

الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات

م.م. سكينه اسكندر يوسف

قسم الفيزياء/ كلية العلوم/ جامعة تكريت

الباحث عمر صباح حاتم

قسم العلوم التربوية والنفسية/ كلية التربية للعلوم الانسانية/ جامعة تكريت

المقدمة :

يتعرض طلبة الجامعات باختلاف تخصصاتهم الى ضغوط نفسية واجتماعية واكاديمية مختلفة تختلف باختلاف تخصصاتهم وظروفهم ، وهذه الضغوط قد يكون لها تأثير سلبي على الطالب بمختلف الجوانب الاكاديمية والنفسية في الوقت الراهن ولهذا نجد الكثير من الابحاث تجري يومياً في مجال الطب والتربية والتعليم والادارة والصناعة ومحورها الاساس هو الضغط النفسي ومسبباتها وطرائق التغلب عليها والوقاية منها [1] .

يعد موضوع الضغط النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً والتي تناول العديد من البحوث في مجال علم النفس الاجتماعي وعلم النفس المهني والتي اكدت بمجملها انها مشاكل مهمة تتغلب بالعمل وان فهمها يتطلب فهم كل من شخصية الفرد وبيئة العمل اذ يرى (غولد وورث ١٩٩٤) ان الانسان قد يواجه مشكلات معينة نتيجة التعرض لهذه المشكلات فترة طويلة من الزمن فانه يشعر بالضغط فهو لا يتلقى خلال هذه الفترة الدعم اللازم من المقربين ويشعر بأنه متورط ولا حل امامه للتخلص من هذا الوضع عندما يحدث الضغط النفسي كنتيجة اخيرة عندما لا يستطيع الفرد ان يتكيف مع الضغط النفسي [1] .

مع تقدم الحضارة والمدينة زادت المشاكل والضغوط التي تواجه الفرد واصبح التعامل معها مشكلة كل فرد وعامل سواء كان هذا رئيساً او مروضاً وتزداد المشكلة تعقيداً عندما لا يكون للضغوط دواء شافي او علاج ناجح مثل الكثير من الامراض العضوية وتشير بعض الدراسات العلمية الى ان الضغوط النفسية مسؤولة عن اكثر من ٥٠% من حالات الشكوى التي تصل الى عيادات الاطباء كآلم الرأس والظهر والتهيج المعوي او البطن والقرحة كما ان لها علاقة

كبيرة بارتفاع ضغط الدم وامراض القلب والشرابين وتشير الجمعية الامريكية للقلب بهذا الصدد الى ان احد الاسباب الرئيسة للإصابة بالجلطة الدموية هي الضغوط النفسية [2].

وتختلف مصادر الضغوط باختلاف ظروف الحياة لدى الفرد فبعد الانتقال من الحياة المدرسية الى الحياة الجامعية مثلاً تختلف مصادرها لأي طالب باختلاف تخصصه لأن هناك بعض التخصصات تشكل مصادر ضغط نفسي أكثر من غيرها [2].

ان الضغوط النفسية امر طبيعي في حياة الفرد ولكن عندما تزيد عن درجات التحمل تستنزف الطاقة الجسمية وتعطل القدرة على تأدية العمل والوصول الى الهدف وان استبعاد الضغوط لمدة طويلة يؤدي الى احداث اضطرابات بالجسم وتكون هذه الاضطرابات تحت الجهاز العصبي اللاإرادي [3].

لقد ساعد تعقد الحياة الحديثة والتقدم المادي والتكنولوجي في زيادة الضغوط النفسية على الأفراد،" أشارت التقارير الطبية في الولايات المتحدة إلى أن ٧٥% من المشكلات الصحية لها علاقة بشكل أو بآخر بالضغوط النفسية" وعلى عكس المتوقع لم تسهم مظاهر الحياة الحديثة كثيراً في تحقيق مستويات مرتفعة من مؤشرات الصحة النفسية والسعادة لدى الأفراد حتى في أكثر الدول تقدماً، مما دفع الكثير من علماء النفس الغربيين لدراسة هذه الضغوط وقاموا بوضع برامج إرشادية نفسية للتخفيف من آثارها، وكانت لهم نظرات مختلفة في تفسير أسباب هذه الضغوط عكست في مجملها أهمية (البعد الأفقي) في حياة الفرد أي علاقته بالبيئة المادية والاجتماعية والآخرين من حوله، وأهملت (البعد الرأسي) أي العلاقة بخالق الكون والجانب الروحي فينا كبشر . ولا يرى الباحث أي غضاضة في الاستفادة من النظريات الغربية في مجتمعاتنا الإسلامية، على أن تكون لنا شخصيتنا المتميزة الممتزجة بديننا الخاتم ، عقيدةً ومنهجاً، وأسلوب حياة [4].

