المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العـــدد 17A أيـار 2025
No.17A May 2025

مستوى الضغوط النفسية و أساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة

د. لقمان محمد أحمد: قسم التاريخ/كلية التربية الإنسانية/سيد صادق/جامعة السليمانية/إقليم كردستان.

luqman.ahmad@univsul.edu.iq

الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة السليمانية وخاصة مستوى الضغوط النفسية وفقا لمتغيرات (الجنس، الكلية، القسم، المرحلة) الدراسية.

يتكون مجتمع البحث من جميع طلبة كليات التربية الثلاث كلية التربية الأساسية وكلية التربية للعلوم الإنسانية – سيد صادق – جامعة السليمانية،و تتكون العينة من (١٨٢٥) طالب و طالبة منهم (١٣٤٢) طالبة و(٤٨٣) طالباً، وقد اختار الباحث العينة بطريقة عشوائية بسيطة فبلغ عددهم ٥٨١ طالباً وطالبة و بعد احتساب الخصائص السيكومترية للدراسة بلغ صدق المقياس (٩٥%) وثبات المقياس(٠.٨٤)

لتحليل البيانات وإظهار الفروقات، تم استخدام أدوات إحصائية مثل مركز الحساب، T،اختبار spss أدوات إحصائية بيرسون، إحصائيات

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة مرتفعة وتوجد فروق بينها تبعاً لمتغيرات الجنس والقسم والكلية والمرحلة الدراسية، وأخيراً قدمت الباحثة عدداً من المقترحات والتوصيات.

الكلمات المفتاحية: (التوتر، الضغط النفسي، الطالب الجامعي).

Levels of Psychological Stress and Coping Methods among University Students

Dr. Luqman Mohammed Ahmed: Department of History/College of Humanities/Sayed Sadiq/University of Sulaymaniyah/Kurdistan Region

luqman.ahmad@univsul.edu.iq

Abstract

This study aims to determine the level of psychological stress among students at the University of Sulaymaniyah, specifically the level of psychological stress according to the variables (gender, college, department, and academic level). The research community consists of all students from the three colleges of education: the College

of Basic Education and the College of Education for Humanities – Sayed Sadiq – University of Sulaimani. The sample consists of (1,825) male and female students, including (1,342) female students and (483) male students. The researcher selected the sample using a simple random method, and the sample number reached 581 male and female students. After calculating the psychometric properties of the study, the validity of the scale reached (95%) and the reliability of the scale reached (0.84). To analyze the data and demonstrate differences, statistical tools were used, such as the center of calculation, t-test, SPSS statistical tools, Pearson statistics, and statistics.

Among the most important findings of the study is that psychological stress among university students is high, with differences between them depending on the variables of gender, department, college, and academic level. Finally, the researcher presented a number of proposals and recommendations.

Keywords: (stress, psychological stress, university student).

مشكلة البحث:

الضغوط النفسية : بانها حالة من التوتر الانفعالى ،تنشا من المواقف التى يحدث فيها اضطراب فى الوظائف الفسيولوجية والبيولو جية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة للموقف ,Lazarus ١٩٩٣,١٢

وقد يكون – الضغط النفسي إيجابياً، أي أنه يقود إلى خلق تغيرات وتحديات تعود بالنفع على الفرد بحيث تزيد من – أدائه وتدفعه إلى المزيد من الثقة بنفسه، أو قد يكون سلبياً، فيترك وراءه العديد من الأعراض – الجسدية والنفسية والسلوكية، قد تكون مؤقتة، أو قد تلازمه طيلة حياته، فيعاني من مشكلات – صحية واجتماعية

اكدت منظمة الصحة العالمية ، الى أن استمرارالظغوط النفسية لمدة طويلة من الزمن يؤدي الى اثارسلبية تتعلق بالصحة النفسية والصحة البدنية العامة مثل سوء التوافق، وضعف التكامل

النفسى ، والتوتر الدائم ، والصراعات ، والاضطرابات النفسجسمية ، وامراض القرحة والمعدة و تهيج القالون ، والاصابة بامراض ارتفاع ضغط الدم وامراض القلب والشراين (الزبيدي ، ٢٠٠٠،ص٣)

