



ISSN: 1817-6798 (Print)
Journal of Tikrit University for Humanities

available online at: www.jtuh.org/

JTUH
مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية
Journal of Tikrit University for Humanities

Luqman Muhammad Ahmad

Department of History, college of human science,
University of Sulaimani, Kurdistan Region, Iraq

* Corresponding author: E-mail :
luqman.ahmad@univsul.edu.iq

Keywords:

In
fi
C
M
F

ARTICLE INFO

Article history:

Received 1 Mar 2025
Received in revised form 25 Mar 2025
Accepted 2 Mar 2025
Final Proofreading 25 Sept 2025
Available online 25 Sept 2025

E-mail t-jtuh@tu.edu.iq

©THIS IS AN OPEN ACCESS ARTICLE UNDER
THE CC BY LICENSE

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Journal of Tikrit University for Humanities

Psychological Stress among Students of University of Sulaimani

A B S T R A C T

This research aims to determine the level of psychological stress among students at the University of Sulaimani according to variables such as gender, college, department, and academic stage. The study population consists of all students from the three faculties of education: the Faculty of Education, the Faculty of Basic Education, and the Faculty of Humanities Education – Said Sadiq, as well as the University of Sulaimani. The total number of students in the research population is 1825, with 1342 females and 483 males. A simple random sample of 581 students was selected. The results showed that the overall level of psychological stress among students was high, with significant differences based on gender, department, college, and academic stage. The SPS program was used to analyze the data, where T-tests and Pearson correlation analysis were applied to examine the differences between variables. The research recommends providing personalized psychological counseling for students, organizing workshops on coping with psychological stress, increasing awareness about mental health on campus, and developing academic psychological support programs to enhance students' overall performance and achieve a balance between academic and personal life. It also suggests increasing coordination between academic departments and psychological counseling centers.

DOI: <http://doi.org/10.25130/jtuh.32.9.1.2025.22>

مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة-السليمانية

لقمان محمد أحمد /كلية التربية الإنسانية/ جامعة السليمانية

الخلاصة:

يهدف هذا البحث إلى تحديد مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة السليمانية وفقاً لمتغيرات مثل الجنس، الكلية، القسم، والمرحلة الدراسية. يتكون مجتمع البحث من جميع طلبة كليات التربية الثلاث: كلية التربية، كلية التربية الأساسية، وكلية التربية للعلوم الإنسانية – سيد صادق، وكذلك جامعة السليمانية. بلغ عدد مجتمع البحث 1825 طالباً وطالبة، منهم 1342 طالبة و483 طالباً. تم اختيار عينة عشوائية بسيطة مكونة من 581 طالباً وطالبة. أظهرت نتائج البحث أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان

مرتفعاً بشكل عام، مع وجود فروق دالة تبعاً للجنس والقسم والكلية والمرحلة الدراسية. كما تم استخدام برنامج SPSS لتحليل البيانات، حيث تم تطبيق اختبار T وتحليل الارتباط باستخدام أداة بيرسون لاختبار الفروقات بين المتغيرات. يوصي البحث بتوفير استشارات نفسية مخصصة للطلاب، وتنظيم ورش عمل للتكيف مع الضغوط النفسية، وتكثيف التوعية حول الصحة النفسية في الجامعة، إضافة إلى تطوير برامج دعم نفسي أكاديمي تساعد في تحسين الأداء العام للطلاب وتحقيق التوازن بين الحياة الأكاديمية والشخصية. كما يقترح زيادة التنسيق بين الأقسام الأكاديمية ومراكز الإرشاد النفسي.

المفتاحية: الضغوط النفسية، الطلاب الجامعيين، جامعة السليمانية، التكيف، الصحة النفسية

مشكلة البحث:

الضغوط النفسية : تعرف بأنها حالة من التوتر الانفعالي ، تنشأ من المواقف التي يحدث فيها اضطراب في الوظائف الفسيولوجية والبيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة للموقف (Lazarus, 1993, 12)

أكدت منظمة الصحة العالمية ، الى أن استمرار الضغوط النفسية لمدة طويلة من الزمن يؤدي الى اثار سلبية تتعلق بالصحة النفسية والصحة البدنية العامة مثل سوء التوافق، وضعف التكامل النفسي ، والتوتر الدائم ، والصراعات ، والاضطرابات النفسجسمية ، وامراض القرحة والمعدة و تهيج القولون ، والاصابة بامراض ارتفاع ضغط الدم وامراض القلب والشرابين (الزبيدي ، 2000، ص3)

كما تؤكد كونستانس ايضاً على أن طلبة الجامعة عرضة لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة للمواقف والاحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم الجامعية وتظهر في احساسهم بالاستقلالية (Constance, 2004, 515)، واكتساب الدور الاكاديمي والمهني وتحمل المسؤولية

أن الجامعة من أحد المؤسسات الأكاديمية والعلمية في المجتمع ، وتؤهل طلبتها لمستوى عالٍ من المعاريف والمهارات التي تساعد في بناء مستقبلهم بروح التفاعل والتوافق النفسي ، فضلاً عن ذلك انها تلبي مطالب المجتمع وتحقق اهدافه بترسيخ قيمة ومثله العليا الذي سيلعب دوراً هاماً في البناء المجتمعي و التوافق الاجتماعي السليم و تعديل وتقويم السلوك الفرد وقد أصبح من واجب الجامعات النظر لظروف الطلبة و إن تأخذ بعين الاعتبار وخاصة الطلاب الجدد في الكليات الجامعة

تعد مرحلة الجامعة أحد المراحل في حياة الإنسان ففيها تتشكل شخصيته وتعد هي الأساس لنموه الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والمهني وكذلك لها تأثير في حياة الفرد المستقلة (Al-Khatib, 2007, 103)

تُعد الضغوط النفسية من التحديات الشائعة التي يواجهها طلاب الجامعة، حيث تؤثر على تحصيلهم الأكاديمي وصحتهم النفسية والجسدية. يعاني العديد من الطلاب من ضغوط ناتجة عن متطلبات الدراسة، الامتحانات، المشكلات المالية، الضغوط الاجتماعية، والتوقعات المستقبلية، مما قد يؤدي إلى القلق، التوتر، أو حتى الاكتئاب.

ومن نوع هذه الدراسات في اعطاء صورة واضحة للضغوط النفسية ، ان عدم الاهتمام بهذا الموضوع رغم خطورته قد يؤدي الى فقدان الطلاب (الطلاب-الطالبات) الثقة في انفسهم ومفهوم خاطى لمفهومهم عن ذواتهم وبالتالي تزداد بهم الاثار السلبية ويؤدي بهم ذلك الى الفصل او عجز عن اتخاذ اي قرارات في حياتهم .