ويرى الصفار أنه مادام من ضرورة اعتقادنا بالله، أنه خالق الإنسان، ومدرّك لكل ما يعتريه من حالات.. فهو الوحيد القادر على الكشف عن حقيقة النفس الإنسانية، والقرآن هو كلام الله بيننا، فعلياً تشكيل منهج قرآني، يوفر كل القواعد والأسس لدراسة النفس الإنسانية، دراسة حقيقية توفر النتائج والعلاجات الحقيقية [5].

انواع الضغط النفسي :

الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة ، التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث أنها تكون متجسدة في الوسط الذي يعيشون فيه ، ومن ابرز البيئات التي تعتبر كمصادر للضغط النفسي [6 , 7 , 8 , 9] .

❖ ضغوط البيئة الطبيعية :

وما تحويه من ضغوط الغلاف الجوي ودرجات الحرارة، والكوارث الكونية، ضيق السكن، قلة عدد الحجرات وضعف الإضاءة .

❖ ضغوط البيئة الاجتماعية :

وما تحويه من ضغوط الشقاكات الأسرية، والتفاوت الحضاري، وكثرة الأبناء والأقران، وصراع الأجيال، واختلاف الاتجاهات والميول وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية .

❖ الضغوط الاقتصادية :

تمثل ضغوط البطالة ، وانخفاض الإنتاج ، وعدم عدالة توزيع الناتج القومي والتفاوت الطبقي .

❖ الضغوط السياسية :

تنشأ الضغوط من عدم الرضا عن نظام الحاكم القائم والصراعات السياسية والثقافية وهيمنة بعض القوى وعدم أهلية النظام الحاكم وعدم القدرة على التكيف مع أوضاع السياسة القائمة.

❖ ضغوط مهنية :

يكون منشؤها مهنة الفرد ، وما يقوم به من عمل مثل: الشقاق مع الزملاء ، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي والمرتب والترفيه والتميز الغير مبرر.

❖ **ضغوط المدرسة :** تتمثل في ضغط المناهج والامتحانات والعقوبات والقواعد المدرسية وحفظ الزملاء وازدحام الفصول والواجبات الأخرى.

❖ الضغوط النفسية Psychological Stressor : منها ما يكون أسبابها إدمان الفرد على

المخدرات أو إصابته بجروح ، أو حادث ، أو تعرض الفرد إلى بتر أحد الأطراف أو تشوه

❖ الضغوط العاطفية : وهي من الأنواع السائدة وأكثرها أهمية في تأثيرها على البشر ،

والبعض يطلق عليها اسم الضغوط النفسية والاجتماعية (Psychosocial) كما أكدت

الدراسات أن الفشل في العلاقات العاطفية والتعرض للهجر والفشل في تحقيق الآمال قد

يؤدي الى ضغوط شديدة على الفرد ، وأن المتزوجين أكثر عرضه للضغوط بسبب كثرة الأعباء الملقاة على كاهلهم.

بعد استعراض الضغوط السابقة بأنواعها المختلفة ، حيث أنها تتعكس بشكل مباشر أو غير مباشر على البيئة التي يعمل بها المدرس وبالتالي تعطيه دفعة معاكسة إلى الخلف ، دون الإبداع والابتكار نتيجة لمعوقات البيئة الفيزيائية التي تلعب دوراً كبيراً في ذلك ، كاحتفاظ الصفوف في الطلاب ، وعدم توفر الإضاءة الكافية ، وقرب المدرسة من أماكن الضوضاء ، وعدم توفر الوسائل التعليمية ، أو قد تكون البيئة الاجتماعية المحيطة بالمعلم غير مساعدة فتتفك حائلاً أمام تقدمه كأن تكون هناك مشاحنات ومشاجرات بينه وبين عائلته أو بينه وبين أهالي الطلبة ومن ثم تقصير أدائه الفعال داخل أسوار المدرسة هذا فضلاً عن الضغوط الإدارية والطلابية التي يتعرضون لها [7] .