كما تؤكد كونستانس ايضأعلي أن طلبة الجامعة عرضة لمواجهة الكثيرمن الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة للمواقف والاحداث الجديدة والمتعديدة التي يواجهونها في حياتهم الجامعية وتظهر في احساسهم بالاستقلالية ، وتحملالمسؤولية،)(Constance,2004:515 واكتساب الدور الاكاديمى والمهني

الجامعة أحد من اهم الموسسات الآكاديمية و العلمية في المجتمع ، وتؤهل طلبتها لمستوى عالي من المعاريف والمهارات التي تساعدهم في بناء مستقبلهم بروح التفاعل والتوافق النفسى ، فضلاعن ذلك انها تلبي مطالب المجتمع وتحقق اهدافه بترسيخ قيمة ومثله العليا الذي سيلعب دورا هاما في البنأء المجتمع و التوافق الاجتماعي السليم و تعديل وتقويم السلوك الفرد ،وقد أصبح من واجب الجامعات النظر للظروف الطلبة تاخذ بعين الاعتبارو وخاصةالطلاب الجددفي الكليات الجامعة تعد مرحلة الجامعة من أهم المراحل في حياة الإنسان ففيها نتشكل شخصيته وتعد هي الأساس لنموه الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والمهني وكذلك لها تأثير في حياة الفرد المستقلة (الخطيب، ١٠٣ ،٢٠٠٧)

ومن اهمية هذه موضوع ومن نوع هذة الدراسات في اعطاء صورة واضحة لضغوط النفسية ، الا ان عدم اهتمام بهذة موضوع رغم خطورتها قد يؤدى فقدان االطلاب (الطلاب–الطالبات) لثقة في انفسهم ومفهوم خاطى لمفهومهم عن ذواتهم وبالتالى تزداد بهم اثار السلبية ويؤدى بهم ذلك الى الفصل اوعجزعن اتخاذ اى قرارات في حياتهم

ولآن الباحث أستاذ جامعي قريبة من طلبة الجامعة وشعر أن الطلبة المرحلة رابع بكلية التربية يعانون من المشاكل في الآنشيطة العملية وزيارة المكتبات و المحاضرات والمتشائمين فى حوار و

في تفكيرهم ،معتقدين أنهم لن يستفيدوا من الدرجة والشهادة العلمية فى المستقبل ،ولم يتعين ولن يتمكنوا من العمل كمدرسين والمشاركة فى المدارس التى تخدمهم

يمكن تحديد المشكلة البحث في التساؤلات اية :

–ما مستوى الضغط النفسي لدي الطلاب الجامعة السليمانية

هل يختلف مستو ى الضغطوط النفسية لدى الطلبة الجامعة باختلاف المتغيرات الديموغرافية

الفروق في الضغوط النفسة على وفق المتغيرات الديموغرافية (الجنس،الكية ،القسم،التخصص الدراسي)

أهمية البحث:

تناول العديد من المفكرين تحديد مفهوم الضغوط النفسية كونها حدث داخلي أوخارجى يؤثرعلي التوافق ويتطلب جهدا أضافيا للعودةالى حالة التوازن وهي احدى الظواهر الانسانية التي تواجة الانسان من الظروف المختليفة

لذلك جاء الاهتمام بالشباب الجامعي والعمل على رعايتهم وتاهيلهم واشباع حاجاتيهم ومتطلباتهم حتى لا يشعربعضهم بعدم الامان والخبراتهم النفسية المولمة التى قد تكون مسؤوله عن بعض السلوكيات غير السوية ةالضغوط النفسيةالتي يعاني منها الشباب الجامعى (الفياض،١٩٩٤، ٢٠)

أهتم العديد من الباحثين بموضوع مفهوم الضغوط النفسية من خلال اهمية هذا المفهوم وتاثيره على الطلاب الجامعة من الناحية النفسية والعلمية و الاكاديمية والعاطفية والاجتماعية التى تؤدى فى كثير من الاحيان الى الاظطرابات والصراعات نتجه للمواقف حياة اليومية فى الجامعة