ولأن الباحث أستاذ جامعي قريب من طلبة الجامعة وشعر أن طلبة المرحلة الأولى و الرابعة بكلية التربية يعانون من المشاكل في الأنشطة العملية وزيارة المكتبات و المحاضرات والمتشائمين فى حوار و في تفكيرهم ،معتقدين أنهم لن يستفيدوا من الدرجة والشهادة العلمية في المستقبل ، ولن يتعين ولن يتمكنوا من العمل كمدرسين والمشاركة في المدارس التي تخدمهم .

يمكن تحديد المشكلة البحث في التساؤلات اية :

-ما مستوى الضغط النفسي لدي الطلاب الجامعة السليمانية؟

هل يختلف مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعة باختلاف المتغيرات الديموغرافية؟

الفروق في الضغوط النفسية على وفق المتغيرات الديموغرافية (الجنس ،الكلية ،القسم ،التخصص الدراسي)

أهمية البحث:

تناول العديد من المفكرين تحديد مفهوم الضغوط النفسية كونها حدث داخلي أوخارجى يؤثرعلى التوافق ويتطلب جهدا أضافيا للعودةالى حالة التوازن وهي احدى الظواهر الانسانية التي تواجه الانسان من الظروف المختلفة (cox، 1978، 4)

لذلك جاء الاهتمام بالشباب الجامعي والعمل على رعايتهم وتاهيلهم واشباع حاجاتهم ومتطلباتهم حتى لا يشعربعضهم بعدم الامان والخيراتهم النفسية المولمة التي قد تكون مسؤولة عن بعض السلوكيات غير السوية الضغوط النفسية التي يعاني منها الشباب الجامعي (Al-Khatib,20,1994)

أهتم العديد من الباحثين بموضوع مفهوم الضغوط النفسية من خلال اهمية هذا المفهوم وتأثيره على طلاب الجامعة من الناحية النفسية والعلمية و الاكاديمية والعاطفية والاجتماعية التي تؤدي في كثير من الاحيان الى الاضطرابات والصراعات نتيجة لمواقف الحياة اليومية في الجامعة .

ان ظاهرة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة من اكثر شيوعا مما يستلزم اجراء لبحوث والدراسات والتعرف على اسبابها وابعدها التي مهمة ، ويأتي اهمية هذه الدراسة من اهمية الضغوط النفسية التي تختلف من شخص الى اخر بسبب قابليته وصحة ومن مرحلة زمنية الى اخرى ومن مجتمع الى مجتمع اخر من الضغوط النفسية .

في أغلب الأوقات يكون الإنسان تحت ضغط نفسي ، وبعض الضغوط تساعد على تحقيق أهدافه ، وعلى العكس فإن الضغوط السلبية تمنعه من تحقيق أهدافه وتؤثر سلباً على صحته وتزعزع راحة البال في تحقيق الأهداف ..

وتكمن أهمية هذا البحث على طلبة الجامعات في أن طلبة الجامعات هم مستقبل المجتمع وفي كافة المجالات يجب أن يتحلى ببعض الصفات والخصائص الإيجابية والشخصية القوية .

: وبناء على العوامل السابقة للدراسة الحالية اهمية خاصة على المستويين النظري والعملي

يمكننا تحديد أهمية هذا البحث من الناحيتين النظرية والعملية في النقاط التالية

الاهمية النظرية:

1-نتائج البحث مهمة اخصائين علم النفس والباحثين لإجراء المزيد من الأبحاث ، وقد تسد فجوة ليستفيد منها الباحثون في هذا المجال ويستمر يتعرض طلبة الجامعة لضغوط نفسية مستمرة في حياتهم الأكاديمية (الضغط الأكاديمي ، الضغط المالي ، الضغط الأسري ، الخ)

2-إظهار مستوى الضغوط النفسية والتجنب لدى طلبة الجامعة و يعتبر التوتر من أهم المواضيع في علم النفس ، لذلك أهتم أغلب الباحثين بالتوتر وأنواعه وفقاً لمعلومات الباحث ، لم يتم إجراء سوى القليل من الأبحاث المماثلة في الجامعات والكليات والمراكز التعليمية بشكل عام ، وخاصة في المدارس الابتدائية والثانوية بين الطلبة في إقليم كردستان .

الأهمية التطبيقية:

1-نتائج هذه الدراسة مفيدة للجهات المختصة في وزارة التعليم العالي والمعلمين والمرشدين التربويين والنفسيين لوضع برامج إرشادية مناسبة وإرشادات مفيدة للتعامل مع الضغوط وخفض مستوى الضغوط

لدى الطلبة وكيف يمكن أن تساعد الطلبة على بناء الاستقلال في اتخاذ القرار والاعتماد على الذات والثقة بالنفس وتحقيق التحصيل الأكاديمي والعلمي.

2- إن نتائج هذا البحث مهمة لطلبة الجامعة لمواصلة بناء الأمل والثقة بالنفس وحل المشكلات الناتجة عن الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة والتي تؤدي إلى منع تكوين التفكير الإيجابي .

3-إن نتائج هذا البحث مهمة للطلبة خاصة في ظل الوضع الراهن الذي تمر به منطقتنا بسبب متطلبات الحياة الصعبة المليئة بالمشاكل والصراعات المستمرة وظواهر مثل القلق والتوتر والاكتئاب. - منتشرة على نطاق واسع. - عدم التأثير بالتفكير السلبي في بناء شخصيته ومستقبله في كل المواقف غير المرغوبة والصعبة ...

ثالثاً: أهداف البحث

الهدف من البحث هو ما يلي:

- 1-تحديد مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة السليمانية
- 2- تحديد مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة السليمانية وفقاً لمتغيرات (الجنس، الكلية)
- 3-تحديد مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة السليمانية حسب متغيرات (القسم، المرحلة)

رابعاً: حدود البحث

1-الحدود البشرية : يشمل جميع طلبة المرحلة الأولى والرابعة في الكليات (التربية ، التربية الأساسي ، كلية التربية للعلوم الإنسانية - سيد صادق)

الحدود المكانية (الجغرافية) : تشمل عينة من طلبة جامعة السليمانية . 2-

الحدود الزمانية: العام الدراسي 2023-2024

الحدود الموضوعية(علمية) : قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة السليمانية 4

مصطلحات البحث :

الضغوط النفسية الاستجابة غير المحددة للجسم لأي حاجة. سواء اذا قام شيء باحداثها أونتج عنه . ظروف سارة أو غير (hans seyle,1982,p39-44) سارة

الضغوط النفسية : بانها حالة من التوتر الانفعالي ،تنشأ من المواقف التي يحدث فيها اضطراب في الوظائف الفسيولوجية والبيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة للموقف (Lazarus,1993)

الضغوط النفسية : هي نمط لاستجابات نوعية وغير نوعية يقوم بها الكائن الحي نتيجة لاجداث مستمرة تعيق اتزانة وتحبط من محاولاته لمواجهتها ، وتشتمل تلك لاحد أسالتي تبعث على عدد كبير مختلف من العوامل الداخلية (Zimbardo,1988,251) والخارجية والتي يطلق عليها مجتمعة بالضواغط

الطلبة الجامعة : الطلاب الجامعيون هم الأفراد الذين يلتحقون بمؤسسات التعليم العالي بهدف الحصول على معرفة تخصصية ومهارات متقدمة في مجالاتهم الأكاديمية خلال مسيرتهم الجامعية.

التعريف الاجرائي: الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال استجابته على مقياس الضغوط النفسية .

الفصل الثاني

اطار النظري ودراسات السابقة

مفهوم الضغوط النفسية

شاع استعمال مفهوم الضغط (stress) في مطلع القرن السابع عشر الذي يعنى الضغط او الاجهاد النفسى وكما هو معروف ان Stringegeal هذا اللفظ اشتق من الكلمة اللاتينية () (التي تعني الضيق والشدة،والبعث desteses الأخرىشير الى اشتياق هذا اللفظ من الكلمة الفرنسية () والتي تعنى الشعور بالاختناق

إنّ هذه المفاهيم الذي شاع استخدامها في علم النفس والطب النفسي ، تمت استعارتها من الدراسات الهندسية والفيزيائية حينما كان يشير إلى الإجهاد (Strain) إلى الإجهاد (Press) (Load) (jamil& xalaf,449-450,2022) و العبء

وبذلك فأن الضغوط النفسية مصطلح يشير الى عدم التوافق مع البيئة والذات ، ومحاولة التقليل من عدم التوافق (meneagham,1983,p.402) لتجنب التوتر الانفعالي المرافق من اجل المحافظة على الإحساس بالذات

بينما يرى بني مصطفى والشياح أنها حالة من الإجهاد والتعب النفسي والبدني التي تنتج من الأحداث المزعجة أو المواقف المحبطة المحيطة بالفرد، وتحدث بعض الانفعالات غير السارة مثل التوتر والغضب والإحباط. (بني مصطفى والشياح، ٢٠٢٠)

ويري ميكراف الضغوط بانها أدراك الفرد لعدم قدراته على أحداث استجابة مناسبة لمطلب أو مهام و صاحب هذا الادراك انفعالات سلبية كالغضب، و القلق ، و الاكتئاب و تغيرات فسيولوجية كرد فعل (Me-Graph,1970,p,211) تنبهي للضغوط و التي يتعرض لها الفرد

أعراض عامة للضغط النفسي وهي :

1-أعراض فسيولوجية : وتعتبر أكثر دلالة على وجود الضغط النفسي عند الفرد ، وتشمل تفاعلات الجهاز العصبي اللاإرادي ، والغدة النخامية التي تفرز هرمونات نتيجة للضغط .

النفسي ، وكذلك تشمل زيادة النبض ، وارتفاع ضغط الدم ، والتنفس السريع السطحي، والصداع ، وآلام الظهر، والتوتر العضلي على شكل رجفة، وهناك أعراض أكثر خطورة كقرحة المعدة ، والسرطان ، والأزمة القلبية.

2-أعراض سلوكية : مثل الاضطرابات اللفظية ، وتغير تعبيرات الوجه، وصف الأسنان والتسويق ، والابتعاد عن الأصدقاء والأسرة ، وفقدان الشهية والطاقة ، وتنفيس انفعالي حاد وعدواني، وتغيرات عادات النوم ، وتناول المخدرات ، والكحول ، وتجاهل المسؤوليات ، والدخول في نوبات بكاء ، الانسحابين ، وزيادة استخدام العقاقير المنومة ، وزيادة التدخين .

3-تغيرات في القدرات المعرفية : مثل فقدان الدافعية ، وعدم التركيز، والإخفاق في إنجاز المهام المطلوبة ، والسبب أن العقل يستخدم العديد من الموارد ، للتعامل مع موقف الضغط ، ولا يبقى الكثير للأنشطة اليومية، وهناك سوء الفهم ، والتشويش بالعمليات المعرفية ، مثل : التنظيم ، والتخطيط ، والتفكير بشكل موضوعي ، وضعف حل المشكلات ، خصوصا في الأزمات .

4-والإشفاق على الذات ، وفقدان الأمل ، وتقييم ذات منخفض ، والتعرب من المثيرات أو الحالات المسببة للضغط .

5-أعراض الفعالية : مثل الخوف ، والقلق ، والغضب ، والشعور بالذنب ، والاكتئاب ، والتشاؤم وعدم التيقن . (Hans (seyle,1982,P.39- 44) الشعور بفقدان السيطرة ، وعدم الأمان ، وأعراض أخرى تشمل النكران)

تصنيف مصادر الضغوط:

مصادرالضغوط النفسية : هي المثيرات الذي يفسرها الافراد على انها مهدد لسلامتهم الجسدية او النفسية (Taillur,243,2008)

تصنيفات مختلفة لمصادر الضغوط وفقا لأسس متباينة ، ومن هذه الأسس :

1- من حيث مرتبتها إلى : ضغوط بناءة (إيجابية) ، في مقابل ضغوط هدامة (سلبية). ومن أمثلة النوع الأول الزواج والترقي في العمل ، ومن أمثلة النوع الثاني المرض . الإصابة في العمل ، وفاة شخص عزيز ..

2- من حيث الاستمرار، وتصنف إلى : مستمرة (كمغصات الحياة اليومية) ومقطعة (كالمناسبات الاجتماعية كالحفلات والإجازات ومخالفات القانون) .

3- من حيث المنشأ ، وتصنف إلى ضغوط داخلية (أي من داخل الفرد مثل الحاجات والمتغيرات الفسيولوجية ، والطموحات والأهداف وغيرها) ، في مقابل خارجية (أي تأتي من البيئة الخارجية ، وهي كثيرة كالضوضاء والظروف الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير، والملوثات وغيرها) .

4- من حيث المكان الذي تحدث فيه (أي في العمل أو في المنزل أو في المدرسة أو في الشارع وغيرها) .

5- من حيث عدد المتأثرين بها وتصنف إلى : العامة (أي التي يتأثر بها عد كبير من الناس كالأحداث المزلزلة) ، في مقابل الخاصة التي تؤثر على فرد واحد أو على عدد محدود من الأفراد (كحوادث الطرق ، أو مغصات الحياة اليومية) .

6- من حيث شدة الأحداث والمواقف الضاغطة ويمكن أن تصنف إلى : خفيفة ومعتدلة وشديدة .

7- من حيث مجال الحياة الذي تحدث فيه أي في المجال الاقتصادي أو السياسي أو الاجتماعي أو الإداري والتنظيمي . (sanderson,243,2019)

أولاً : نظرية التحليل النفسي :-

لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم فرويد الضغوط النفسية التي سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة لدى أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعذوانية والعديد من الرغبات . فقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك ، هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه ، فعندما تصطدم النزاعات الفريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية ..

وطبقاً للنظرية النفسية التحليلية فإن معظم الأفراد لديهم صراعات لاشعورية وهذه الصراعات تكون لدى البعض أكثر حدة وعدداً . فهؤلاء الناس يرون ظروف وأحداث حياتهم مسببات للضغوط النفسية وأن

أساليب مواجهة هذه الضغوط يكون عن طريق الكبت الذي اعتبره فرويد ميكانيكية الدفاع تجاه الضغوط، فالذكريات المؤلمة والمشاعر التي يرافقها الخجل والشعور تكبت في اللاشعور. وكبت المشاعر والرغبات يتم في الطفولة المبكرة يتم في مرحلة الطفولة ، يرافق ذلك الشعور بالذنب ، مما يؤدي إلى معاناة الفرد من آثار الضغوط النفسية وإصابته لاحقاً ببعض الاضطرابات النفسية وبعض الأمراض مثل السرطان وأمراض القلب وغيرها

ثانياً : نظرية هانز سيللي:

العالم هانز سيللي هو من أوائل الأطباء الذين بحثوا في هذا الموضوع ، وأعطاه أرضية علمية وافية ، ووضع نظريته من خلال تجاربه المتنوعة على الإنسان والحيوان ، وقد بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يحدث اضطراباً في الجهاز الهرموني من خلال الاستثارة الزائدة للجهاز العصبي المستقل ، وأن هذه الاضطرابات الهرمونية هي المسؤولة عن الأمراض أو الاضطرابات الناتجة عن التعرض للتوتر والضغط الشديدين . النفسي

وقد أطلق (هانز سيللي) على الأعراض التي تظهر على العضوية أثناء ذلك اسم (زملة التكيف العام) .

أ- مرحلة التنبه والإنذار : وفيها يظهر الجسم تغيرات في خصائصه كنتيجة للتعرض المبدئي للضغط النفسي .

ب- مرحلة المقاومة : وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضغوط متلامزماً مع التكيف وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم، وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف .

ج- مرحلة الإعياء أو الإنهاك (استنفاد الطاقة) : وتحدث عندما يفشل الفرد في مواجهة الأحداث الضاغطة ، وتظهر على الفرد خلال هذه المرحلة علامات الإرهاق ونهاية طاقته النفسية والفسيولوجية (Abdulrahman,11-12,2012)

قسم (سيللي) الضغوط النفسية إلى أربعة أنواع كما يأتي:

- 1-الضغط النفسي السيء الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة ويطلق عليه الكرب .
- 2-الضغط النفسي الطبيعي، وله متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل أو السفر أو المنافسة الرياضية .
- 3-الضغط النفسي الزائد الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على التكيف معها .

4-الضغط النفسي المنخفض الذي يحدث الملل وإنعدام التحدي والإثارة (Nadi,23,1998)

(Cognitive Appraisal Theory) ثالثاً: نظرية التقدير المعرفي لازاروس

نشأت نظرية التقدير المعرفي نتيجة للإهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي . والتقدير المعرفي هو مفهوم يعتمد في الأساس على طبيعة الفرد ، حيث إن تقدير الفرد لحجم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه ربط بين البيئة المحيطة للفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف. ويعتمد تقييم الفرد للموقف على أنه ضاغط على عدة عوامل منها : العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية ، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه ، وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين وقد حدد لازاروس وكوهين ثلاثة أنواع من الضغوط النفسية وهي :

1-التغيرات الكبيرة التي تؤثر على مجموعة كبيرة من الأشخاص وهي ضغوط عامة على الكل وخارج نطاق تحكم البشر، مثل: الكوارث الطبيعية وكوارث من عمل الإنسان مثل الحروب والطرود والاعتقال والتمييز العنصري .

2-الكوارث الكبيرة التي يتأثر بها فرد أو أكثر أو مجموعة وتكون التجربة خارج نطاق تحمل الفرد ، مثل الموت والمرض الشديد وفقدان العمل أو البيت .

3-الضغوط اليومية الحياتية ، مثل المشكلات الزوجية وفي العمل (Hasoona,33,2014)

دراسات سابقة:

1- أجرى النادر، وآخرون (2014) دراسة هدفت التعرف إلى مصادر الضغط النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها بكل من الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي، واستخدم الباحثين المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (198) طالباً وطالبة، منهم (111) ذكور و(87) إناث، من مختلف المستويات الدراسية ومن تخصصات مختلفة، وجرى استخدام مقياس مصادر الضغط النفسي ويتكون المقياس من (52) فقرة موزعة على خمسة أبعاد هي :ضغوط الحياة الأسرية، والاقتصادية، والجامعة، والعامة، والاجتماعية، وظهرت النتائج وجود فروق بين طلبة كلية التربية البدنية وطلبة الكليات الأخرى في الضغط النفسي لصالح طلبة كلية التربية البدنية.

كما أشارت النتائج إلى وجود فروق بين كل من الذكور والإناث في الضغط النفسي، ووجدت فروق تعزى إلى المعدل التراكمي وكانت الضغوط الجامعية هي المصدر الأهم بالنسبة لطلبة كلية التربية الرياضية،

واوصى الباحثون بالعمل على تقليل مصادر الضغط النفسي لطلبة الرياضة من قبل ادارة الجامعات فيما يتعلق بتوفير الاجهزة والادوات.

2- دراسة أبو عيش (2016)، استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية و علاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من طالبات السنة التحضيرية في جامعة حائل. تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من 300 طالبة من طالبات السنة التحضيرية بجامعة حائل وقد أظهرت النتائج أن استراتيجيات التكيف المستخدمة من الطالبات جاءت على النحو التالي الاستراتيجيات الدينية، وحل المشكلات والاسترخاء والانسحاب والعزلة والانخراط في نشاطات ممتعة كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لأثر المسار في استراتيجيتي الانسحاب والعزلة والاستراتيجيات الدينية وجاءت الفروق لصالح المسار العلمي، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التكيف مع الضغوط تبعا للمعدل التراكمي.

2013، (الضغط النفسي و استراتيجيات التعامل مع طلبة الجامعة) kumar & buhkar-3 دراسة هدفت دراسة التعرف على مستويات الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل معه لدى طلبة جامعيين من تخصص التربية المهنية وتخصص المهن الهندسية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالبًا وطالبة من طلبة التخصصين في الهند، طبق الباحثان مقياسين أحدهما لقياس مستويات الضغط النفسي والثاني لمعرفة استراتيجيات إدارة الضغوط، أظهر التحليل الإحصائي أن الإناث أكثر معاناه من الضغط النفسي مقارنة مع الذكور، أما استراتيجيات إدارة الضغوط فكان الذكور أكثر فعالية من الإناث كما أشارت نتائج الدراسة أن طلبة التربية المهنية أكثر قدره على إدارة الضغوط من طلبة تخصص المهن الهندسية

4- دراسة السيد و آخرون (2020) (مصادر الضغوط النفسية و اليات المواجهة لدى طلبة جامعة حائل في المملكة العربية السعودية)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلاب جامعة حائل، ولتحقيق ذلك استخدم الفريق البحثي المنهج الوصفي حيث تم سحب عينة عشوائية من طلاب جامعة حائل بلغ عددها (400) طالب وطالبة وتم استخدام المنهج الوصفي. من خلال تصميم مقياسي مصادر الضغوط وأساليب المواجهة، وبعد التأكد من صلاحيتهما تم تطبيقهما على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية من طلاب وطالبات جامعة حائل المسجلين في مختلف المستويات في العام الجامعي 2020/2019.

وتم التوصل للنتائج وبعد جمع البيانات تم تحليلها إحصائياً بواسطة أساليب التحليل الإحصائي المناسبة التابعة لبرنامج (spss)

كما لم تكن هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط وفقاً لمتغيرات (الجنس، الحالة الاجتماعية، العمر، معدل الدرجات)، لكن لم يُلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيري "معدل الدرجات" و"العمر". من جهة أخرى، أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية مرتفع لدى كلا الجنسين، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيري الجنس والحالة الاجتماعية، حيث كانت مصادر الضغوط أقل لدى الفئات المرتبطة بهذين المتغيرين مقارنةً بالفئات الأخرى.

الفصل الثالث

منهجية وإجراءات البحث

الجانب الميداني من البحث

منهج البحث

الهدف من استخدام مناهج البحث العلمي هو الاستخدام والطريقة والاسلوب العلمي للوصول الى الحقائق الجديدة وإثباتها من اجل اغناء وتنمية المعرفة الانسانية

ان الباحث في هذا البحث استخدم المنهج الوصفي التحليلي ، وان هدفه من استخدام المنهج الوصفي كونها احد المناهج الرئيسية في البحوث العلمية في مجال التربية وعلم النفس وان اي باحث مختص في هذين المجالين لابد ان يستخدم هذا المنهج ،بسبب انه من جهة تمكن الباحث من الحصول على المعلومات والاحصائيات المطلوبة حول الظواهر ، ومن جهة اخرى ان نتائج البحوث الوصفية تؤدي الى اضافة المعلومات والبيانات العلمية في مجالي التربية وعلم النفس

مجتمع البحث

ان الهدف من مجتمع البحث هو جمع المكونات والوحدات التي تتضمن هذه الظاهرة والتي تهدف الى اجراء البحث حولها سواء كانت عنصر بشري أو مؤسسات او نشاطات (zorab,126,2022)

ان مجتمع البحث يتضمن جميع الطلاب في كلية التربية وكلية التربية الاساسية وكلية التربية للعلوم الانسانية - سيد صادق في جامعة السليمانية وان عددهم (1825)طالب، من بينهم (1342) من الاناث و (483) من الذكور، كما هو موضح في الجدول رقم (1) .

الجدول رقم(1)

عرض مجتمع البحث

الكلية	عدد الطلبة	الجنس	
		الذكور	الاناث
كلية التربية للعلوم الانسانية - سيد صادق	410	146	264
كلية التربية الاساسية	629	120	509
كلية التربية	786	217	569
المجموع	1825	483	1342

عينة البحث :

ان الباحث استخدم عينة بحث بشكل عشوائي بسيطة والتي تضمنت (581) طالب في الكليات الثلاث(كلية التربية ،كلية التربية الاساسية ،كلية التربية للعلوم الانسانية) في جامعة السليمانية في المراحل الاولى والرابعة كما هو موضح في الجدول رقم 2.

ان الهدف من استخدام العينة العشوائية البسيطة هو ان يمتلك كل عضو في عينة البحث نفس الفرص في الاعضاء الاخرين في ان يمتلك فرص العضوية في عينة البحث (Bokani,132,2016)

الجدول رقم (2)

عرض نموذج البحث

الكلية	القسم	المرحلة	ذكور	اناث	نموذج البحث المختار
كلية التربية للعلوم الانسانية	التاريخ	1 ، 4	42	74	116
	الجغرافية	1، 4	35	59	94
كلية التربية الاساسية	رياض الاطفال	1 ، 4	0	140	140
	العلم الاجتماعية	1 ، 4	37	112	149
كلية التربية	البايولوجي	1 ، 4	18	64	82

581	449	132	4,1		المجموع
-----	-----	-----	-----	--	---------

أدوات البحث :

ان الباحث من اجل التوصل الى نتائج البحث استخدم المقياس (الجميلي، 2007) التي استندت الى نظرية لازاروس (Lazarus، 1993) الذي عرف الضغوط النفسية بانها مجموعة من ردود الأفعال النفسية ، و الجسمية، للمثيرات الصادمة التي يواجهها الفرد في حياته (Lazarus,1,1993)

يتألف مقياس الضغوط النفسية من (24) فقرة، وان مقاييس المقياس تضمنت خمسة اختيارات والتي تضمنت بدورها (دائما ،كثيرا ما ، بعض الاحيان ، نادرا ، مطلقا) بعد اجراء التدقيق اللغوي والشكلي والثباتي لها تم تطبيقها على عينة البحث .

الخصائص السايكومترية للبحث

اولاً: المصادقية اللغوية : ان الباحث من اجل الحصول على المصادقية اللغوية قام بعرضها على عدد من المختصين،وهم مختصون في اللغة العربية والكوردية ، في المرحلة الاولى قام مختص قام بترجمة المقاييس من العربية الى الكوردية من ثم الترجمة من اللغة الكوردية الى اللغة العربية ،من ثم تم عرض المقاييس المترجمة على مختص في اللغة العربية بهدف مقارنة النص المترجم مع النص الاصلي وتحديد مستوى التشابه واختلاف الفقرات من اجل التأكد من دقة الترجمة، وان نسبة المطابقة بلغت اكبر من 95% وان ذلك يدل على دقة المترجم للمقاييس.

2- المصادقية الشكلية : والتي تتضمن الشكل العام للمقاييس ومدى ملائمتها للهدف التي تم اعدادها من اجله وان ذلك عن طريق عرضها على عدد من المختصين للتأكد من درجات المقياس للاختبار على خاصية القياس (Aziz & Sleman,14,2024)

وان الباحث بهدف التأكد من المصادقية الشكلية قام بعرضها على خمسة مختصين في مجال علم النفس في كلية التربية الاساسية قسم رياض الاطفال في جامعة السليمانية وقسم التربية وعلم النفس في جامعة كويه ،وان المختصين كانوا راضين عن المقاييس بنسبة اعلى من 95% ونسبة مركز المقاييس كانت اعلى من 97% وهي نسبة عالية تدل على المصادقية.

ثانيا : ثباتية مقاييس البحث:

ان الثباتية هي احدى الخصائص الاساسية لوسائل البحث والتي يجب قبل تطبيقها يجب التأكد من ثباتيتها ،وان اهمية قياس نسبة ثباتية وسائل البحث انه عند تطبيقها سوف تمنحنا نفس النتيجة ،ولايمكن الوثوق بمقياس غير ثابت وتمنحنا نتائج مختلفة.

ثانيا : ثبات مقاييس البحث:

ان الثبات احد مقاييس الاساسية لوسائل البحث والتي يجب التأكد من ثباتها قبل تطبيقها، ان اهمية قياس نسبة الثبات في البحث كونها تمنحنا نفس النتيجة ،وان الوسائل غير ثابتة تعطي نتائج مختلفة ولذلك لايمكن الاستعانة بها والاعتماد على نتائجها، وان الابحاث التي يتم استخدام هذه الوسائل فيها ستكون مشكوك فيها وتكون مضیعة للوقت والجهد والمصاريف، ولذلك ان ثبات الوسائل سواء كانت مقابلات او استمارات الاستبيان والمقياس والملاحظة والنصوص (Bokani,178,2016) مع جميع المجموعات والعينات وفي جميع الظروف ويجب ان تعطي نفس النتائج، وان مصطلح الثبات تعني الوسائل التي تعطي نفس النتائج في حال استخدامها اكثر من مرة على نفس العينة

وللحصول على ثبات المقياس ان الباحث قام بتكرار تطبيق الوسائل على نفس العينة

بعد ان قام الباحث باختيار عينة من مجتمع البحث قام بتوزيع (20) استمارة عليهم وبعد مرور اسبوعين قام بتكرار التجربة على العينة في نفس الظروف، وبعد الحصول على النتائج وفقا لوسيلة احصاء بيرسون فان العلاقة بين تطبيق العينة الاولى والثانية بلغت نسبتها (0.84) وان هذه النسبة ملائمة للثبات .

الوسائل الاحصائية المستخدمة:

1. المتوسط الحسابي للمصادقية
2. احصاء بيرسون لاستخراج الثبات
3. احصاء SPSS لاستخراج الفرق
4. T-test لاستخراج الفرق

عرض النتائج وتحليلها

ان هذا الجزء خاص بعرض النتائج وتحليل البيانات وفقا لتسلسل اهداف البحث والتي تم عرضها في الجزء الاول :

- 1-الهدف الاول : معرفة حجم الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة السليمانية بعد جميع البيانات واستخدام البرنامج الاحصائي (spss) و الوسيلة الاحصائية (One Sample T-test) من اجل مقارنة المتوسط الحسابي لعينة البحث مع المتوسط الحسابي لعينة البحث باستخدام المتوسط الفرضي للمقياس وبالنتيجة تبين لنا ان المتوسط الحسابي يبلغ (67.05) و اصغر من المتوسط الفرضي والتي تتضمن (72) بالانحراف المعياري (15.66) و القيمة التائية (78.5) و درجة الحرية (580) ومستوى الدلالة (0.05)، وان

ذلك يثبت بان نسبة الضغط النفسي لدى طلبة جامعة السليمانية هي في مستوى بعض الاحيان كما هو موضح في الجدول رقم (3)

الجدول رقم (3)

عرض متوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لعينة البحث

عينة البحث	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة الحرة	القيمة التائية المحتسبة	مستوى الدلالة
581	67.05	72	15.66	580	78.5	0.05

كما هو موضح في الجدول رقم (3) فانه يتبين لنا ان الضغط النفسي لدى الطلبة في جامعة السليمانية هو في مستوى مرتفع ،وانه من وجهة نظر الباحث ان السبب يعود الى ان العينة هي لشريحة الشباب وفي ظروف اجراء البحث لهذه الشريحة والتي تتلخص في الازمة الاقتصادية وقلة فرص العمل ووجود ضغوط نفسية .

2. الهدف الثاني :معرفة مستوى الضغط النفسي لدى طلبة جامعة اسليمانية وفقا :-

أ. متغير الجنس:

بعد جمع البيانات واستخدام الوسيلة الاحصائية (Independent sample t-test) والذي يستخدم لمقارنة مستويين من المتغير المستقل بالنتيجة تبين لنا ان المتوسط الحسابي لمستوى الضغوط النفسية لدى الذكور هو (67.70) مع انحراف معياري (15.55)، ولكن لدى الاناث يبلغ (66.79) بالانحراف المعياري (15.72) هو اقل نسبة من الذكور ومع استخدام الاختبار التائية (T-test) لنموذجين مستقلين تبين لنا ان القيمة التائية المحتسبة تعادل (0,477) بالقيمة الحرة (579) في الوقت الذي فيه الفا (0.473) في مستوى الدلالة (0.05) كما هو موضح في الجدول رقم (4).

الجدول رقم (4) 70

عرض متوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية وفقا للمتغير الجنسي

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة الحرة	القيمة التائية	الفا	مستوى الدلالة الاحصائية
ذكور	132	67.70	15.55	579	0.477	0,473	لاتوجد دلالة
اناث	449	66.79	15.72				

كما هو موضح في الجدول رقم (4) ، عدم وجود اختلاف في مستوى الدلالة الاحصائية في (0.05) بين الذكور والاناث ،وان الباحث يعتقد بان السبب يعود الى كلا الجنسين يعانون من نفس الضغوط النفسية .
Al-Said

وان هذه النتائج تتشابه مع النتائج التي توصل لها البحث السابق التي قام بها (2020) والتي تبين فيها ان الطلبة من كلا الجنسين في مستوى مرتفع من الضغوط النفسية .

ب. متغير المرحلة :

بعد تحليل البيانات باستخدام الوسيلة الاحصائية (Independent sample t-test) لنموذجين مستقلين بالنتيجة تبين لنا ان المتوسط الحسابي للضغط النفسي لدى الطلبة في المرحلة الاولى بلغ (62.57) مع الانحراف المعياري (14.51) في الوقت الذي ان المتوسط الحسابي لطلبة المرحلة الرابعة بلغت (70.31) بالانحراف المعياري (15.69) والقيمة التائية المحسوبة هي (4.61) والقيمة الحرة (579) في مستوى الدلالة الاحصائية هي (0,05) وان ذلك يبين لنا ان مستوى الضغط النفسي لدى طلبة المرحلة الرابعة هي اعلى مقارنة بطلاب المرحلة الاولى، بسبب ان مستوى الدلالة الاحصائية هي (0,885) وهي اعلى من (0,05) لذلك لا توجد اختلافات دلالة احصائية كما هو في الجدول رقم (5)

الجدول رقم (5)

عرض متوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية وفقا للمتغير المرحلي

المرحلة	الرقم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الحرة	القيمة التائية	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الاولى	234	62.57	14.51	579	4.61	0.885	لا توجد دلالة
الرابعة	347	70.31	15.69				

ان الباحث يعتقد بان السبب يعود الى ان طلاب المرحلة الرابعة يعانون من ضغوط عدم الحصول على وظيفة بعد تخرجهم اكثر من طلاب المرحلة الاولى ،وان طلاب المرحلة الاولى هم في بداية تعليمهم الاكاديمي في الجامعة وان اندفاعهم نحو الدراسة كبير والمرحلة الاولى في الجامعة ويعلمون القليل عن ضغوط الدراسة الجامعية .

ج- وفقا لمتغير الكلية :

لتحليل البيانات تم استخدام الوسيلة الاحصائية (ONE WAY ANOVA) لمقارنة اكثر من متغيرين مستقلين ،كما هو مبين في الجدول رقم (6)

الجدول رقم (6)

عرض متوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية وفقا للمتغير الكلية

مصدر الاختلاف	مجموع المتوسط الحسابي	القيمة الحرة	مكرر المتوسط الحسابي	القيمة الفائية	القيمة الدلالية	مستوى الدلالة (0.05)
بين المجتمعات	691.53	2	345.76	1.413	0.245	لاتوجد
بين الجماعات	81721.7	579	244.67			دلالة
المجموع	82413.24	581				

كما هو موضح في الجدول رقم (6) يتضح لنا قيمة (F) (1.413) و قيمة الدلالة (0.245)، بالقيمة الحرة (579) وفي مستوى الدلالة (0.05)، وبهذا الشكل يتضح لنا انه لاتوجد اختلاف في الدلالة الاحصائية بين المتوسط الحسابي لدرجات الطلبة في الكليات المختلفة على مقياس الضغط النفسي وفقا لمتغير الكلية ، اي ان اختلاف الكليات في عينة البحث لم يكن لها اي تاثير على الدرجات التي تم الحصول عليها ،وان الباحث يعتقد ان سبب عدم وجود اختلاف في الدلالة الاحصائية بين طلاب الكليات المختلفة من حيث الضغط النفسي يعود ان الطلبة في الكليات المختلفة يعيشون نفس ظروف الدراسة ولهم رؤية واحدة حول مصيرهم و ان طلبة الكليات المختلفة يعيشون في نفس الظروف البيئية ومستوى تفكيرهم مقارب .

ومقارنة بالكليات الاخرى ان سبب ذلك يعود ان طلبة كليات التربية لديهم معرفة حول مواضيع علم النفس والصحة النفسية وآليات الحماية النفسية والتعليمات النفسية ولديهم امكانيات افضل للتعامل مع جميع الازواج والتي ادت الى الضغوط النفسية .

Nadier and others 2014

وان هذه النتائج مشابه لنتائج الابحاث التي قام بها كل من () و (Kumar and bhukar (2013)) حول تأثير الكليات المختلفة على الضغوط النفسية لدى كليات التربية وكليات الهندسة والكليات الاخرى والتي كانت في مصلحة كليات التربية ،وان مستوى الضغوط النفسية لدى كليات التربية اقل مستوى من كليات الهندسة والكليات الاخرى .

د- وفقا لمتغير القسم

بعد تحليل البيانات باستخدام الوسيلة الاحصائية (One wey Anova) لظهار الفروق النفسية بين طلبة اقسام (رياض الاطفال ، البايولوجي ، الجغرافيا ، العلوم الاجتماعية ، التاريخ) ان النتائج كانت بالشكل التالي في الجدول رقم (7)

الجدول رقم (7)

عرض متوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية وفقا للمتغير القسم

القسم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الحرة	القيمة الفائية	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة الاحصائية (0.05)
رياض الاطفال	64.28	15.28	140	1.605	0.173	لاتوجد دلالة
البايولوجي	67.88	16.04	82			
الجغرافيا	70.87	16.01	94			
العلوم الاجتماعية	68.32	17.32	149			
التاريخ	67.45	12.51	116			

كما يتضح لنا في الجدول رقم (7) ، ان قيمة (F) تبلغ (1.605) و قيمة القيمة الدلالية هي (0.173) ، بالقيمة الحرة (579) و في مستوى الدلالة هي (0.05)، وبسبب ان القيمة الدلالية هي (1.73) وهي اكبر من مستوى دلالة (0.05) يتضح لنا عدم وجود اختلاف بين الدلالة الاحصائية بين المتوسط الحسابي لدرجات الطلبة بموجب متغير القسم على مقياس الضغوط النفسية ، اي ان اختلاف اقسام الدراسة لم يكن لها اي تاثير وان الباحث يعلل ذلك الى ان الطلبة في جميع هذه الاقسام لديهم معلومات حول الضغوط النفسية وتأثيراتها على الجانب النفسي والجسدي .

النتائج

1-الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات في مستويات مرتفعة .

2- عدم وجود فرص العمل والوظائف كمدرسين في المدارس والازمة الاقتصادية ادت الى ضغوط نفسية على الطلبة سواء على الذكور او الاناث .

- 3- ان طلبة المرحلة الاولى يعانون من ضغوط نفسية اقل مقارنة بطلبة المرحلة الرابعة بسبب ان طلاب المرحلة الاولى هم في بداية مسيرتهم الاكاديمية في الجامعة.
- 4- ان الضغوط النفسية في كليات التربية المختلفة متقاربة وانه لا توجد اي اختلافات بين الاقسام بسبب ان الطلبة يعيشون في بيئة واحدة .

التوصيات :

- 1- يجب على الجامعة ان تقوم بتوفير فرص تطبيق نشاطات حرة في المجالات الاكاديمية والاجتماعية والمعرفية بهدف التقليل من الضغوط النفسية وكيفية التعامل مع البيئة الجامعية .
- 2- الاستفادة من التطورات العلمية وصياغة منهاج استشاري واجراء ورش عمل للتقليل من مصادر الضغوط النفسية وكيفية التعامل مع الضغوط والتي من المحتمل ان تكون هذه الشريحة اكثر عرضة لها .
- 3- يجب على الحكومة توفير فرص العمل للطلبة بعد التخرج من الجامعات وان ذلك يبعدهم عن الاحباط والضغوط النفسية والندم على الدراسة الجامعية .
- 4- الاهتمام بقدرات الطلبة وقدراتهم المهنية ومهاراتهم وفقا لتخصصاتهم بهدف توفير فرص عمل مناسبة لهم .
- 5- اجراء تغييرات واعادة النظر بنظام قبول الطلبة في الجامعات والمعاهد بالشكل الذي يتناسب مع طموح ورغبات وقدرات الطلبة .
- 6- تطوير وتقديم التعليمات النفسية والتربوية للطلبة في المراحل الاولى في الجامعات حول الطرق الايجابية في مواجهة الضغوط النفسية واستراتيجية حل المشاكل وكيفية معالجة المشاكل وكيفية التعامل مع الواجبات الاكاديمية بهدف تقليل الضغوط الاكاديمية .

المقترحات

كنتيجة لهذا البحث ان الباحث يقدم المقترحات التالية :-

- 1- اجراء بحوث مشابهة حول الضغوط النفسية في الاقسام المختلفة في الجامعات الاخرى والمراحل الاخرى في التحصيل الاكاديمي .
- 2- اجراء بحوث اخرى على الضغوط النفسية وعلاقتها بالبيئة الاجتماعية لدى طلبة الجامعات .
- 3- اجراء بحوث اخرى على الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية والجسدية لدى اساتذة الجامعات
- 4- اجراء بحوث اخرى على الضغوط النفسية وعلاقتها بالتكيف النفسي والنتائج المتحققة لدى طلبة الجامعات.

5- اجراء بحوث على مصادر الضغوط النفسية وآليات الحماية منها عن طريق نشر تعليمات خاصة بالسلوك المعرفي لدى طلبة الجامعات

References:

1. Abdulrahman, A. I. (2012). *Psychological stress: The silent killer – causes, effects, treatment* (2nd ed.). Dar Al-Yaqin for Publishing and Distribution.
2. Abu Aala, Dr. Nawal Ahmed Badawi. (2023). The reality of the psychological stress experienced by parents of hearing-impaired individuals during the COVID-19 pandemic and how they coped, from their perspective in the Makkah region. *Tikrit University Journal, 30*(2).
3. Abu Aish, H. S. (2016). Coping strategies for psychological stress and their relationship to some variables: A field study on a sample of preparatory year female students at Hail University, Kingdom of Saudi Arabia. *The Arab Journal for Quality Assurance in Higher Education – Yemen, 9*(26).
4. Al-Duhaimi, A. (2019). *Psychological stress among university students: Causes and implications*. Riyadh: Arab Thought House.
5. Al-Fayyadh, S. (1994). The relationship of painful childhood experiences with trait anxiety among university students. *Al-Mustansiriya Journal of Arts, (24–25)*, Baghdad.
6. Al-Jumaili, B. H. A. (2007). *Classroom environment variables and their relationship to psychological stress* (Unpublished doctoral dissertation). University of Baghdad, College of Education for Women.
7. Al-Khatib, M. J. (2007). Assessing ego resilience factors among Palestinian youth in confronting traumatic sounds. *Islamic University Journal (Series of Islamic Studies), 15*(12), 1051–1088.
8. Al-Nader, & Al-Alwan Al-Qudah. (2014). Sources of psychological stress among students of the College of Physical Education and students of other colleges at Mu'tah University and Al-Balqa Applied University and their relationship to some variables: A comparative study. *Dirasat: Educational Sciences, 4*(1), Amman, Jordan.
9. Al-Nawaisa, F. A. (2013). *Psychological pressures and crises and support methods*. Dar Al-Manahij for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.

10. Al-Sayyid, M., & Suleiman, M. H. (2021). Sources of psychological stress and coping methods among students at Hail University, Saudi Arabia. *Journal of Educational and Psychological Sciences, 5*(2), January 3.
11. Al-Zubaidi, K. A. (2000). *Psychological stress and its relationship with professional satisfaction and mental health among university faculty members* (Unpublished doctoral dissertation).
12. Aziz, A. A., & Suleiman, S. S. D. (2024). *Research methods in the humanities* (1st ed.). Educational Center Publications – Erbil.
13. Bokani, S. B. (2016). *Scientific research methods* (1st ed.). Jawarjra Printing Press, Sulaymaniyah.
14. Constance, H. (2004). Intergenerational transmission of depression. *Journal of Counseling and Clinical Psychology, 72*(3), 511–522.
15. Cox, T. (1978). *Stress*. London: Macmillan; University Park Press, Baltimore.
16. Hasoona, Basel. (2014). *Social responsibility and psychological stress among student leaders at Al-Quds Open University*. Islamic University, Faculty of Education, Gaza.
17. Karegtani, K. S. (2022). *Scientific research methods* (1st ed.). Zian Solah Printing Press, Tehran.
18. Kumar, S., & Buhkar, P. (2013). Stress level and coping strategies of college students. *Journal of Physical Education and Sports Management, 4*(1), 5–11.
19. Lazarus, R. (1993). Coping theory and research: Past, present, future medicine. McGraw-Hill Book Company.
20. Me-Graph, J. E. (1970). A conceptual formulation for research stress. In J. E. Me-Graph (Ed.), *Social and psychological factors in stress*. Winston, New York.
21. Menegham, E. (1983). Individual coping efforts: Moderators of the relationship between life stress and mental health outcomes in education. Academic Press, New York.
22. Nadi, Y. M. M. (1998). *Sources and level of psychological stress and its relationship with morale as perceived by UNRWA teachers in the Nablus educational area* (Unpublished master's thesis). An-Najah National University, Nablus, Palestine.
23. Sanderson, K., Issa, M., & Shwash, A. (2019). *Health psychology: Understanding the relationship between mind and body*. Amman: Dar Al-Fikr.
24. Sari Asad, Dr., Khalaf, Aisha Matar. (2022). Academic stress and its relationship to self-efficacy among university students. *Tikrit University Journal of Humanities Sciences, 29*(10), Iraq.
25. Seyle, H. (1982). *The stress of life* (Rev. ed.). McGraw-Hill.

26. Taillur, S. (2008). *Health psychology* (W. Barel & F. Dawood, Trans.). Amman: Dar Al-Hamed for Publishing and Distribution.
27. Wahab, M. (2003). *Psychological stress and its relationship to asthma*. Al-Mustansiriya University, College of Education (Unpublished master's thesis).
28. Zimbardo, P. G. (1988). *Psychology of life* (12th ed.). Scott Foresman Company.
29. Zorab, H. M. (2022). *Social interaction and its relationship to mental adaptation among preschool children from the perspective of preschool teachers and parents*. Faculty of Primary Education, University of Sulaymaniyah.