مصادر الضغط النفسي :

لا تخلو حياة الإنسان من صعوبات وعقوبات مادية، ومعنوية خفيفة، وعنيفة تعوق سير دوافعه نحو أهدافها مما يجعل الانسان يعجز عن اجتياز العقبة بطريقة سريعة مرضية ، فيلجأ الى طرق مختلفة لإزالتها أو التغلب عليها فيضاعف مجهوده و يكرر محاولاته لتتحيها من طريقه ، كأن يحاول الالتفاف حول العقبة أو استبدال الهدف المعوق بآخر أو تأجيل إرضاء الدافع وبالتالي فإن الأزمات تنشأ من إحباط وصول الدافع أو أكثر من الدوافع القوية وهذا إحباط ينشأ من عقبات مادية أو اجتماعية أو شخصية أو نتيجة صراع بين الدوافع وبالتالي فإن المواقف التي تسبب لأغلب الناس الضغط والأزمات النفسية الشديدة ما يلي [3] ، 10 ، 11 :

١. مصادر داخلية وهي تتبع من داخل الفرد مثل الطموحات والاهداف .
٢. مصادر خارجية تأتي من البيئة الخارجية مثل الضوضاء والزلازل والاعاصير وضغوط القيم والمعتقدات والصراع بين العادات والتقاليد .
٣. مصادر اجتماعية تتمثل بالفقر وسوء التغذية والمستوى التعليمي ومكان الإقامة .
٤. مصادر شخصية اذ يخصص بعض الافراد كثير من المواقف بأنها هامة مع عدم الثقة بنتائجها وهؤلاء يبدون بدرجة كبيرة من القلق اكثر من الاخرين .
٥. مصادر منزلية تعود الى امور عائلية فقط تنتج عن واجبات منزلية تفوق طاقة الفرد .

٦. مصادر ذاتية تمثل طموح ودافعية كبيرة او التفوق على الآخرين .

٧. مصادر مادية لتوفير حاجات الاسرة من سكن وتعليم الاطفال ونفقات المعيشة

العوامل المؤثرة في شدة الضغوط النفسية :

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على الحالة النفسية للإنسان والتي تؤدي الى ضغوط

نفسية ومن هذه العوامل [7 , 8 , 12 , 13 , 14] :

✓ **الجنس** : تعتمد مسألة تعرض الجنسين من الذكور والإناث الى ضغوط الحياة على الكيفية التي يدرك كل منهما المنبهات البيئية الدالة عليها ووفقاً لطبيعة التباين في الخصائص الشخصية ونوع المهنة والحالة الاجتماعية والمعاشية ، التي يمكن أن تشكل عينة على كلا الجنسين من الذكور والإناث أو احدهما .

✓ **مستوى تعليم الفرد** : من المتغيرات التي تؤثر في درجة إحساس الفرد بالضغوط النفسية مستوى تعليمهم . حيث أن أصحاب المؤهلات العلمية العالي أكثر تعرضاً للإحساس بالضغوط من ذوي المؤهلات العلمية الأقل.

✓ **عمر الفرد** : تبين أن عمر الفرد يؤثر في مدى إحساسه بالمراهقون أكثر تأثراً بمصادر الضغط عن الراشدين ، وقل تقويماً بأحداث الحياة وتصدياً لضغوطها.

✓ **الفروق الفردية** : لكل فرد سمات فردية تميزه عن الآخرين وتؤثر في نظريته وطريقة استجابته للضغط كما تؤثر الفروق الفردية في الحاجات والقيم والقدرات في مستوى إدراك الفرد للمواقف المثيرة للضغط .

✓ **مستوى الطموح** : أن طموحات الفرد من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية فكلما زاد مستوى طموح الفرد في أحداث تغيرات اجتماعية في الحياة كلما كان أكثر عرضة للضغط .

النظريات التي تناولت مفهوم الضغوط النفسية :

نظراً لاهمية مفهوم الضغط النفسي واثره الواضح في حياة الافراد فقد وضعت العديد من

النظريات للوقوف على طبيعة الضغوط ومصدرها وتأثيراتها المحتملة منها :

١. نظرية المواجهة أو الهروب Fight or Flight Theory

وترجع هذه النظرية للعالم الفسيولوجي والتر كانون الذي حاول تفسير الاستجابات الفسيولوجية للضغوط في دراسة عن كيفية استجابة كل من الإنسان والحيوان اتجاه التهديد الخارجي والمواقف الضاغطة لقد وجد أن هناك عدداً من الأنشطة المتتابعة التي تستثير الغدد الكظرية والجهاز العصبي السمبثاوي وزيادة كمية الأدرينالين في الدم ويؤدي الى سرعة التنفس وزيادة حامضية الدم واندفاعه كالأنسجة العضلية وتحرير الدهون المخزونة التي تهیی الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب منه وحدثت تغيرات فسيولوجية مثل اضطرابات المعدة وزيادة نبضات القلب واضطراب في الكلام [15] .