ان ظاهرة الضغوط النفسية لدى الطلاب الجامعة من اكثر شيوعا مما يستلزم اجراء لبحوث والدراسات والتعرف على اسبابها وابعدها التى مهمة، وياتى اهمية هذة الدراسة من اهمية الضغوط النفسية التى تختلف من الشخص الى اخر بسبب قابليتة وصحتة ومن مرحلة زمنية الى اخر ومن المجتمع الى مجتمع اخرمن الضغوط النفسية

في أغلب الأوقات يكون الإنسان تحت ضغط نفسي، وبعض الضغوط تساعده 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 وشخصية قوية

: وبناء على العوامل السابقة الدراسه الحالية اهميه خاصة على المستويين النظرى والعملى

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

الاهمية ألنظرية:

١-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)

٢-إظهار مستوى الضغوط النفسية والتجنب لدى طلبة الجامعة و يعتبر التوتر من أهم المواضيع في علم النفس، لذلك اهتم 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 ألتطبيقية:

١-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.

٢- 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

٣-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 التأثر بالتفكير السلبي في بناء شخصيته ومستقبله في كل المواقف غير المرغوبة والصعبة..

ثالثا: أهداف البحث

الهدف من البحث هو ما يلي

١-تحديد مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة السليمانية

٢- تحديد مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة السليمانية وفقا لمتغيرات (الجنس، الكلية)

-تحديد مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة السليمانية حسب متغيرات (القسم، المرحلة)3

رابعا: حدود البحث

١-الحدود البشرية: يشمل جميع طلبة المرحلة الأول والرابع في الكليات (التربية، التربية الأساسي، كلية التربية للعلوم الإنسانية – سيد صادق)

الحدود المكانية (الجغرافية): تشمل جميع طلبة جامعة السليمانية -2

الحدود الزمانية: العام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤

الحدود الموضوعية(علمية): قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة السليمانية ٤

مصطلحات البحث :

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

مصادر الضغوط النفسية هي المثيرات الذي يفسرها الافراد على انها مهدد لسلامتهم الجسدية او النفسية(تايلور، ٢٠٠٨،٢٤٣)

الضغوط النفسية :هى نمط لاستجابات نوعية وغير نوعية يقوم بها كائن الحى نتيجة لاحداث مستمرة تعيق اتزانة وتحبط من محاولاتة لمواجهتها ،وتشتمل تلك الاحداثالتي تبعث على عديد كبير مختلف من (Zimbardo,1988,251) العوامل الداخلية والخارجية والتي يطلق عليها مجتمعة بالضواغط

الطلبة الجامعة : الغرض من الطلبة الجامعة فى هذة البحث عينة من الطلبة والطالبات الذين يزاولون بكلية التربية والتربية الاساس و التربية للعلوم الانسانية بجامعة السليمانية .

التعريف الاجرائي: الدرجة التى يحصل عليها المستجيب من خلال استجابتة على مقياس الضغوط النفسية

الفصل الثاني

الاطار النظرى والدراسات السابقة

مفهوم الضغوط النفسية

ويري ميكراف الضغوط بانها أدراك الفرد لعدم قدراتة على أحداث استجابة مناسبة لمطلب أو مهام و يصاحب هذا الادراك انفعالات سلبية كالغضب، و القلق ، و الاكتئاب و تغيرات فسيولوجية كرد فعل تنبيهي للضغوط و التى يتعرض لها الفرد

مفهوم الضغوط النفسية كونها حدث داخلي أو خارجي يؤثر على التوافق ويتطلب جهدا إضافيا للعودة إلى حالة التوازن وهي إحدى الظواهر الإنسانية التي تواجه الإنسان من الظروف المختلفة كوكس

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

١-الضغط النفسي السيء الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة ويطلق عليه الكرب

٢-الضغط النفسي الطبيعي، وله متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل أو السفر أو المنافسة الرياضية

٣-الضغط النفسي الزائد الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على التكيف معها

٤-الضغط النفسي المنخفض الذي يحدث الملل وإنعدام التحدي والإثارة (ندى،٢٣ :١٩٩٨)

أعراض عامة للضغط النفسي وهي:

١-أعراض فسيولوجية: وتعتبر أكثر دلالة على وجود الضغط النفسى 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.

