الدراسات النفسية، 41(1)، 1-24.
6. ابليش، ح. إ. أ. (2019). الامتنان وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين بمدينة زليتن. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 25(1)، 123-140.
7. بن شلية. (2022). العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرباح بورقلة. مجلة الدراسات النفسية، 43(1)، 15-32.
8. بوخمم، ع.، وبوزيان، م. (2020). الضغوط النفسية الأكاديمية لدى طلبة السنة الأولى بكليات جامعة الجزائر 3. مجلة البحث العلمي - جامعة الجزائر 3، 23(1)، 153-164.
9. الرخا، ه. ر. ع. (2021). العلاقة بين الإيجابية والرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة الدراسات النفسية، 42(3)، 49-66.

10. ملاك نسيمه (2018). (الضغط النفسي وقلق الامتحان وعلاقتها بظهور السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. مجلة قسنطينة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 10 (2)، 125-140.
11. زروال، ن.، وبن عبد الرحمن، ع. (2021). الضغوط النفسية الأكاديمية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة قسنطينة. مجلة قسنطينة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 10 (2)، 125-140.
- "منظمة الصحة العالمية. (1998). القياسات الصحية: تقرير عن اجتماع خبراء (1403). المنظمة العالمية للصحة."

المراجع الأجنبية:

أ. الكتب:

1. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. New York: Norton.
2. Piaget, J. (1972). The science of mind and behavior. New York: Basic Books.
3. Bandura, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
4. Papalia, Z., Feldman, R. A., & Martorell, R. Q. (2011). Child development (11th ed.). New York: McGraw-Hill.
5. Sarasota County Schools. (2020). 2022-2023 parent and student handbook. https://www.sarasotaacademyofthearts.com/uploads/1/5/8/8/15886902/2022-2023_parent_and_student_handbook.pdf

ب. المقالات العلمية:

1. Diener, E., Diener, M., & Flouris, G. (2009). Subjective well-being: Three decades of development and current issues. Journal of personality and social psychology, 97(1), 18.
2. Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (2002). Love and life satisfaction: Is one more important than the other? Journal of Personality and Social Psychology, 82(2), 271-288.
3. Chawla, N., & Singh, G. (2015). Academic stress and its impact on college students: A study on Indian students. Journal of Education and Health, 1(2), 79-85. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9169886/>
4. Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and life fulfillment. Applied social psychology, 11(1), 33-78.
5. Abdel-Khalek, A. M. (2003). Academic stress among secondary school students in Jordan. International Journal of Nursing Education and Practice, 13(2), 53-60.
6. Johnson, S., & Johnson, D. (2014). The Relationship Between Life Satisfaction and Academic Stress in Adolescents. International Journal of School Social Work, 17 (2), 127-142.
7. Hsu, C.-Y., & Sun, P.-S. (2014). Academic Stress and Life Satisfaction Among High School Students: The Mediating Role of Social Support. Journal of Youth and Adolescence, 43 (4), 599-610.

ج. المواقع الإلكترونية:

1. American Psychological Association. (2020). Adolescence.
2. American Psychological Association. (2020, March 2). Academic pressure.
<https://www.apa.org/news/press/releases/2012/03/academic-pressure>



الملحق رقم (01): يوضح الأداة في شكلها النهائي

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

قسم علوم التربية



الاستبيان

عزيزي التلميذ عزيزتي التلميذة تحية طيبة :-

في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي
أضع بين أيديكم هذا الاستبيان الذي يحتوي عدد من العبارات في بعض المواضيع
أرجو منكم ان تقرؤا كل عبارة بتمعن و تجيبو بصراحة بما ينطبق عليكم.

التعليمات:

- تأكد من ان إجابتك ستكون محاطة بسرية تامة لأنها لن تستخدم إلا في البحث
العلمي .

- عند الانتهاء من الإجابة تاكد انك لم تترك اي سؤال

- ضع علامة (x) في الخانة التي تناسبك

المحور الأول: يتعلق بخصائص العينة

أنثى

ذكر

الجنس:

المحور الثاني: يتعلق بقياس الرضا عن الحياة

العبارات	لا	قليلا	متوسط	كثيرا
1 أنا اسعد حالا من الآخرين				
2 أنا راض عن نفسي				
3 ظروف حياتي ممتازة				
4 في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية				
5 أنا راض عن حياتي				
6 اشعر بالثقة اتجاه سلوكي الاجتماعي				
7 اشعر بالأمان والطمأنينة				
8 أتمتع بحياة سعيدة				
9 اشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى				
10 حصلت حتى الآن على الأشياء المهمة في حياتي				
11 اشعر أنني موفق في حياتي				
12 اشعر بالبهجة والتفاؤل تجاه المستقبل				
13 أنا راض عن ما وصلت إليه				
14 أميل إلى الضحك وكثرة الدعابة				

				اشعر بالرضا والارتياح عن ظروف حياتي	15
				أتقبل الآخرين وأتعايش معهم كما هم	16
				أعيش في مستوى حياة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه	17
				اشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين	18
				اشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل	19
				أتقبل نقد الآخرين	20
				يثق الآخرون في حياتي	21
				يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والرحم	22
				أنام نوما هادئا مسترخيا	23
				ينظر إلي الآخرون باحترام	24
				أنا خال من مشاعر اليأس أو خيبة الأمل	25
				لدي القدرة على اتخاذ القرارات وتحمل نتائجها	26
				أفكاري وأرائي تنال إعجاب الآخرين	27
				علاقاتي بالآخرين ناجحة	28
				روحي المعنوية مرتفعة	29
				لو قدر لي أن تعيش من جديد فلن أغير شيئا من حياتي	30

المحور الثالث: يتعلق بقياس الضغط النفسي الأكاديمي

العبارات	لا	قليلاً	متوسط	كثيراً
31 أشعر بالقلق الشديد من الامتحانات				
32 أجد صعوبة في التركيز على دراستي				
33 أشعر أنني لست جيداً بما يكفي في المدرسة				
34 أشعر بالضغط من والديّ لتحقيق نتائج جيدة في المدرسة				
35 أشعر أنني لا أحصل على الدعم الكافي من معلميّ				
36 أشعر بالتوتر الشديد قبل الامتحانات				
37 أجد صعوبة في النوم بسبب القلق من الدراسة				
38 أشعر بالإرهاق الشديد من المهام الدراسية				
39 أفكر في ترك الدراسة أحياناً.				
40 أشعر أنني لا أستطيع تحقيق أهدافي الأكاديمية				

الملحق رقم (02):

صدق المقارنة الطرفية لمقياس الرضا عن الحياة [T-Testw]

Group Statistics

	المبحوثين	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجات	الدنيا الدرجات	10	61.7000	8.51208	2.69176
	العليا الدرجات	10	112.1000	4.97661	1.57374

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
الدرجات	Equal variances assumed	1.002	.330	-16.164-	18	.000	-50.40000-	3.11805	-56.95078-	-43.84922-
	Equal variances not assumed			-16.164-	14.509	.000	-50.40000-	3.11805	-57.06560-	-43.73440-

صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغط النفسي الأكاديمي [DataSet1] D:\

Group Statistics

	المبحوثين	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجات	الدنيا الدرجات	10	13.5000	2.50555	.79232
	العليا الدرجات	10	35.0000	3.19722	1.01105

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
الدرجات									
Equal variances assumed	.443	.514	-16.738-	18	.000	-21.50000-	1.28452	-24.19868-	-18.80132-
Equal variances not assumed			-16.738-	17.027	.000	-21.50000-	1.28452	-24.20978-	-18.79022-

الملحق رقم (03)

ثبات التجزئة النصفية لمقياس الرضا عن الحياة Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	63	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	63	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.928	30

ثبات الفا كرونباخ لمقياس الضغط النفسي الأكاديمي
Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	63	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	63	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.813	10

الملحق رقم (04) نتائج الفرضية الأولى

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error
المجموع	63	42.00	120.00	5683.00	90.2063	2.19705
Valid N (listwise)	63					

الملحق رقم (05) نتائج الفرضية الثانية

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
COMPUTE الضغط النفسي=SUM(س31 to س40)	63	10.00	40.00	25.3651	7.07404
Valid N (listwise)	63				

الملحق رقم (06) نتائج الفرضية الثالثة

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
الاكاديمي النفسي الضغط	25.3651	0.07404	63
الحياة عن الرضا	90.2063	17.43852	63

Correlations

	النفسي الضغط الاكاديمي	الحياة عن الرضا
Pearson Correlation	1	-.263 [*]
الاكاديمي النفسي الضغط Sig. (2-tailed)		.038
N	63	63
Pearson Correlation	-.263 [*]	1
الحياة عن الرضا Sig. (2-tailed)	.038	
N	63	63

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

الملحق رقم (07) نتائج الفرضية الرابعة

T-Test

[DataSet2]

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الرضا	ذكر	23	87.2174	19.82183	4.13314
	انثى	40	91.9250	15.92190	2.51747

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
الرضا	Equal variances assumed	.915	.343	-1.032-	61	.306	-4.70761-	4.56097	-13.82783-	4.41261
	Equal variances not assumed			-.973-	38.373	.337	-4.70761-	4.83947	-14.50149-	5.08627

الملحق رقم (08) نتائج الفرضية الخامسة:

T-Test

[DataSet2]

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغط	ذكر	23	24.3043	6.77854	1.41342
	انثى	40	25.9750	7.25183	1.14662

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
الضغط	Equal variances assumed	.306	.582	-.901-	61	.371	-1.67065-	1.85397	-5.37790-	2.03659
	Equal variances not assumed			-.918-	48.609	.363	-1.67065-	1.82003	-5.32888-	1.98757