ويعد كانون أول من استخدم مصطلح الضغوط النفسية ، إذ وصف البشر والحيوانات بأنهم واقعون تحت تأثير الضغوط وذلك من خلال ربط الضغوط بتجاربه المختبرية في الهروب ورد فعل الهرب وذلك من خلال من ملاحظة رد فعل الغدة الكظرية والجهاز العصبي السمبثاوي في مواقف البرد أو الحاجة الى الأوكسجين . وقد أطلق عليها أيضا اسم الاستجابة الطارئة حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي أما أن يواجه الموقف الضاغط ويتصدى له وإما أن يتجنب هذا الموقف ويهرب منه [8] .

يشير كانون الى أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى منخفض إلا أن الضغوط الشديدة أو الطويلة الأمد يمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البايولوجية التي يستخدمها الكائن الحي في مواجهة تلك الضغوط وبذلك وصف كانون الأسلوب الذي يتم من خلاله محافظة أجهزة الجسم المختلفة للكائن الحي بطريقة آلية على وسط متوازن الى حد بعيد ولأجل البقاء في حالة توازن (Equilibrium) [16] .

٢. نظرية هنري موراي (Murray Theory)

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة (Need) ومفهوم الضغط (Stress) مفهومان أساسيان في فهم الشخصية وتفسير السلوك على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات للجهرية للسلوك داخل الشخص ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجهرية للسلوك في البيئة ، ويعرف الضغط بأنه صفة وخاصة لموضوع بيئي أو لشخص ستيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول لهدف معين ، ويميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط هما [17 ، 18] :

١. ضغط بيتا (Beta Stress) ويشير الى دلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما

يدركها سلوك الفرد ويفسرها ذاتياً.

٢. ضغط إلفا (Alpha Stress) ويشير الى خصائص الموضوعات البيئية والأشخاص

ودلالاتها كما هي في الواقع.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (بيتا) ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل الى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ويطلق على هذا المفهوم (تكامل الحاجة) ، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة النشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم الثيما (Theme) [17].

ويؤكد موراي انه يمكن أن نستنتج من هذه النظرية وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال خاص حيث يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة، كما يحس بالضيق إذا لم يتحقق الإشباع ومن تلك الحاجات الانجاز ، العدوان ، الاستقلال ، المضادة ، السيطرة ، التحقير [18].

٣. نظرية ريتشارد لازاروس (Richard Lazarus Theory) نظرية التوافق بين

الشخص والبيئة (Person Environment fit theory)

يعد ريتشارد لازاروس رائد هذه النظرية التي سميت أيضا نظرية (التقييم المعرفي) في الضغوط أو ما يطلق عليه (التقييم الابتدائي) الذي يشير الى تقدير العمليات المعرفية لمواجهة متطلبات نمو الفرد ، والتقويم المعرفي هو مفهوم أساس في هذه النظرية ، يعتمد دور الفرد ، إذ أن تقييم التهديد ليس مجرد أدراك مبسط للعناصر المكونه لذلك ، ولكنها رابطة بين البيئه المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ، ويعتمد تقييم الفرد على عدة عوامل منها [8، 19] :

✓ العوامل الشخصية وتتمثل بما يأتي :

- العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية .
- العوامل المتصلة بالموقف نفسه .

فيرى أن الضغوط هي مترتبات عملية التقدير لدى الفرد وتقييم ما إذا كانت مصادر الفرد كافية للوفاء بالمتطلبات المفروضة عليه من البيئة أم لا ، ومن ثم فإن الضغوط تتحدد بمدى الموائمة بين الشخص والبيئة فعندما تكون مصادر الفرد كافية ومناسبة للتعامل مع الموقف الصعب ، يشعر بقليل من الضغط ، وعندما يدرك الفرد أن المصادر ربما لن تكون كافية للتعامل مع الحدث أو الموقف إلا بشق الأنفس وبذل الجهد الكبير ، فيشعر بمقدار متوسط من

الضغط ، أما عندما يدرك الفرد أن مصادره لن تكون كافية لتلبية متطلبات البيئة فيشعر بتعرضه لكم هائل من الضغوط ، وبالتالي فإن الضغوط تنتج عن عملية تقدير الأحداث (كونها ضارة أو تمثل تحدياً) وفحص الاستجابات الممكنة لتلك الأحداث [19].