٢-أعراض سلوكية: مثل الأضطرابات اللفظية، وتغير تعبيرات الوجه، وصف الأسنان والتسويف، والابتعاد عن الأصدقاء والأسرة، وفتدان الشهية والطاقة، وتنفيس الفعالى حاد وعدواني، وتغيرات عادات النوم، وتناول المخدرات، والكحول، وتجاهل السؤوليات، والدخول في توبات بكاء، الانسحابية، وزيادة استخدام العقاقير المنومة، وزيادة التدخين

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

٤-والإشفاق على الذات، وفقدان الأمل، وتقييم ذات منخفض، والتعرب من المثيرات أو الحالات لمسيبة للضغط

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

تصنيف مصادر الضغوط:

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

١-من حيث مرتباتها 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.

٢-من حيث الاستمرار، وتصنف إلى: مستمرة (كمنغصات الحياة اليومية) ومتقطعة (كالمناسبات الاجتماعية كالحفلات والإجازات ومخالفات القانون).

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

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

٥-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 منغصات الحياة اليومية.

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

٧-من حيث مجال الحياة الذي تحدث فيه أي في المجال الاقتصادي أو السياسي أو الاجتماعي أو الإداري والتنظيمي، وهكذا (ساندرسون، ٢٤٣ :٢٠١٩).

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 والعدوانية 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 النزعات 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 حدةً 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 .

(النوايسة،٢٠١٣،ص.١٨)

ثانياً : النظرية السلوكية

لقد فسر السلوكيون أن الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة. ويرى السلوكيون كذلك أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان وواقعه أو مع البيئة الفيزيائية والاجتماعية التي يعيش فيها يعتبر متنبأ للسلوك قبل وقوعه ورأوا أن تكيف سلوك الفرد حسب

متطلبات الموقف المحدد يكون بصورة ذات معنى ومغزى، وأن جسم الإنسان ليس سلبياً بل هو فعال يسعى لأن يتكيف ولا تفسر تفاعلات الجسم وحدها بل أن جسم الإنسان ومحيطة الاجتماعي يفسران معاً ما يعانيه الفرد من اضطرابات.

وحسب السلوكيون فإن النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط تحدث من السلوك ومدى تأثره على نمط سلوك الفرد المعتاد، والضغط في نظرهم يؤدي إلى القلق ولكنه يكون أحياناً ناجحاً وعملياً لأنه يؤدي بالإنسان إلى اتخاذ قرارات حاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل. كما أن الضغط النفسي يفيد الإنسان في أنه يعلمه أسلوب حل المشكلات منذ الصغر ويمين شخصيته لتكون فاعله ومواجهة لما قد يواجهه مستقبلاً من أحداث. ويرون أيضا أنه لن يتمكن أحد من تفسير سلوك الفرد الخاطئ إلا بعد معرفة الضغوط لنفسية الواقعة عليه وبالتالي يسهل تعديله والتخلص من مسببات هذا السلوك(النوايسة،٢٠١٣،ص.١٩-٢٠)

ثالثا: نظرية هانز سيلي:

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

وقد أطلق (هانزسيلي) 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 للضاغط متلازماً 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 الاحداث الضاغطة، وتظهر على الفرد خلال هذه المرحلة علامات الإرهاق وتنهار طاقته النفسية والفسيولوجية (عبدالرحمان،١١- ١٢ ،٢٠١٢).

رابعا: نظرية التقدير المعرفي لازاروس (Cognitive Appraisal Theory)

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 الإجتماعية، 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 (حسونه،٣٣ :٢٠١٤).

وقد حدد لازاروس وكوهين ثلاثة أنواع من الضغوط النفسية وهي:

١-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 والطرد والإعتقال والتمييز العنصري.

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

٣-الضغوط اليومية الحياتية، مثل المشكلات الزوجية وفي العمل (حسونة،٣٣ :٢٠١٤).

خامسا: نظرية سبيلبرجر:

يربط سبيلبرجر في نظريته بين الضغوط النفسية وبين القلق حيث تعتبر نظريته مقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية، حيث يعتبر أن الضغط النفسي الناتج عن ضاغط معين يسبب حالة القلق

كما أنه يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد فكلاهما مفهومين مختلفين. فكلمة ضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي يترتب عليها ضيق وتهديد نفسي قد يصل إلى درجة معينة من الخطر على الفرد، بينما تشير كلمة التهديد إلى تفسير وتحليل ظرف وموقف معين على أنه خطيرٌ ومخيف ومرعب (النوايسة،٢٠١٢،ص٢٠)

دراسات سابقة:

١- دراسة أبو عيش (٢٠١٦)، استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية و علاقتها ببعض المتغيرات

الهدف	١-دراسة ميدانية علي عينة من طالبات السنة التحضيرية لبيان الفرق فى مستوى الضغوط النفسية و استراتيجيات التكيف المستخدمة من طالبات ٢- كشف عن وجود فروق ذات دلالة احصائية فى استراتيجية الانسحاب و العزلة و الاستراتيجيات الدينية
العينة	تكونت عينة البحث من ٣٠٠ طالبة من طالبات السنة التحضيرية بجامعة حائل
الاداة	دراسة ميدانية على عينة من طالبات السنة التحضيرية بجامعة حائل تم تطبيق الدراسة على العينة
النتائج	١-وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لأثر المسار في استراتيجيتى الانسحاب و العزلة و الاستراتيجيات الدينية و جاءت الفروق لصالح المسار العلمى ٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية فى استراتيجيات التكيف مع الضغوط تبعا للمعدل التراكمى

٢- دراسةkumar & buhkar(الضغط النفسي و استراتيجيات التعامل مع طلبة الجامعة)

الهدف	هدفت الى معرفة مستوى الضغوط النفسية و استراتيجيات التعامل معه لدى طلبة جامعين من تخصص التربية المهنية و تخصص المهن الهندسية
العينة	تكونت العينة من (٦٠) طالب و طالبة من طلاب الجامعة من تخصص التربية المهنية و التخصص المهنة الهندسية
الاداة	وجرى استخدام مقياسين أحدهما لقياس مستوى الضغط النفسي و الثاني لمعرفة استراتيجيات إدارة الضغوط و استخدم الباحثان المنهج الوصفى
النتائج	و أشارت نتائج التحليل الأحصائي أن الأناث أكثر معاناة من الضغط النفسي مقارنة مع الذكور أما استراتيجيات ادارة الضغوط فكان الذكور اكثر فعالية من الاناث كما أشارت نتائج الدراسة أن طلبة كلية التربية المهنية أكثر قدرة على أدارة الضغوط من طلبة تخصص المهنة الهندسية

٣- دراسة السيد(٢٠٢٠) (مستوى الضغوط النفسية و اليات المواجهة لدى طلبة جامعة حائل فى المملكة العربية السعودية)

الهدف	١- تعرف على مصادر الضغط النفسي و اليات المواجهة لدى طلبة جامعة حائل فى المملكة العربية السعودية حسب متغيرات (الجنس، الحالة الاجتماعية، العمر ، المعدل الدراسي)
العينة	و تكونت العينة من ٤٠٠ طالب و طالبة من مختلف مستويات الدراسية و من تخصصات مختلفة بشكل عشوائي
الاداة	وجرى استخدام مقياس مصادر الضغط النفسي و استخدم الباحث المنهج الوصفى

النتائج	١–و أظهرت نتائج هذة الدراسة وجود علاقة عكسية بين مصادر الضغوط و اليات المواجهة ولا يوجد ذات فروق احصائية بين مصادر الضغوط وفق متغيرات (الجنس، الحالة الاجتماعية، العمر، المعدل الدراسي) ٢–لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة و متغيرات العمر و إن الطلبة من الجنسين لديهم مستويات عالية من الضغوط كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير الجنس و الحالة الاجتماعية و أنخفاض مصادر الضغوط

الفصل الثالث

مهجية واجرات البحث

الجانب الميداني من البحث

منهج البحث

الهدف من استخدام مناهج البحث العلمي هو استخدام والطريقة والاسلوب العلمي للوصول الى الحقائق الجديدة واثباتها من اجل اغناء وتنمية المعرفة الانسانية (بۆكانى ،٢٠١٦: ٥).

ان الباحث في هذا البحث استخدم المنهج الوصفي المقارن ،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 اضافا المعلومات والبيانات العلمية في مجالي التربية وعلم النفس (قەرەچەتانى ،١٢٦:٢٠٢٢) .

مجتمع البحث

ان الهدف من مجتمع البحث هو جميع المكونات والوحدات التي تتضمن هذه الظاهرة والتي تهدف الى اجراء البحث حولها سواء كانت عنصر بشري او مؤسسات او نشاطات (زۆراب،٢٠٢٢،٥٦).

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 (١) .

الجدول رقم(١)

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 ٢.

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 (بۆكانى، ١٣٢:٢٠١٦) .

الجدول رقم (٢)

عرض نموذج البحث

الكلية	القسم	المرحلة	ذكور	اناث	نموذج البحث المختار
كلية التربية للعلوم الانسانية	التاريخ	١، ٤	42	74	116
	الجغرافية	4,1	35	59	94

كلية التربية الاساسية	رياض الاطفال	١، ٤	٠	140	140
	العلم الاجتماعية	١، ٤	37	112	149
كلية التربية	البايلوجي	١، ٤	١٨	٦٤	82
المجموع		4,1	132	449	581

وسائل البحث :

ان الباحث من اجل التوصل الى نتائج البحث استخدم المقياس (الجميلى، ٢٠٠٧) لقياس الضغوط النفسية والتي تضمنت (٢٤) فقرة، وان مقاييس المقياس تضمنت خمسة اختيارات والتي تضمنت بدورها (دائما ،كثيرما ، بعض الاحيان ، نادرا ، مطلقا) بعد اجراء التدقيق اللغوي والشكلي والثباتي لها تم تطبيقها على عينة البحث .

الخصائص السايكومترية للبحث

اولا:المصداقية اللغوية : ان الباحث من اجل الحصول على المصداقية 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 التاكد من دقة الترجمة، وان نسبة المطابقة بلغت اكبر من ٩٥% وان ذلك يدل على دقة المترجم للمقاييس.

٢- المصداقية الشكلية : والتي تتضمن الشكل العام للمقايس ومدى ملائمتها للهدف التي تم اعدادها من اجله وان ذلك عن طريق عرضها على عدد من المختصين للتاكد من درجات المقياس للاختبار على خاصية القياس (عزيز و سليمان، ٢٠٢٤: ١٤) .

وان الباحث بهدف التاكد من المصداقية 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 ٩٥% ونسبة مركز المقايس كانت اعلى من ٩٧% وهي نسبة عالية تدل على المصداقية.

ثانيا : ثباتية مقاييس البحث:

ان الثباتية هي احدى الخصائص الاساسية لوسائل البحث والتي يجب قبل تطبيقها يجب التاكد 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 مقايس البحث:

ان الثبات احد مقاييس الاساسية لوسائل البحث والتي يجب التاكد من ثباتها قبل تطبيقها، ان اهمية قياس نسبة الثبات في البحث كونها تمنحنا نفس النتيجة ،وان الوسائل الغيرثابتة تعطي نتائج مختلفة ولذلك لايمكن الاستعانة بها والاعتماد على نتائجها، وان الابحاث التي يتم استخدام هذه الوسائل فيها ستكون مشكوك فيها وتكون مضيعة للوقت والجهد والمصاريف، ولذلك ان ثبات الوسائل سواء كانت مقابلات او استمارات الاستبيان والمقياس والملاحظة والنصوص بالامكان استخدامها 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 (بۆكانى،٢٠١٦: ١٧٧).

وللحصول على ثبات المقياس ان الباحث قام بتكرارتطبيق الوسائل على نفس العينة (بۆكانى، ٢٠١٦: ١٧٨).

بعد ان قام الباحث باختيار عينة من مجتمع البحث قام بتوزيع (٢٠) 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:

١. المتوسط الحسابي للمصداقية
٢. احصاء بيرسون لاستخراج الثبات
٣. احصاءSPSS لاستخراج الفرق
٤. T-test لاستخراج الفرق

عرض النتائج وتحليلها

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

١- 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 تتصمن (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 (3)

الجدول (3)

عرض متوسط الحسابي والانحراف العياري 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. **المتغير الجنسي:**

بعد جمع البيانات واستخدام الوسيلة الاحصائية (Independent sample t-test)

والذي يستخدم لمقارنة مستوين 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 (4)

عرض متوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية وفقا للمتغير الجنسي

الجنس	الرقم	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 (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 .

وان هذه النتائج تتشابه مع النتائج التي توصل لها البحث السابق التي قام بها السيد (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 المحتسبة

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 لاتوجد اختلافات دلالة احصائية كماهو في الجدول (5)

الجدول (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	لاتوجد 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 .

وان هذه النتائج تتطابق مع نتائج البحث السابق للباحث (المعايطه 2019) في مصلحة طلاب المرحلة الاولى مقارنة بطلاب المراحل الاخرى.

ج- **وفقا لمتغير الكلية :**

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

الجدول (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 الاوضاع والتي ادت الى الضغوط النفسية .

وان هذه النتائج مشابه لنتائج الابحاث التي قام بها كل من (نادر و آخرون ٢٠١٤) و (Kumar and bhukar (٢٠١٣)) 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) لاظهار الفروق النفسية بين طلبة اقاسم (رياض الاطفال ، البايلوجي ، الجغرافيا ، العلوم الاجتماعية ، التاريخ) ان النتائج كانت بالشكل التالي في الجدول (7)

الجدول (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
البايلوجي	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 (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 وتاثيراتها 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 لاتوجد 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- 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 مناسبه لهم .

5- اجراء تغييرات واعادة النظر بنظام قبول الطلبة في الجامعات والمعاهد بالشكل الذي يتناسب مع طموح ورغبات وقدرات الطلبة .

6- تطويروتقديم 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

المراجع الكردية

١. بۆکانی، سابیر بکر (٢٠١٦)، میتودی توێژینەوە زانستی، چاپی یەکەم، چاپخانەی چوارچرا، سلێمانی

٢. عزیز، عزالدین احمد، سلیمان، شەوبۆ شمس الدین (٢٠٢٤)، ڕێبازەکانی توێژینەوە لە زانستە مرۆڤایەتیەکان، چاپی یەکەم، بڵاوکراوەکانی ناوەندی فێربوون

٣. قەرەچەتانی، کەریم شەریف (٢٠٢٢)، ڕێبازەکانی توێژینەوەی زانستی، چاپی یەکەم، چاپخانەی زبان صلح، تهران

٤. زۆراب، هێمن محمد (٢٠٢٢)، کارلێکی کۆمەڵایەتی و پەیوەندی بە گونجانی دەروونییەوە لای منداڵانی باخچە لە ڕوانگەی ماموستایانی باخچەی و دایك و باوکانەوە، کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت، زانکۆی سلێمانی

المراجع العربية

١.النوايسة،فاطمة عبدالرحيم،(٢٠١٣)،الضغوط و الازمات النفسية و اساليب المساندة،دار المناهج للنشر و التوزيع، عمان الاردن

٢.الزبيدى،كامل عنوان،ص ٣،(٢٠٠٠)،الضغوط النفسية و علاقتها بالرضا المهنى و الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس فى الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة

٣.ساندرسون،كاثرين،عيسي،مراد،علي-شواش،(٢٠١٩)تيسير الياس علم النفس الصحة فهم العلاقة بين العقل و الجسد،عمان:دار الفكر

٤.الخطيب، محمد الجواد.(٢٠٠٧)، تقيم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطينىفى مواجهة الأصوات الصادمة ، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإسلامية) المجلد الخامس عشر ، العدد الثانى عشر ، ص ص (١٠٥١-١٠٨٨)

٥. تايلور، شيلي (٢٠٠٨) علم النفس الصحى ، ترجمة وسام بريل و فوزي داود، عمان : دار الحامد للنشر و التوزيع

٦.عبدالوهاب، مواهب. ٢٠٠٣. الضغوط النفسية و علاقتها بمرض الربو، الجامعة المستنصرية، كلية التربية ، رسالة ماجستير غير منشورة

٧. عبدالرحمان، على اسماعيل(٢٠١٢) الضغوط النفسية القاتل الخفى ، الأسباب ، الأثار(الطبعة الثانية) العلاج: دار اليقين للنشر و التوزيع

٨.حسونة، باسل (٢٠١٤)- المسؤلية الاجتماعية والضغوط النفسية لدى القيادات الطلابية فى جامعة القدس المفتوحة ، الجامعة الاسلامية ، كلية التربية ، غزة

٩.السيد ،محمد، و سليمان محمد هادى (٢٠٢١)مصادر الضغوط النفسية و أساليب مواجهتها لدى طلاب جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية، ، مجلة العلوم التربوية و النفسية، المجلد (٥)، العدد ٢، ٣ يناير.

١٠.ابو عيش، هيا سليمان (٢٠١٦) استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية و علاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من طالبات السنة التحضيرية في جامعة حائل ، المملكة العربية السعودية، المجلة العربية لضمان الجودة فى التعليم الجامعي-اليمن مجلد ٩ العدد ٢٦.

١١. النادر، والعلوان القضاة(٢٠١٤).مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضة و طلبة الكليات الاخرى فى كل من جامعة مؤتة و جامعة البلقاء التطبيقية و علاقتها ببعض المتغيرات، دراسة مقارنة.مجلة دراسات، العلوم التربوية، ٤(١)، عمان، الاردن

١٢.ندي، يحيي محمد مسلم (١٩٩٨):رسالة مصادر و مستوى الضغط النفسي و علاقتها بالروح المعنوية كما يراها معلمو وكالة الغوث فى منطقة نابلس التعليمية، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية، نابلس ، فلسطين

١٣.الفياض، ساهرة(١٩٩٤):علاقة الخبرات المؤلمة بالطفولة بسمة القلق لدى الطلبة الجامعين، مجلة اداب المستنصرية، العددان(٢٤-٢٥)،بغداد.كمال،علي(١٩٨٣):النفس،ط٢،دار واسط،بغداد،العراق

١٤.عبدالرحمن،على،إسماعيل(٢٠١٢)،الضغوط النفسية القاتل الخفي الأسباب، الأثار، العلاج، الطبعة الثانية، دار اليقين، لنشر و التوزيع ، مصر، المنصورة

المراجع الانجليزية:

1- Cox:T:stress London,Mac Millan,Univ.Park PressBaltimore:1978,P.4

2- Lazarus,R.(1993)coping theory and research, past present, future medicine . Mc Graw Hill Book company

3- constance,H(2004).Intergenerational transmission of depression, journal of counseling and clinical psychology,72(3),511-522

4- zimbardo, P.G(1988),P.251,psychology of life 12 thed scott, foresman company, P ostan education, 26,4

5- Me-Graph J.E (1970):Aconcepyal formulation for research stress in J.E. Me-Graph social and psychological factors in stress, Winston . newyork

6- Seyle,H(1982).The stress of life(Rev.ed.).McGraw-Hill,P39-44

7- Kumar,S.,Buhkar,P.2013.stress level and coping strategies of college students,journal of physical education and sports management,4(1),5-11

8- Menegham ,E.(1983) : Indivdual coping Efforts moderators of relationship between life stress and mental health out comes in education. Academic pressing. new York.