وقد أكد لازاروس على أهمية الفروق الفردية بالاستجابة للضغوط فعليه أن شدة الضغوط تعتمد على إدراك الفرد للموقف الضاغط أو تعامله مع الموقف الذي أدركه لكونه مهدد له ، مما يؤدي الى استثارة أفعاله والى ضغوط محاورات سلوكية للتعامل مع الموقف الضاغط ومدى تخمين التغيرات النفسية الحاصلة [19].

والتقييم في نظرية لازاروس هو الفهم الكلي للضغوط إذ تتضمن استراتيجيات التعامل والنشاط المعرفي العصبي والاستجابة الانفعالية والسيولوجية والنتائج السلوكية ، ويرى لازاروس ان الأفراد يتعرضون الى نوعين من العوامل الضاغطة هما [19] :-

أ . **المتطلبات البيئية:-** وتتمثل بالأحداث الخارجية (الأسرية والاجتماعية والاقتصادية) التي يواجهها الفرد بحياته وتتطلب منه التوافق معها كالأزمات العائلية والمرض والوفاة وغيرها .

ب. **المتطلبات الشخصية:-** وتشمل طموحات الفرد وأهدافه وقيمه ، والفعاليات التي يسعى لتحقيقها في حياته مثل تحقيق مستوى دراسي مرتفع.

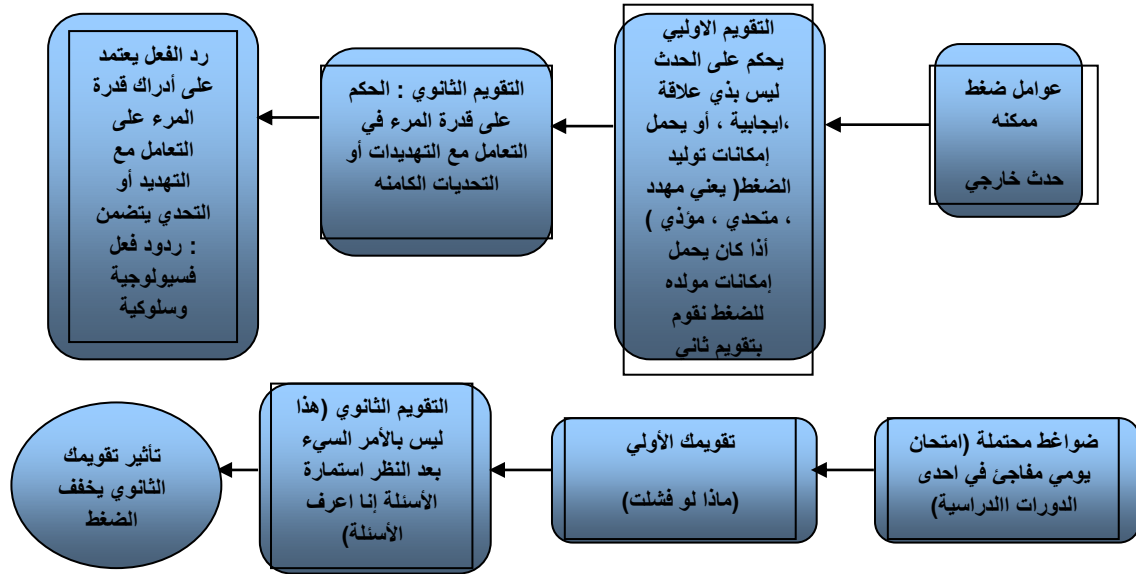
ج . **تقويم المواقف الضاغطة:-** أكد لازاروس أهمية إدراك الموقف وتقويمها بوصفه موقفاً ضاغطاً من الفرد نفسه.

د. **الاستجابة للضغوط:-** وهي المرحلة الأخيرة في عملية تعرض الفرد للضغوط وفهمها وفيها يحاول الفرد اختيار احد البدائل المتاحة للاستجابة ، كأن يكون جهداً فلسجياً أو معرفياً أو سلوكياً بهدف التخلص من تأثير الموقف الضاغط ويقصد بالاستجابة من المواقف الضاغطة أن يكون الفرد واقعاً تحت تأثيره ، وأشار لازاروس الى وجود عمليتين متوازنتين [19] :-

أ . **التقويم الأولي:** وهو إصدار الفرد حكماً معيناً على نوع الضغوط ودرجة تهديده فقد يقيم الفرد الموقف على انه سلبي أو ايجابياً شديد أو ضعيف ويتأثر التقويم الأولي بعوامل الموقف إذ يتضمن طبيعة الأذى أو التهديد أو اذا كان الحدث مألوفاً أو جديداً أو لم يسبق التعرف عليه من قبل ومدى احتمال حدوثه ومدى وضوحه أو غموضه في توقع النتيجة .

ب. **التقويم الثانوي:** فيشير الى قدرة الفرد على تحديد مصادر التعامل مع الموقف الضاغط ، نظرية الاختيار ، والتقييم، إذ يتم التقويم بطرق التعامل المتاحة ونتائج اختيار أي منها واحتمال نجاحها.

وعلى الرغم من أهمية التقييم الأولي الى أن التقييم الثانوي يكتسب أهمية كبرى لدى لازاروس [8 ، 19].



المخطط (١) يوضح نموذج لازاروس - فولكمان في رد فعل الفرد في التعامل مع العوامل المولدة للضغط .

مراحل الضغط النفسي :

حدد ماك جراتس (Grattis Mc) نقلا عن (Appley and Trumbull 1986) خمس مراحل لوصف لضغط النفسي وهي [20 ، 21] :

المثير: ويشير إلى القوى البيئية أو المواقف التي تؤدي إلى الضغط النفسي نتيجة تأثيرها على الفرد

١. الاستقبال: ويشير إلى العمليات المعرفية والإدراكية داخل الفرد والتي تعمل على

توضيح وتفسير هذا المثير

٢. الاستجابة: وهي إدراك مواقف الضغط النفسي والاستجابة لهذه المثيرات والمتغيرات

بأعراض فسيولوجية ومظاهر سلوكية ونفسية

٣. إدراك نتائج الاستجابات بالنسبة للفرد وبيئته: ويدرك فيها الفرد نتائج استجاباته وأثارها على الفرد نفسه وعلى المحيط الذي يعيش فيه

٤. التغذية الراجعة: وهي تتبع إلى كل مرحلة من المراحل السابقة.

ردود فعل الأفراد للضغط النفسي :

نظر لأهمية موضوع الضغط النفسي وأثره الواضح في حياة الأفراد، أجريت العديد من الدراسات للوقوف على طبيعة الضغوط ومصادرها وتأثيراتها المحتملة، وقد أشارت هذه الدراسات إلى أن الإنسان قد يواجه مشكلات معينة ونتيجة للتعرض لها لفترات طويلة من الزمن يشعر بالضغط، خصوصا إذا لم يتلق خلال هذه الفترة الدعم اللازم من المقربين، فيشعر بأنه متورط ولا حل أمامه للتخلص من هذا الوضع فيتشكل لديه ضغوط نفسية. ويؤكد العديد من الباحثين أن تزايد الضغوط النفسية واستمرارها وعدم قدرته على مواجهتها يمكن أن يؤدي إلى إحساس الفرد بالاحتراق النفسي [2].

كما وتشير هذه الأبحاث أن مشكلة الضغط النفسي لا تهدد الصحة الجسدية والنفسية للأفراد المصابين فحسب، بل تهدد أيضا المؤسسات (Dunham, 1992) والحكومات وقد أوضح (تايلور ٢٠٠٨) (أن استجابات الأفراد المختلفة للضغط النفسي متعددة ويمكن اعتبار بعضها إرادية والبعض الآخر لا إرادية وهي كما يلي [2, 21, 22] :

١. الاستجابات الفسيولوجية : وذلك من خلال نشاط واضح في الجهاز العصبي

السمبثاوي الذي يعمل على زيادة معدل نبضات القلب وذلك من ضغط الدم وتكرار

التنفس ومعد خلال إفراز هرمون الأدرينالين والنور أدرينالين

٢. الاستجابات السلوكية : وذلك حسب طبيعة الموقف الضاغط بالاستجابة له بالإقدام أو

الإحجام

٣. الاستجابات الانفعالية : مثل القلق والخوف، والغضب، والإحباط، والاكتئاب.

٤. الاستجابات المعرفية : وتتضمن الاستجابة الإرادية للضغط النفسي مثل اضطراب الأداء

في المهمات المعرفية وعدم القدرة على التركيز وتقييم الأفكار الناتجة عن الأذى وكيفية

التغلب عليها.

المصادر

١. البيرقدار تنهيد عادل فاضل ، ٢٠١٢ ، الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية ، مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية ، مجلد ١١ ، كلية التربية ، جامعة الموصل
٢. النادر ، هيثم محمد وآخرون ، ٢٠١٤ ، مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الاخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات : دراسة مقارنة ، مجلة دراسات و العلوم التربوية ، المجلد ٤١ ، العدد ١
٣. حسين ، طه وسلامة حسين ، ٢٠٠٦ ، استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية النفسية الطبقة الاولى ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان
٤. عسكر ، علي ، ٢٠٠٠ ، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، ط ٢ ، ص ٢٠ .
٥. الصفار ، حسن ، ٢٠٠٣ ، كيف نقهر الخوف ، دراسة إسلامية في سيكولوجيا الرهاب ، ص ١٥ .
٦. الصبوة ، محمد نجيب ، ١٩٩٧ ، التلوث الكيميائي والاضطرابات النفسية والعصبية لدى بعض عمال الصناعة ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
٧. الرشدي ، هارون توفيق ، ١٩٩٩ ، الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها : برنامج لمساعدة الذات في علاجها ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .
٨. حسين ، ٢٠١٢ ، التلكؤ الاكاديمي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية للعلوم الانسانية .
٩. العيسوي ، عبدالرحمن محمد ، ٢٠٠١ ، مجلات في الارشاد النفسي ، ط ١ ، دار الرتب الجامعية ، بيروت .
١٠. الفرماوي ، حمدي علي ورضا عبدالله ، ٢٠٠٩ ، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة ، الطبقة الاولى ، دار الصنعاء للنشر والتوزيع ، عمان .

١١. محمد ، عبدالعزيز ، ٢٠٠٥ ، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، الطبقة الاولى ، مركز الكتب للنشر ، القاهرة .
١٢. الطيرري ، عبدالرحمن ، ١٩٩٤ ، الضغط النفسي مفهومه وتشخيصه ، طرق علاجه ومقاومته ، الرياض ، مطابع شركة الصفحات الذهبية .
١٣. مريم ، رجاء ، ٢٠٠٦ ، فعالية برنامج تدريبي لتنمية ادارة الضغوط النفسية لدى العاملات في مهنة التمريض ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، جامعة دمشق .
١٤. جباري ، بلقيس محمد ، ١٩٩٨ ، الضغوط النفسية لدى المرأة اليمنية العاملة ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية الاداب ، جامعة صنعاء .
١٥. الدباغ ، فخري ، ١٩٧٧ ، اصول الطب النفساني ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة الموصل .
١٦. دافيدوف ، لندا ، ١٩٨٨ ، مدخل علم النفس ، ترجمة سيد الطواب واخرون ، ط٣ ، القاهرة ، دار ماركجز وهيل للنشر .
١٧. هول ، كالفن و ليندزي جاردنز ، ١٩٧٨ ، نظريات الشخصية ، ترجمة فرج احمد .
١٨. العبدى ، ناظم واخرون ، ١٩٩٥ ، الشخصية بين السواء والمرض ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .
١٩. Appley, M and Trumbullm, R. 1986. Dynamics of Stress Psychology and Social Perspective, New York, Blamom press.
٢٠. لازوراس ، ريتشاردس ، ١٩٧٨ ، الشخصية ، ترجمة سيد محمد غنم ومحمد عثمان نجاتي ، مكتبة اصول علم النفس الحديث ، دار الشروق ، القاهرة .
21. Dunham, Jack. 1992. Stress in teaching. 2nd edition, Biddles Ltd, Guilford and King's Lynn, Grate Britain.
٢٢. تايلور ، شيلي ، ٢٠٠٨ ، علم النفس الصحي ، ترجمة : وسام بريك مصادر الضغوط النفسية لديهم هو الضغوط الجامعية ، كما وجدت فروق بين الذكور والاناث في بعض المصادر وقد قدمت الدراسة الحالية توصيات يمكن من خلال العمل على تنفيذها تقليل الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية (