

# مجلة الجامعة العراقية

ملحق  
مجلة الجامعة العراقية  
العدد 1 / 16  
و قائم المهرجان الدولي العلمي الثاني  
التعليم بعد جائحة كورونا  
التحديات والمعالجات  
والمنعقد يومي الاحد والاثنين  
2022 / 8 / 22-21  
الموافق 24-23 محرم 1444





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة العراقية  
مركز البحوث والدراسات  
الإسلامية

## محلق

# مجلة الجامعة العراقية

وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني

((التعليم بعد جائحة كورونا التحديات والمعالجات))

المتعدد في الجامعة العراقية في بغداد

بتاريخ (٢٠٢٢/٨/٢٢-٢١)

الموافق (٢٣ - ٢٤ محرم/١٤٤٤)

## المقدمة ...

الحمدُ لله رب العالمين، والصلوة والسلام على أشرف الانبياء والمرسلين نبينا محمد الامين وعلى آله وصحبه أجمعين.... وبعد.

في الوقت الذي نبارك فيه لأنفسنا ولجامعةنا (الجامعة العراقية) الغراء فعاليات مؤتمرنا العلمي الثاني الموسوم بـ ( التعليم بعد جائحة كورونا التحديات والمعالجات ) الذي يقيمه مركز البحث والدراسات بالتعاون مع كلية التربية للبنات (٢١-٢٢/٨/٢٠٢٢).

وبعد الإعلان عن إقامة المؤتمر ومنذ اليوم الأول لتسليم البحث العلمية أخذت اللجان دورها المنوط بها، وأرسلت اللجنة العلمية البحث إلى الخبراء؛ لتقييمها علمياً، واستمرت اللجان تعمل كخلية نحل للارتقاء بمستوى المؤتمر العلمي والتنظيمي، والوصول إلى ما يصبو إليه.

إن ما ميز مؤتمراً هذا المشاركتان المحلية والدولية الواسعتان للاستفادة من التجارب والخبرات والارتقاء بالبيئة التعليمية، التي ترجمتها الأوراق البحثية لمنحنا المزيد من التركيز في قضايا التعليم عن بعد ووظائف المستقبل، والتجارب، والإشكاليات، وجهود التوعية، والمخاطر ودور القطاع الخاص والإعلام والقيم الاجتماعية في ظل الأزمات العالمية الناجمة عن الأوبئة.

ويأتي تنظيم هذا المؤتمر بمشاركة واسعة من الباحثين الذين يمثلون مختلف الجامعات العراقية والعربية؛ إذ بلغت البحوث التي وصلت إلى المؤتمر مئة (١٠٠) بحثٍ.

وبعد عرض البحوث على اللجنة العلمية، قبل منها تسعون (٩٠) بحثاً، ورفض ما تبقى؛ لعدم مطابقتها محاور المؤتمر من ناحية؛ ولعدم إكمالها متطلبات البحث العلمي من ناحية أخرى؛ فكانت خلاصة المؤتمر ١٥ خمسة عشر بحثاً من خارج العراق، و ٧٥ خمسة وسبعين بحثاً من داخل العراق.

وكان نتاج هذه البحوث أن نلتقي في هذا المؤتمر لنسمع ونطلع على بحوث رصينة راقية ونتحاور، ونتبادل الأفكار، على يد نخبة من العلماء والباحثين الأكفاء ذوي الخبرات العلمية، والتجارب البحثية المتعددة

وستتوزع جلسات المؤتمر في اليوم الأول على جلستين صباحيتين حضوراً وجلستين مسائيتين إلكترونياً لمن تعذر عليه حضوره؛ فيما ستكون في صباح اليوم الآخر ثلاثة جلسات حضورية وجلسات إلكترونية في المساء.

أقدم بالشكر والثناء لأعضاء لجان المؤتمر لجهودهم الكبيرة في انجاح المؤتمر، والشكر موصول للسادة الباحثين لمشاركتهم الفاعلة، وإثراء المؤتمر ببحوثهم القيمة التي ندعوا إلى أن تأخذ طريقها إلى التطبيق والافادة منها، وأن لا تبقى حبيسة المجلات والكتب.

وأخيراً وليس آخراً ... لنا الفخر كله والاعتزاز كله بالانتماء إلى هذا الصرح العلمي المتميز.

سائلين المولى جل في علاه أن يتقبل منا هذا العمل ويوفقنا لما فيه الخير والسداد للجميع.

أ.د. سلام عبود حسن  
رئيس اللجنة العلمية  
ومدير تحرير المجلة

## اللجنة العلمية للمؤتمر

الرتبة	الاسم	مكان العمل	الرتبة
رئيساً	أ.د. سلام عبود حسن	كلية التربية للبنات	.١
عضوأ	أ. د. عمار زكريا محمد	مركز البحث والدراسات	.٢
عضوأ	أ.د. بلال عبد الستار مشنون	مركز البحث والدراسات	.٣
عضوأ	أ.د. ايسل خليل ابراهيم	مركز البحث والدراسات	.٤
عضوأ	أ.د. ملاك محمد ثابت	مركز البحث والدراسات	.٥
عضوأ	أ.د. ايناس عبد الرزاق علي	كلية التربية للبنات	.٦
عضوأ	أ. د. ايمان عبد الكريم ذيب	كلية التربية للبنات	.٧
عضوأ	أ.د. عبرت هادي صالح	كلية التربية للبنات	.٨
عضوأ	أ.د. هناء سعيد جاسم	مركز البحث والدراسات	.٩
عضوأ	أ.د. رنا صميم صديق	كلية التربية للبنات	.١٠
عضوأ	أ.م. د. زياد جهاد حمد	مركز البحث والدراسات	.١١
عضوأ	أ.م. د. عمار محمد صالح	مركز البحث والدراسات	.١٢
عضوأ	أ.م. د. قصي نوري ردام	مدير قسم الشؤون العلمية	.١٣
عضوأ	أ.م. د. جميل حسين ضامن	كلية القانون والعلوم السياسية	.١٤
عضوأ	أ.م. د. رغد خلف ابراهيم	كلية التربية	.١٥
عضوأ	أ.م. د. دريد يحيى محمد	مدير قسم البعثات	.١٦
عضوأ	أ.م. د. لؤي كريم عبد	قسم الشؤون القانونية	.١٧

## أعضاء هيئة التحرير

١. أ.د علي صالح حسين ..... رئيس التحرير  
تخصص علوم حياة . أحياء مجهرية/ رئيس الجامعة/ الجامعة العراقية
٢. أ. د. سلام عبود حسن ..... مدير التحرير  
تخصص علوم القرآن / كلية التربية
٣. أ.د صباح نوري حمد ..... عضوا  
تخصص شريعة / قسم العقيدة / كلية العلوم الاسلامية/ الجامعة العراقية
٤. أ.د عمار محمد زكريا ..... عضوا  
تخصص جغرافية/ قسم الجغرافية / كلية الآداب / الجامعة العراقية
٥. أ.د احمد ياسين عبد ..... عضوا  
تخصص إدارة واقتصاد / قسم إدارة الاعمال/ كلية الإدارة والاقتصاد/ الجامعة العراقية
٦. أ. د عباس عبد الله عباس ..... عضوا  
تخصص عربي / قسم اللغة العربية / كلية العلوم الاسلامية / الجامعة العراقية
٧. أ. م.د. واثق عباس عبد الرزاق ..... عضوا  
تخصص اعلام / قسم الاعلام والصحافة / كلية الاعلام / الجامعة العراقية
٨. أ.م عبري هادي صالح ..... عضوا  
تخصص لغة انجليزية/ قسم اللغة الانجليزية / كلية التربية للبنات/ الجامعة العراقية
٩. أ. م.د. جميل حسين ضامن ..... عضوا  
تخصص قانون / كلية القانون والعلوم السياسية / الجامعة العراقية
١٠. أ.د احمد حميد اوغلوا ..... عضوا  
تخصص طرائق تدريس / جامعة إبراهيم جاجان/ تركيا
١١. أ.د رشيد كهوس خوخص ..... عضوا  
تخصص اديان / كلية التربية / جامعة عبد الملك السعدي / تطوان - المغرب
١٢. أ.د. سالم بن غرم الله بن محمد الزهراني ..... عضوا  
تخصص أدب إسلامية / جامعة أم القرى / السعودية

**مدقق اللغة الانجليزية**

م. م. ثامر عبد الكرييم ظاهر  
مركز البحوث والدراسات

**مدقق اللغة العربية**

م. م. سارة رحيم ظاهر  
وزارة التربية

# مجلة الجامعة العراقية

اولاً: مجلة علمية محكمة فصلية، تصدر عن مركز البحوث والدراسات في الجامعة العراقية، تأسست سنة (١٩٩٣م)

ثانياً: موقع المجلة الإلكتروني في موقع وزارة التعليم (Journal of The Iraqi University)



ثالثاً: موقع المجلة في دار المنظومة

<http://search.mandumah.com/Databasebrowse/Tree?searchfor=&db=&cat=&o=2164&page=1&from=...>

رابعاً: رقم دولي ورقي ( Print ISSN: 1813-4521 )

( Online ISSN: 2663-7502 )

سادساً: رقم الایداع في دار الكتب والوثائق العراقية بالرقم: (1086) في سنة (2008)

سابعاً: حاصله على معامل التأثير والاستشهاد العربي "ارسيف" (L18/0237 IF) (2018/12/27)

ثامناً: حاصل على معامل تأثير عربي في (2020) Ref. No. 2020J102. DOI: 10.18576/2020J102



تاسعاً: حاصل على معامل تأثير (isi)



## Certificate

This is to certify that **مجلة الجامعة العراقية** is indexed in International Scientific Indexing (ISI). The Journal has Impact Factor Value of **1.235** based on International Citation Report (ICR) for the year **2019-20**. The URL for journal on our server is <https://isindexing.com/isi/journaldetails.php?id=13338>

Editor ICR Team  
(ISI)

International Scientific Indexing  
(ISI)

## شروط النشر في المجلة

- (١) تختص المجلة بنشر البحوث العلمية القيمة والاصيلة في المجالات الانسانية، والتي لم يسبق نشرها أو تقديمها إلى جهة أخرى (بتعهد خطى من صاحب البحث) ضمن محاور المجلة بشرط الالتزام بمنهجية البحث العلمي وخطواته المتعارف عليهما محلياً وعالمياً، وتقبل البحث بإحدى اللغتين العربية او الانكليزية (بنسبة محددة).
- (٢) تخضع الأبحاث المستلمة لبرنامج الاستلال الإلكتروني **Turnitin** ويتحمل الباحث الأجر المالي.
- (٣) تخضع البحث المرسلة إلى المجلة جميعها لفحص أولى من قبل هيئة التحرير لتقرير مناسبتها لخخص المجلة، ثم لبيان اهليتها للتحكيم، ويحق لهيئة التحرير ان تعذر عن قبول البحث بالكامل، أو تشرط على الباحث تعديله بما يتاسب وسياسة المجلة قبل ارساله إلى المحكمين.
- (٤) ضرورة تحقق السلامة اللغوية مع مراعاة علامات الترقيم، ومتانة الأسلوب ووضوح الفكرة. على أن يكون الباحث مسؤولاً عن السلامة اللغوية للبحث المقدم (باللغتين العربية والإنجليزية).
- (٥) ترسل البحث المقobleة للتحكيم العلمي السري من ذوي الاختصاص قبل نشرها، للتأكد من الرصانة العلمية والموضوعية والجدة والتوثيق (وفقاً لاستماراة معتمدة) ولا تلتزم هيئة التحرير بالكشف عن أسماء محكميها، وترفض البحث المتضمنة في ثناياها إشارات تكشف عن هوية الباحث.
- (٦) لضمان السرية الكاملة لعملية التحكيم تكون المعلومات الخاصة بهوية الباحث أو الباحثين في الصفحة الأولى من البحث فقط.
- (٧) يتلزم الباحث بإجراء التعديلات الجوهرية المقترحة من المحكمين للبحث.
- (٨) يحق لهيئة تحرير المجلة رفض البحث واتخاذ القرار بعدم التعامل مع الباحث مستقبلاً عند اكتشافها ما يت天涯 والأمانة العلمية المطلوبة بعد التثبت من ذلك.
- (٩) تنتقل حقوق الطبع للباحث ونشره إلى المجلة عند اخطار صاحب البحث بقبوله للنشر، ولا يجوز النقل عنه إلا بالإشارة إلى مجلتنا، ولا يجوز لصاحب البحث أو لأي جهة أخرى إعادة نشره في كتاب أو صحيفة أو دورية إلا بعد أن يحصل على موافقة خطية من رئيس التحرير.
- (١٠) لا تدفع مكافأة للباحثين عن البحث المحكمة التي تقبل للنشر في المجلة. وتقدم هيئة التحرير مكافأة خاصة للمحكمين.
- (١١) تعتمد المجلة آلية التوثيق المتنوعة فقبل البحث بآلية التوثيق بالهوماش (سواء في الصفحة نفسها، أو في نهاية البحث)، كما تقبل البحث بآلية التوثيق في المتن بالطريقة المتعارف عليها عالمياً بـ (APA).
- (١٢) تقبل المجلة كذلك البحث الميداني أو المعملي بشرط أن يورد الباحث مقدمة مبين فيها طبيعة البحث ومدى الحاجة إليه، ومن ثم يحدد مشكلة البحث في هيئة تساؤلات أو فرضيات، ويعرف المفاهيم والمصطلحات، ويقدم بعدها قسماً خاصاً بالإجراءات يتناول فيه خطة البحث ومجتمعه وعيته وأدواته، فضلاً عن قسم خاص بالنتائج ومناقشتها، ويورد أخيراً قائمة المراجع.
- (١٣) لا يجوز نشر أكثر من بحث للباحث في العدد الواحد من المجلة سواء قدم بحثه منفرداً أو بالاشتراك.
- (١٤) يزود صاحب البحث - عند نشره - بنسخة واحدة مختومة من بحثه مستلا.
- (١٥) تحفظ هيئة التحرير بحقها في أولوية النشر في كل ما يردها من موضوعات، تأخذ بنظر الاعتبار توازن المجلة، والأسبقية في تسليم البحث معدلاً بعد التقويم، واعتبارات أخرى، ويخضع ترتيب البحث في العدد الواحد للمعايير الفنية المعتمدة في خطة التحرير.
- (١٦) البحث المنشورة في المجلة تعبر عن آراء أصحابها، ولا تعبر بالضرورة عن هيئة التحرير في المجلة.
- (١٧) المراسلات المتعلقة بالمجلة عبر العنوان البريد للمجلة  
**(dr\_salam1977@yahoo.com) (E-mail: mabdaa@aliraqia.edu.iq)**

(١٨) **وأخيراً** تؤكد هيئة التحرير على ضرورة الالتزام بالبحث الموضوعي الحر الهادئ بعيد عن كل أشكال التهجم أو المساس بالرموز والشخصيات. وتنأى عن نشر الموضوعات التي تمس المقدسات أو تلك التي تدعو إلى العصبيات الفئوية والطائفية وكل ما يوجب الفرقة وبهد السلم المجتمعي.

## **دليل المؤلف (Author Guidelines):**

١. يقدم البحث الى ادارة المجلة من خلال طلب رسمي مختوم عن جهة انتساب الباحث بناءا على طلب خطى من قبله (استماراة معتمدة)
٢. يقدم الباحث ثلاثة نسخ ورقية مطبوعة مكتوبة على ورق (A4) على وجه واحد، وتكون إعدادات حواشى الصفحة ٢٠٥ سم من كل جانب بخط (Simplified Arabic) بحجم ١٤ للمتن و ١٢ للهامش، و ١٦ غامق للعنوان الرئيسي و ١٥ غامق للعنوان الفرعى. واذا كان البحث باللغة الانكليزية فيكون بخط (Times New Roman)
٣. الا يزيد البحث على خمس وعشرين صفحة بما في ذلك المراجع والحواشى والجداول والاشكال والملحق. ويتحمل الباحث ما قيمته ثلاثة آلاف دينار عن كل صفحة زائدة إلى خمس وثلاثين صفحة كحد أعلى.
٤. يرفع الباحث التعهد الخاص بكون البحث لم يسبق نشره، ولم يقدم للنشر الى جهات أخرى، وانه لن يقدم للنشر في الوقت نفسه حتى انتهاء اجراءات التحكيم.
٥. يتبع الباحث بجلب نسخة إلكترونية من البحث على قرص حاسوب (CD) بعد اجراء جميع التعديلات المطلوبة وقبول البحث للنشر في المجلة.
٦. يرفق مع البحث خلاصة وافية ودقيقة باللغتين العربية والإنكليزية على أن لا تزيد عن صفحتين.
٧. يقدم مع البحث أجور الخبراء والنشر نقدا على وفق اجراءات قانونية معتمدة للقسم المالي.
٨. يستلم الباحث رقم تسليلي لبحثه بتضمن تاريخ تسلم البحث. ثم يبلغ تباعا بالإجراءات التي تمت.
٩. اذا استخدم الباحث واحدة من ادوات البحث في الاختبارات او جمع البيانات فعليه ان يقدم نسخة كاملة من تلك الاداة اذا لم تنشر في صلب البحث او ملارقه.
١٠. تلتزم هيئة تحرير المجلة بأرسال البحث الى مقومين عدد ٢ (بطاب تكليف- استماراة معتمدة) على ان يتم تقويم البحث في مدة اقصاها خمسه عشر يوم، وبخلافه يقدم الخبير اعتذاره خلال اسبوع، وعندما يكون التقويم العلمي ايجابيا (باتفاق اثنين من المقومين على الأقل) يحال البحث الى المقوم اللغوي لتقييمه لغوي.
١١. اجر الخبراء المدرس (٤٠٠٠٠) الف والاستاذ المساعد (٦٠٠٠٠) الف يصل استلام من القسم المالي.
١٢. اجر نشر البحث (١٠٠٠٠٠) مئة الف دينار
١٣. اجر طبع وتنضيد البحوث في المجلة تكون على حساب الباحث بسبب قلة التخصيصات المالية في الموازنة.

## **دليل المدقّم (Reviewer Guidelines):**

- أدناه الشروط والمتطلبات الواجب مراعاتها من قبل المقوم للبحوث المرسلة
- ١. يتم اعداد استماراة تقويم البحث (استماراة رقم ٤ المرفقة) تتضمن الاتي:
  - أ- فقرة تتعلق بموضوع البحث هل سبقت دراسته من قبل بحسب علمكم؟ وهل يوجد اقتباس حرفي؟ (الإشارة إلى الاقتباس أن وجد) أو استلال مع تحديد مكان الاستلال.
  - ب- جدول تقويمي فني تفصيلي عبر عنه بـ (٢٤) فقرة محددة صيغت على وفق مقياس لكيرت الثلاثي {جيد (٣)، مقبول (٢)، ضعيف (١)} ويقوم الخبير بالتأشير على اختيار واحد منها تبعاً لقناعته بمحفوظ الفقرة، وعدم ترك اية فقرة بدون اجابة.
  - ت- مكان خاص للاحظات الخبير الخاصة بتفاصيل البحث، أو بأساليبه العامة (علمية أو منهجية) كي يستفيد منها الباحث.

- ثـ خلاصة التقويم المتعلقة بصلاحية النشر على وفق ثلاثة خيارات (صالح للنشر، أو صالح بعد اجراء التعديلات، أو غير صالح للنشر) على وفق المعايير المحددة في الاستماره.
- جـ مكان محدد لتبنيت مسوغات عدم الصلاحية للنشر إذا حكم بذلك.
٢. على المقوم التأكـ من تطابق وتـافق عنوان الخلاصتين العربية والإنجليزية لغويـا واقتراح التعديل المناسب.
  ٣. أن يـبين المـقوم هل أن الجداول والـاشـكـال التـخطـيطـية المـوجـودـة وـاضـحة وـمـعـبرـة.
  ٤. أن يـبين المـقوم هل أن البـاحـث اتـبع الأـسـلـوب الـاحـصـائـي الصـحـيحـ.
  ٥. أن يـوضـح المـقوم رـأـيه في مـنـاقـشـة النـتـائـجـ، هلـ هيـ كـافـيـةـ وـمـنـطـقـيـةـ؟
  ٦. على المـقوم تحـدـيد مـدى استـخـادـ البـاحـثـ المـرـاجـعـ الـعـلـمـيـةـ.
  ٧. يمكنـ للمـقومـ أنـ يـوضـحـ بـورـقةـ مـنـفـصـلـةـ التـعـديـلاتـ الـأسـاسـيـةـ الـتيـ يـقـرـحـهاـ لـقـبـولـ الـبـحـثـ.
  ٨. توـقـيعـ الـخـبـيرـ عـلـىـ الـاستـمـارـةـ تمـثـلـ تعـهـدـ خطـيـ بـأنـهـ قـامـ بـتـقـوـيمـ الـبـحـثـ عـلـمـيـاـ عـلـىـ وـفـقـ الـمـعـايـرـ الـمـوـضـوعـيـةـ، وـانـ الـبـحـثـ يـسـتـحـقـ التـقـوـيمـ الـحـاـصـلـ عـلـيـهـ، وـمـطـلـوبـ تسـجـيلـ اـسـمـهـ كـامـلاـ عـلـىـ وـفـقـ مـاـ مـثـبـتـ بـالـاستـمـارـةـ.

## الاشـراكـ السنـويـ

<b>داخل العراق:</b> للأفراد ( ١٠٠ ) الف دينار. للمؤسسات ( ١٥٠ ) الف دينار
<b>خارج العراق:</b> ( ٢٠٠ ) دولار أمريكي أو ما يعادلها أجور البريد .

## قيمة الاشتراك



### اعتماد اشتراك :

( ارجو اعتماد اشتراكي في مجلة الجامعة العراقية بشكل سنوي وبعد نسخ )

. الاسم :

. المـهـنةـ / الوـظـيـفـةـ :

. العنـوانـ :

. البرـيدـ الـإـلـكـتـرـوـنـيـ :

المحتوياتالمحتويات

الصفحة	اسم الباحث	اسم البحث	ت
٦-١	د. عمر خلف رشيد أ.م.د. عايش صباح	إشكالية جودة البيانات والعينات غير الممثلة في الاستبيانات الالكترونية : دراسة نظرية	١.
١٤-٧	سماح بنت عبد الله عوض الثقفي	الانتقال من التعليم المباشر إلى التعليم عن بعد في المملكة العربية السعودية في التعليم العام أثناء جائحة كورونا	٢.
٢٤-١٥	م.م . مروان محمد امين	التعليم الجامعي في العصر الرقمي ، مقوماته ، أهدافه .	٣.
٤٥-٢٥	م. محمد حسين علي م.م. نورا هاني شريف	التعليم الرقمي بعد كورونا	٤.
٥٣-٤٦	م.م . الاء عبد القادر خلف م.م. سوسن سودي أمجيسير	التعليم المدمج(مفهومه ، طرقه ، مستوياته، أنماطه ، تحدياته وصعوباته)	٥.
٦١-٥٤	أ.د. سراب جبار خورشيد	التعليم بعد ازمة كورونا	٦.
٧٤-٦١	م.م. ابتسام حامد ماضي	التنظيم القانوني للتعليم العالي الالكتروني في العراق	٧.
٨٢-٧٥	م.د. عبدالعظيم حمدان عليوي	الحماية الجنائية للتعليم الالكتروني	٨.
٩٤-٨٣	م.د. وسناء ماجد عبد الحميد م.م. هند ابراهيم محمد	الضغوط النفسية التي يتعرض لها تدريسيو الجامعة في الامتحانات الالكترونية	٩.
٩٩-٩٥	م.م. هبة اكرم عطية م.م. سارة وليد عبدالالمجيد	تأثير جائحة كورونا على التعليم العالي في الجامعات العراقية	١٠.
١٠٦-١٠٠	م.م. ميادة محمود أحمد م. د. اسماء حبيب نعمة	تحديات استخدام منصات التعليم الالكتروني دراسة مقارنة (جامعة بغداد وكلية الفارابي الجامعة)	١١.
١١٥-١٠٧	أ.د/ رضا عامر	تحديات التعليم الالكتروني في المنظومة التربوية ما بعد جائحة كورونا	١٢.
١٣٣-١١٦	م. د. لقمان محمد سعيد العسااف	تدريس مادة التربية الاسلامية باستراتيجية الاركان الاربعة واثرها في تنمية المشاعر الابداعية لدى طلاب الصف الاول المتوسط	١٣.
١٤٠-١٣٤	د. عامر فاضل نصار	تطبيقات رياضية عن دور المعادلات التفاضلية في تطوير التعليم في جائحة كورونا وما بعدها	١٤.
١٥٠-١٤١	أ. د. محمود داود الريعي أ.م. د. مهند نزار كزار	جودة التعليم الطريق الأمثل لتحقيق أهداف التنمية المستدامة	١٥.
١٦١-١٥١	م. م. علي عباس عبيد	جودة السياسة التعليمية للنظام الجامعي في ظل الازمات العالمية	١٦.
١٧١-١٦٢	م. د حيدر إبراهيم هريس	حق التعليم وضماناته في ظل التشريعات الدولية	١٧.

## المحتويات

### البحوث

الصفحات	اسم الباحث	اسم البحث	ت
١٧٧-١٧٢	الدكتور بلال محمد عبد الله	١٨. مظاهر ضعف العربية بعد الجائحة لدى المتألقين الواقع والعلاج	
١٨٢-١٧٨	أ.م.د. رنا هادي حميد	١٩. مقارنة اداء الامتحان الإلكتروني مقابل الامتحان الحضوري لطلبة قسم علوم الحياة في ظل جائحة كورونا	
٢٣٥-١٨٣	م.م شهلاه حسين حنو أ.د. رياض ناجي عجمي	٢٠. ممارسات وتجارب التعليم عن بعد في مختلف البلدان العربية	
٢٤٨-٢٣٦	Zahraa H.Obaid Dulfikar Jawad Hashim	٢١. واقع التعليم الإلكتروني في المؤسسات التعليمية بعد جائحة كورونا	
٢٠٣-١٩٨	Aya Qasim Hasan Abas	Power and Solidarity within COVID-19	.٢٢
٢٠٩-٢٠٤	Asst. Lec. Rawaa Ali Hussein	Speech Act Classifications of Anti-Asians Hate Slogans During Covid-19	.٢٣
٢١٦-٢١٠	أ.د. وضحة عليوي صالح أ.د. عامرة عبد الوهاب علي	٢٤. التعليم الإلكتروني البديل المناسب لضمان استمرار العملية التعليمية	
٢٣١-٢١٧	أ.م.د. أزهار يحيى قاسم أ.م.د. محمد واجد محمد علي	٢٥. اتجاهات طالبات كلية التربية للبنات نحو استخدام الكتاب الإلكتروني وفقاً لمتغير المرحلة والتخصص الدراسي	
٢٣٨-٢٣٢	د. حذيفة ضياء داود د. عمران سلطان كلاوي	٢٦. تحديات التعليم الإلكتروني والبدائل المناسبة	
٢٤٥-٢٣٩	أ.د. لجين عبدالله محمود أ.م.د. ميسير علي عبد	٢٧. الطالب والتعليم الرقمي بعد أزمة كورونا	
٢٥٨-٢٤٦	أ.م.د. زياد جهاد حمد	٢٨. الآثار السياسية لأزمة جائحة كورونا - التعليم أنموذجاً .	
٢٧٠-٢٥٩	أ.د. بلال عبد الستار مشحن أ.د. منال حسين لفتة	٢٩. إدارة التغيير في الجامعات العراقية بعد جائحة كورونا	
٢٧٩-٢٧١	م. دنيا وحيد عبد الامير	٣٠. التوزيع الجغرافي لمدارس التعليم المتوسطة في بلدية المنصور ما بعد جائحة كورونا	
٢٩٤-٢٨٠	م.م . مروة عبد الرزاق ناجي أ.د. عمار محمد زكريا	٣١. اثر الذكاء الصناعي في التعليم في الوطن العربي دراسة مستقبلية	
٣٠٣-٢٩٥	المدرس الأاء يحيى يونس	٣٢. الذكاء الاصطناعي ودوره بتحسين جودة التعليم العالي بعد جائحة كورونا	
٣١٦-٣٠٤	أ.م. علي عبد السلام عبد الدائم	٣٣. دور الادارات العليا للكليات الاهلية في تطوير حلزونية المعرفة للتعليم الإلكتروني بعد جائحة كورونا : دراسة استطلاعية لآراء عينة من التدريسيين والإداريين ببغداد	

## المحتويات

### البعون

الصفحات	اسم الباحث	اسم البحث	ت
٣٢٣-٣١٧	أ.د. أحمد هاشم محمد صالح م. عمر موفق أحمد	دور الأسرة والمجتمع في مواجهة تحديات التعليم بعد جائحة كورونا	٣٤

# **الضغوط النفسية التي يتعرض لها تدريسيو الجامعة في الامتحانات الالكترونية**

م. د. وسناء ماجد عبد الحميد

م. هند ابراهيم محمد

كلية تربية المقداد / جامعة ديالى

hindimohammed83@gmail.com<sup>(2)</sup>

يعد تدريسيو الجامعة اداة أساسية وفاعلة في بناء اسس قوية لمسيرة المعرفة والعلم والذي يسهم بشكل كبير وفاعل في تطور المجتمع وتشكيله بالشكل الصحيح ولايخفى علينا مايتعرض له التدريسي من ضغوط نفسية كبيرة في مختلف النواحي وبخاصة خلال اجراء الامتحانات الالكترونية التي فرضتها علينا ماتعرض له العالم اجمع في جائحة كورونا وقد هدف البحث الحالي الى :-

- التعرف على الضغوط النفسية لدى تدريسيو الجامعة.
- هل هناك فروق ذو دلالة احصائية بين التدريسيين على وفق متغير النوع ( ذكور - اناث ) .

وتحدد البحث الحالي على تدريسيو جامعة ديالي للعام الدراسي ( ٢٠٢١-٢٠٢٢ ) حيث تم اختيار عينة البحث البالغة ( ٣٠٠ )

تدريسي وتدريسية وقد توصلت الباحثتان للنتائج الآتية :-  
ان تدريسيو الجامعة لديهم ضغوط نفسية .

للتود فروق ذات دلالة احصائية بين التدريسيين على وفق متغير النوع ( ذكور - اناث ) وفي ضوء النتائج خرجت  
الباحثتان لجملة من التوصيات والمقررات .

### Abstract

University teachers are a tool, imposed on us by what it presents in a large and effective formation in the development and formation of society in the correct manner.

- Recognizing the psychological stress of university teachers.
  - Are there statistically significant differences between the gender variable (male - female).
- The current research is limited to university academics (2021-2022) from various universities and colleges, where the scale was distributed electronically. The two researchers reached the following results: -
- The university teachers are subject to psychological pressure.
  - There are statistically no significant differences in the overlapping traits.

### مشكلة البحث

يواجه الأفراد في حياتهم مواقف ضاغطة متعددة ومختلفة تتضمن الكثير من الخبرات والآحداث التي تتخطى على عوامل التهديد والخطر ومصادر القلق في كافة مجالات الحياة،(النيل، عبدالله، ١٩٩٧، ٨٥).

وشكلت الضغوط النفسية جزءاً من حياة المجتمعات والأفراد نظراً لكثرة مصاعب هذا العصر وتحدياته وتنوع مطالبه كما يكاد لا يخلو أي مجتمع من المجتمعات من الضغوط على مختلف أشكالها فكان من الصعب تجاهلها أو حتى تفاديهما ممادعه أغلب الناس إلى محاولة التكيف أو التعايش معها أو مجابتها،(الطوالبة، ٢٠٠٠، ٥٩)، وكانت من أهم التحديات وأخطرها هو ماتعرضت له المجتمعات بشكل عام ومجتمعنا الوباء الذي أجتاح العالم أجمع لا وهو جائحة كورونا التي أثرت وبشدة على كافة ميادين ومجالات الحياة بل قد وصلت إلى مرحلة أنها قد أصابتها بالشلل التام مما أثر ذلك على أداء الأفراد وأنعكس عليهم بشكل سلبي كما أنعكس تأثيره على المؤسسات في كافة المجالات، والتعليم الجامعي هو أحد تلك المؤسسات التي تعرضت وتتأثر بشكل كبير في تلك الجائحة فكان لابد من مواجهتها والتكييف والتعايش بالشكل الملائم وهذا دعا إلى توجه التعليم الجامعي إلى التعليم الإلكتروني وأختبار الطلبة الكترونيا عن طريق الامتحانات الالكترونية بأستخدام البرامج الالكترونية ومن هنا بربت مشكلة البحث من أحساس الباحثان من خلال تواجههما في الحرر الجامعي وكونهما تدريسيتان في الكلية وشاركتا في امتحان واختبار الطلبة الكترونيا ولاحظتا من خلال معايشة زملائهم التدريسيين إلى ماتعرض له التدريسيون أثناء امتحان الطلبة الكترونيا للعديد من الضغوط النفسية حيث أنها تعتبر تجربة جديدة لم يسبق للتدريسيين أن مارسوها مما أضافت ضغوطا نفسية على التدريسي أضافة لما يتعرض له التدريسي الجامعي من ضغوط في مختلف المجالات وأن أحساس التدريسي بالضغط يجعله أقل عطاء وقدرة على التجديد والإبداع ولايمكن من بذلك واعطاء أفضل ماعنه وأنطلاقاً مما تقدم فإن البحث الحالي هو محاولة للكشف عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها تدريسيو الجامعة في الامتحانات الالكترونية

### أهمية البحث

يمثل التعليم العالي أحد قمم الهرم التعليمي الهامة في المجتمع ويتطبق من العاملين فيها بشكل عام وتدريسييها بشكل خاص القيام بمهام عديدة ومتعددة لذلك فهي من المهن التي تولد الضغط النفسي مما يؤدي بهم إلى حالة من التوتر النفسي والشد العصبي

مما يؤثر بشكل سلبي على وضعهم الاجتماعي والمهني، فقد اشارت الدراسات ان هناك ارتباط وثيقاً بين الضغوط وال الحاجة الى تقدير الذات فال تعرض للضغط يؤدي الى عدم أشباع هذه الحاجة وبالتالي انخفاض الدافعية للأنجاز ،(محمد، ١٩٩٩، ١٩٦).

وتجلّى أهمية البحث من منطلق أهمية دراسة متغير الضغوط النفسية التي يتعرض لها التدريسيون في التعليم العالي خاصة مامر ويمر به العالم من تواترات وكوارث ترك آثاراً سلبية و مباشرة على افراد المجتمع خاصة عندما يكون الفرد واقعاً تحت هذه الضغوط وتأثيراتها بشكل مباشر مما يجعله معرضاً للاصابة بمحنة الامراض بحسب ما اشارت اليه تقارير طبية بأن نسبة ٧٥٪ من المشاكل التي يعاني الانسان منها ذات علاقة بشكل أو باخر بالضغط النفسي وهذا وبالتالي يؤدي به الى الاصابة بالامراض كمرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، وعدم القدرة على النوم ، وتهيجات القولون العصبي ، وقرحة المعدة وغيرها ،(علي ، ٢٠٠٠ ، ٢٢).

وأتفق هذا مع ماضرحة جارلس وورث وناثان بأن نسبة ٧٥٪ من المرضى الذين يراجعون الاطباء بأنهم مرضى يشكون من امراض ناجمة عن ضغوط وأنحصرت هذه الاعراض في اليأس ، والقلق ، وفقدان الثقة بالنفس ، والشعور بالذنب ، والاكتئاب والخوف ، كذلك العدوانية المفرطة تجاه الآخرين ، إضافة الى المشكلات النفسية (السايكوسomatic) ( Charles worth and Nathan ) ( p.7, 1984 ) وبيـن ( Callcher, 1985 ) أن الاشخاص الذين يتعرضون للضغط النفسي لا يمتلكون القدرات العالية التي تمكـنـهم من الاستمرار بمجال او أكثر كالابداع ، القدرات العقلية العامة ، أو التفكير الاتاجي ، أو القيام بأداءات متمـايـزة ، كذلك أن الآثار النفسية الناجمة عن الضغوط هي من أكثر ما يؤثر على نشاط الفرد وفعاليته ( Riley, 1984, P.10 ).

ومن هنا تجلّى أهمية البحث الحالي بكونه:-

-يسـلطـ الضـوءـ عـلـىـ الضـغـوطـ الـنـفـسـيـةـ الـتـيـ يـتـعـرـضـ لـهـ تـدـريـسيـوـ الجـامـعـةـ وـمـاـيـوـاجـهـوـنـهـ مـنـ ضـغـوطـ أـثـاءـ دـائـهـ لـمـهـاـمـهـ .

## أهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على :-

• الضغوط النفسية التي يتعرض لها تدريسيو الجامعة .

• هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى تدريسيو الجامعة على وفق متغير النوع (ذكور-إناث) .

## حدود البحث

يتـحدـدـ الـبـحـثـ الـحـالـيـ بـتـدـريـسيـوـ جـامـعـةـ دـيـالـيـ وـبـحـسـبـ النـوـعـ (ذـكـورــأـنـاثـ) لـلـعـامـ الـدـرـاسـيـ ( ٢٠٢٢ـ٢٠٢١ ) .

تحديد المصطلحات :-

اولا:- الضغوط النفسية :-

عرفها كل من :-

Oltmanns & Emery(1988)-

( بأنـهاـ الـاحـدـاثـ الـتـيـ تـفـرـضـ عـلـىـ الشـخـصـ وـتـزـمـهـ أـوـ تـتـطـلـبـ مـنـ تـكـيـفـاـ فـسـيـولـوجـياـ أـوـ مـعـرـفـياـ أـوـ سـلـوكـياـ ) ( Oltmanns 1998, P287 ) . ( & Emery,

ـهـانـزـ سـيلـيـ Hans Seley

( وهو عبارة عن استجابة لعامل خارجي ضاغط وان تلك الاستجابة تختلف من شخص لآخر بحسب الاختلافات الفردية وبحسب اختلاف البيئة الضاغطة ) ( Kelly, Shaver,william& mary 1993 , p.176 ) .

ـعليـ ( ٢٠٠٠ ) :

( ماـ هيـ الـ اـسـلـسـةـ مـنـ الـاحـدـاثـ الـخـارـجـيـةـ الـتـيـ يـواـجـهـهـاـ الفـرـدـ نـتـيـجـةـ تـعـالـمـهـ مـعـ الـبـيـئـةـ الـمـحـيـطـ بـهـ وـالـتـيـ تـفـرـضـ عـلـيـهـ سـرـعـةـ التـوـافـقـ فـيـ مـواجهـتـهـ لـهـهـ الـاحـدـاثـ لـتـجـنـبـ الـأـثـارـ الـنـفـسـيـةـ وـالـاجـتمـاعـيـةـ الـسـلـبـيـةـ وـالـوصـولـ إـلـىـ تـحـقـيقـ التـوـافـقـ ) . ( علي ، ٢٠٠٠ ، ٨٦ ) .

ـالأـمـيـريـ ( ٢٠٠١ ) :

( مجـمـلـ الـاحـدـاثـ الـتـيـ تـواـجـهـهـ الـفـرـدـ فـيـ حـيـاتـهـ الـيـوـمـيـةـ وـالـتـيـ تـسـبـبـ لـهـ ضـيـقاـ وـتوـتـراـ وـتـشـعـرـهـ بـعـدـ الـرـاحـةـ وـتـشـكـلـ لـهـ تـهـديـداـ تعـيـقـهـ عـنـ التـكـيفـ ) ( السـليمـ ، (الأـمـيـريـ ، ٢٠٠١ ، ٢٠ ) .

ـعبدـ المعـطـيـ ( ٢٠٠٦ )

(المثيرات الداخلية او البيئية والتي تكون على درجة من الشدة والدوام بما يقلل القدرة التوافقية للفرد والتي تؤدي في ظروف معينة الى الاختلال الوظيفي والسلوكي) ، (عبد المعطي ، ٢٠٠٦ ، ٢٣: ٢٣) .

تبنت الباحثة تعريف ونظريّة سيلي كون مقياس (العنزي، ٢٠٠٤) بنى على نظرية سيلي

أما التعريف الاجرائي فهو (الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته عن فقرات مقياس الضغوط النفسية) .

-الامتحانات الالكترونية:-

- هي (أنظمة برمجيات لأجراء الامتحانات على الحاسوب ومعتمداً على شبكة اتصال عامة أو داخلية تتوافق عبر الانترنت) ، (Bieniecki, 2010)

## الفصل الثاني: أطوار نظري

مفهوم الضغوط النفسية:-

هاز مفهوم الضغوط النفسية على اهتمام بعض الباحثين بتعريفه في حين اهتم آخرون في تحديد تصنيفاته وخصائصه وتداول فريق آخر من الباحثين إلى العوامل والمتغيرات التي ارتبطت به في مختلف المجالات فقد كان في مقدمة الموضوعات التي نوقشت وتناقش في الكثير من المجالات كالطلب وعلم النفس والتعليم والتحليل النفسي وغيرها. فكان الاهتمام به في مجال العلوم الإنسانية بشكل عام ومجال التربية وعلم النفس بشكل خاص فقد أشار مفهوم الضغط على أنه القوة المؤثرة في الفرد بشكل كبير فيسفر عن هذا التأثير إلى تعرضه البعض للاضطرابات النفسية كحدة الانفعال ، والقلق ، والتوتر ، والصداع ، والضيق، وقد تصاحبه تأثيرات فسيولوجية وعضوية مما يؤدي إلى تعرض الفرد إلى سوء التوافق والاضطراب النفسي ، (الرشيدى، ١٩٩٩: ١٤) . وقد ينشأ الضغط من تعامل الفرد مع بيئته حينما يفسرها على أنها تهديد أو خطر أو تحدي وقد يكون الموقف المثير للضغط يتضمن متطلبات تتجاوز قدرة الفرد وامكانياته.

P.460، (Hufman, 1987)، فأن للضغوط مصادر شملت كل ما يتعرض له الفرد من (Show.eta) وبحسب مايراه ضغوط بمختلف أشكالها سواءً أكانت نفسية أو بيئية أو عضوية أما رد أفعال الضغوط فقد تكون على هيئة استجابات عضوية أو عقلية أو وجданية للمطالبات الشخصية والبيئية ، (السرطاوى، الشخص، ١٩٩٨: ١١) . ومما تجدر الاشارة اليه إلى أن الضغوط النفسية هي حالة يتعرض إليها الأفراد جميعاً لكنها تختلف من فرد لآخر وهذا مأكّد عليه (wolman) ان الاشخاص يتعرضون للضغط بشكل أو بأخر لكن درجة وقوعه تعرضهم لتلك المخاطر مختلفة وذلك لأن تأثير الضغوط يختلف من شخص لآخر ، كما أن التهديد ومستوى ذلك التهديد يختلف بين الأفراد وأنه يعتمد على قدرات الأفراد وخبراتهم الماضية وتقديراتهم لذواتهم والكيفية التي يدركها الشخص ، هذا بالإضافة إلى الظروف والمتغيرات التي تحيط به ، دور العقل وكيفية تعامل الشخص مع الموقف ينعكس على أفعاله وما يترتب عليه من آثار فيما بعد ، P19 (Thomas, 2003) ومن أهم مأكّد عليه الباحثون وأعتبروه أهم من رد الفعل لتلك الضغوط هو أدراك الفرد للضغط ، فقد أكد لازاروس على أن تأثير ادراك الأفراد لتهديد محتمل في المواقف الضاغطة ، انما هو اعتقاد الأفراد على قابليتهم في تجنب أو مواجهة تلك المواقف وهذا هو الجانب المهم ، (Halsey, 1977, P250) . ويستند لازاروس في ذلك على فكرة أن مaiduده فرد ضغطاً قد لا يعود كذلك بالنسبة لفرد آخر وهذا يتوقف على سمات الفرد الشخصية وادراكه للمواقف وخبراته الذاتية وحالته الصحية كذلك مهاراته في تحمل الضغوط. (Bruno, 1982, P38) . وكما يختلف الناس في طريقة ادراكهم للضغط كذلك يختلفون في أساليب التعامل مع تلك الضغوط فمنهم من يواجهها بأساليب التكيف مما تزيد من قدرتهم على التحمل في حين يواجه آخرون تلك الضغوط بالاستسلام لها أو بأساليب تزيد من مأساتهم النفسية. (Rita, 1990, P.477) . وفي هذه الحالة حينما يفشل الفرد في التعامل مع الضغوط الشديدة التي تواجهه ستسبب له تعباً شديداً وأوجهاً عصبياً وبالتالي ستتدحر حاليه الصحية مما يؤدي به إلى الانهيار ثم الموت . (Stanley, 1981, P.4, 1981)

### أنواع الضغوط:-

بحسب ما وجد في الابحاث فقد قسمت الضغوط إلى انواع وتصنيفات هي:-

اولاً:- تصنيف (Moor 1975) فقد اشار الى ان هناك ثلاثة انواع من الضغوط هي كالتالي:

١- ضغوط نتجت من الحياة و التي يواجهها الفرد خلال مراحل حياته و عدم القدرة على اشباع حاجاته بالصورة المناسبة.

٢- ضغوط نمائية ناتجة عن توترات اعتيادية . ordinary Tensions stresses

٣- ضغوط الصدمات الحياتية او الازمات Lifecrses stresses وتمثل هذه الضغوط فقدان شخص عزيز او انتقال الى بيت جديد او مدرسة جديدة او المرض الشديد وتكون هذه الضغوط قوية لكنها تستمر لمدة محددة (عبدالوهاب، ٢٠٠٣، ٥٨: ٩)، (الشمرى، ٢٠١٢: ٦).

### ثاني: تصنيف (لازاروس و كوهن Lazarus & cohen)

قاماً بتصنيف الضغوط الى:

١- الضغوط الخارجية (البيئية) Extern LEnrirmental Stresses

و يشمل هذا التصنيف احداث بسيطة يواجهها الفرد يومياً اضافة الى احداث قوية.

٢- الضغوط الداخلية (الشخصية):

و هذه ضغوط تترجم عن توجيه ادراكي نحو العالم الخارجي ، (Lazarus, 1980, ١٩٨٠،

P109).

### ثالث: تصنيف (مورس و فورست 1979 Mors& Furst 1979)

١- ضغوط اجتماعية Social Stresses

وهي نتيجة تفاعل الفرد مع بيئته الاجتماعية والتي يصعب عليه تجنبها و نسبب له كرباً شديداً كظروف عمل او موت انسان عزيز او احداث سارة مثل كسب مادي مفاجئ.

٢- ضغوط فيزيائية Physical Stressess

واسبابها خارجية كالاشعاعات والتلوث الكيميائي والضوضاء وتكون مختلفة في قوة تأثيرها و شدتها.

٣- ضغوط نفسية Psychological Stresses وتمثل هذه الضغوط والتي تترجم عن المواقف التي تترك اثاراً بشكل مباشر من التوتر نتيجة الاحباط وقد يحصل الضغوط اكثراً ضرراً النوع بسبب الطبيعة التوتيرية لها وقد تنتج عنها ضغوط اجتماعية او فيزيائية ، (ابو رهيفه، ٢٠٠٥: ٥٣) وذكرت بعض الادبيات انواعاً اخرى للضغط كالضغط الذي تخص العمل حيث يقضى الفرد ما لا يقل عن (٨ - ١٣) ساعة من يومه في العمل وبالتألي فانه يواجه انواعاً عديدة من الضغوط في مجال عمله كثرة المسؤوليات او الاعمال او خوفه من الفشل او اضطراب العلاقة بين الموظف ورؤيسه او زميله وضغط تتعلق بالمال الذي من اجله يتفاعل ويتحرك ويهمل الافراد وهناك العديد من الضغوط المادية قد يتعرض لها الفرد كالنقص في الدخل او ارتفاع تكاليف المعيشة او تعليم الارواد وغيرها (عميري، ٢٠١٨، ٢٥ - ٢٦) كما صنفت الضغوط بحسب مصادرها فمنها ضغوط بيئية وتشمل انواع مختلفة كالضغط الاقتصادي والاجتماعية والنفسية والدراسية والعاطفية كما ان هناك ضغوطاً ايجابية وسلبية فالضغط النفسي الايجابي او ما يسمى بـ (يو-ستريس eu-stres) هو نوع يحتاجه جميع الافراد وذلك للاستفادة باكبر قدر ممكن من الحياة حيث يعمل هذا النوع من الضغوط النفسية ويساعد على زيادة الثقة بالنفس، كذلك يعمل على تحسين الاداء العام للفرد حيث يقدم الفرد افضل ما لديه ( عسكر، ١٩٩٨، ٨) اما الضغط النفسي السلبي او ما يعرف بـ (ديس - ستريス dys - stress) ، فهي تعبّر عن الاحداث التي يواجهها الفرد في مختلف مجالات الحياة سواء في العلاقات الاجتماعية او العمل او الدراسة او المنزل وغيرها وقد تؤثر هذه الضغوط بصورة سلبية على الحالة الجسمية والنفسية وقد تؤدي الى اعراض مرتبطة بالضغط النفسي كعسر الهضم والصداع والرياح والارق والالم الضهر والتشنجات العضلية حيث بأن الفرد غير قادر على تحمل صعوبات الحياة التي قد تفوق قدرته و طاقته ، وهناك ضغوط ادارية وتنظيمية فأنه هناك بعض الوظائف والمهن تسبب انواع من مصادر الضغوط ومهام الموظفين في المؤسسة او قد يكون هناك ضغوط عمل على شخص من دون الاخر او غيرها من هذه الضغوط الاختلال المهني او صداع الدور او غموضة او العباء المهني وتطوره وغيرها (حداد، ٢٠٠٨، ٢٣ - ٢٢).

### نظريات فسرت الضغوط

نظيرية (المواجهة و الهروب) - ولتر كانون Walter canon

وهي النظرية التي تعود للعالم الفسيولوجي ولتر كانون عام ١٩٣٢ وتعد في اوائل النظريات التي كان تركيبها على ردود الافعال الفسيولوجية او البابيلوجية للضغط اثناء ما كان يدرس كيفية الاستجابة للتهديدات كل من الانسان والحيوان بو هو من اوائل العلماء الذين استعملوا مصطلح (الضغط) وقد عرفه (بردود الفعل في حالة الطوارئ)



(فونتانا، ١٩٩٤؛ ٢١ - ١٨) (علي، ٢٠٠٠: ٥٧٦)

فبعد استعماله لمصطلح (الضغط) ربطه بالتجارب المختبرية التي قام بها في (الهروب و رد الفعل) فقد وجد ان العديد من الانشطة التي يقوم بها الكائن الحي يتم استفزافها بواسطة الاعصاب والغدد حيث تعمل على تهيئة الجسم بمقاومة الخطر الذي اطلق عليها (المواجهة او الهروب) (Henry & Reed, 1993, p5).

كما أكدت هذه النظرية بأن الحياة البشرية تجلب معها الكثير او العديد من الاحداث الصاغطة غير المرغوبة او المرغوبة والتي قد تعمل على تهديد الحياة فكان حتما على البشر مواجهة و مقاومة هذه الاحداث او ان يهربوا بعيدا عنها (الاميри، ٢٠٠١: ٤٢) فقد وجد ان الافراد عند تعرضهم لأحداث او مواقف ضاغطة فأن هناك عدد من التغيرات التي تظهر عليهم والتي تهيء الافراد اما للهروب او المقاومة كزيادة ضربات القلب، و زيادة سرعة التنفس و توتر العضلات مع ارتفاع ضغط الدم وغيرها و جميع هذه التغيرات تحدث عن طريق الجهاز العصبي و الذي يعمل على تغذية كل الاحشاء الداخلية للانسان وهو (الجهاز العصبي الذاتي) بكل شقين (السميثاوي و البارسミثاوي) و بهكذا يتم استشارة الغدة الكظرية لأفراز هرمون (الادرينالين و الفورادينالين) مما ينتج عنها حدوث التغيرات الفسلجية ، (الدجاج، ١٩٧٧: ٢٠٨) وما اكتشفه كانون ان هناك ميكانزم في جسم الانسان يعمل على المحافظة على حالة اتزان الانسان الحيوي اي بما معنى تزويد الانسان بالقدرة على مواجهة التغيرات الكيميائية والعضوية لحين انتهاء الموقف المسبب لهذه التغيرات وبالتالي فإن اي مطلب خارجي اذا فشل جسم الانسان في التعامل معه بأمكانه ان يخل بهذا التوازن و هذا ما عده ولتركانون واعتبره ضغطا يواجه الفرد والذي بسببه قد يؤدي الى مشكلات عضوية اذا كان يخل بدرجة قوته وعالية بتوزن الجسم الطبيعي وقد اهتم بالجهاز السميثاوي او (العاطفي) والذي عده من اقسام (الجهاز العصبي الذاتي) مؤكدا على دوره المهم في تهيئة جسم الانسان للحفاظ على توازنه ومواجهة المواقف الصاغطة. (Goleman, 1995, p.p. 66 - 77)

كما توصل من خلال الدراسات البايولوجية التي قام بها الى ان جزء السميثاوي من الجهاز العصبي الذاتي او المستقبل يعمل على زيادة مخرجاته العصبية وتقليل الجزء السميثاوي من تلك المخرجات العصبية في حالة الانفعالات القوية او المؤذنة في حيث يحدث العكس في الحالات الهدامة والساقة فان الجزء البارسミثاوي يقوم بزيادة دفعاته العصبية و نقل دفعات الجهاز السميثاوي او تتعديل، (العصبيو، ٢٠٠١: ٢٩٣) يرى كانون ان بامكان الكائن الحي مقاومة الضغوط عند التعرض اليها بمستويات منخفضة في حين الضغوط الطويلة الامد او الشديدة فأنها من الممكن ان (تسبب انهيار الانظمة البايولوجية التي يستعملها جسم الكائن الحي لمواجهة تلك الضغوط) (McAdams, & Drake, 2002. 57).

### نظريه فرويد للتحليل النفسي

يبين فرويد الضغوط النفسية في نظريته بانها التهديدات التي يواجهها الانسان في البيئة والذي اسماه (بالحصار) وان هذه البيئة التي تحيط بالانسان لها القدرة على تحقيق لذته و خفض التوتر او انها تمد الكائن الحي بالطعام و زيادة التوتر كما انها تحدث الاضطراب وهذا معناه ان ديناميات الشخصية هي التي تحكم والى حد كبير في اهمية وضرورة اشباع حاجات الافراد عند اتصاله بكل ما في العالم الخارجي من موضوعات وقد تكون الاستجابة الاعتيادية للفرد وشعوره بالخوف عندما يتعرض للتهديدات الخارجية وعندما لا يكون متاهياً لمواجهة تلك التهديدات وعند زيادة او كثرة هذه المنبهات او التهديدات في البيئة تجعل الانا عاجزة عن السيطرة (هول و ليندزي، ١٩٧١: ٦٧) وقد حدد فرويد انواع ثلاثة من الحصر وهي الحصر الخالي والحصر العصبي وحصر الواقع الذي عده الاساس وفسره بأنه الخوف من الاخطار الواقعية الخارجية المشتبكة منها انماط الحصر العصبي والذي يتمثل بانعدام القدرة على اساس السيطرة على الغرائز والتي تؤدي بدورها الى ان الفرد يقوم بسلوك تتم معاقبته عليها وهذا من اساس الواقع على اعتبار ان العالم كما تمثله السلطات كالوالدين وغيرهما هي التي تقوم بمعاقبة الطفل على افعاله الاندفاعية كما فسر الحصر الاخلاقي بأنه الخوف من الضمير فالفرد الذي يرتقي (اناه الاعلى) في التطور عندما يقوم بشيء مخالف للمعاير الاخلاقية فإنه يميل الى الشعور بالاثم و هذا ما يقصد بـ ( وخز الضمير) لذلك فأن هناك اساس واقعي للحصر الاخلاقي ايضاً فان الشخص الذي تمت معاقبته سابقاً ممكناً ان يعاقب مرة اخرى عند خروجه من المعاير و وضع فرويد ان طبيعة الحصر هي انها تثير للفرد من خطر وشيك الواقع كما انها اشاره (للأنما) في اتخاذ الاجراءات المناسبة. (الاما، ١٩٩٥: ٢٠ - ٢٢).

نظريه هنري موري ١٩٣٨ -

تناولت هذه النظرية مفهوم الضغط (Stress) على انها من المفاهيم الاساسية في الشخصية حيث ان هناك مفهومين اساسيين هما مفهومي (الحاجة و الضغط) و اعتبر ان مفهوم الحاجة يمثل محددات السلوك الجوهرية اما مفهوم الضغط فيتمثل محددات السلوك الاساسية وتتوارد في بيئه الفرد فقد عرف موراي الضغط على انه خاصية او صفة موضوع شخصي او يبيّن تعيق او تيسير جهود الفرد من اجل الوصول الى هدف ما. (الشمرى، ٢٠١٢: ٢٠٠٨)، (حداد، ١٩٩٩: ٣٠) عرف موراي الضغط على انه اي موقف فعال وغير خامل في البيئة المادية، او الخارجية او الاجتماعية تؤثر على سلامه الفرد بصورة محتملة او فعلية وقد يكون ضغطا غير مرغوبا فيه او مرغوبا فيه والسبب في ذلك انه اما يكون تهديدا لأحباط حاجة او الحد منها او وعدا لأشباع تلك الحاجة فقد اكده موراي ان (الاحداث البينية اثناء فترة الطفولة تستطيع بل قادرة على التأثير بقوة في نمو حاجات خاصة تستدعي في وقت لاحق من الحياة واطلق على هذا التأثير بالضغط (stress) وذلك لأن الحادثة تقوم بالضغط على الفرد بطريقة معينة. (شلتر، ١٩٨٣: ١٩)، كما اكده موراي ان للضغط نوعين رئيسيين هما:

اولهما: (ضغط بيتا Beta stress): وهي تشير الى دلالة التأثيرات البيئية او الموضوعات او الاشخاص كما يفسرها الفرد ذاتيا ويدركها.

والثاني: ضغط الفا Alpha stress

وهو الذي يشير الى دلالة الموضوعات البيئية وخصائصها كما يحدث في الواقع. (Murant, 1984, P.290).

**Hans Selye** نظرية هانز سيلي

وهو من الرائدين في مجال دراسة مفهوم الضغوط ومن أولئك الذين قدموها هذا المفهوم من منظور عملي وأوجد علاقة مابين الضغوط النفسية والامراض فكانت من آرائه أن المرض ما هو الاتعبير عن أحداث اجتماعية ونفسية زان الصحة تتأثر تأثرا كبيرا بالضغوط كونها تعمل على اضعاف وظائف الانسان وأن لها دورا أساسيا وسببا في زيادة معدل الانهاك والانفعال بمستوى عالي فجميع التغيرات الانفعالية والجسمية الغير سارة والتي ينتجهما الضغط تؤدي الى عدد من الاعراض التي يطلق عليها (اعراض التكيف العام) وأن هذه الاعراض تظهر بسبب الاضطرابات التي تحدث في مختلف احياء الجسم نتيجة تعرض الجسم بأستمرار للضغط النفسي وان (اعراض التكيف العام -) هذه تحدث خلال ثلاثة مراحل هي:-

(المرحلة الاولى: - مرحلة ( الاستجابة الانذارية Alarm Stage)

وفي هذه المرحلة وهي أول المراحل تضعف مقاومة جسم الانسان وتقل بسبب التغيرات والاستجابات لهذا الجسم بحسب درجة شدة الضغط خاصة اذا كان الضغط النفسي بدرجة قوية وشديدة وقد يؤدي به في هذه المرحلة الى الموت .

(المرحلة الثانية: - (مرحلة المقاومة Resistance Stage)

تحدث هذه المرحلة نتيجة لاستمرار للحدث الضاغط حيث تزيد مقاومة الجسم وتختفي ردود الافعال التتبهية والاشارات الجسدية التي ترتبط به فتبيين ان الجسم وكأنه قد عاد لحالته الطبيعية نتيجة لزيادة النشاط في الغدة التخامية في حين أنه يتهدأ نشوء اعراض التكيف أو مايسمى (بالاعراض السايكوسوماتية) اي الاعراض النفسيجسمية كأمراض الربو والسكري وضغط الدم فهي اعراض جسمية تظهر في هذه المرحلة عندما تعجز قدرة الانسان على مواجهة اي من المواقف وبسبب التعرض المستمر للمواقف الضاغطة وللمنبهات أكتسب الفرد قدرته على التكيف معها كما أن هذه المرحلة من أهم مراحل نشوء الاعراض السايكوسوماتية وان الفرد الذي يعاني من الاضطرابات العضوية التي تسببها الافرازات الهرمونية نتيجة استمرارية التعرض لضغط اضطراب التوازن الداخلي وبالتالي ينتقل الانسان المتعسر للضغط الى مرحلة الاجهاد .

(المرحلة الثالثة: - (مرحلة الانهاك Exhaustion Stage)

وتسمى هذه المرحلة بمرحلة الاستنزاف والاجهاد فإذا طالت تعرض الافراد للضغط المتعددة ولمدة طويلة فإن الدفعات الهرمونية ستنهار وستنقص مقاومة الجسم ذلك لأنه قد وصل الى نقطة عجز فيها عن الاستمرار في المقاومة ودخل بمرحلة الانهاك وبالتالي يصبح التكيف بشكل كامل غير ممكن بل يعجز عن تحقيقه وعليه ستصاب كثير من الاجهزه بالعطب ويُسْرِر المريض للموت بخطى سريعة، (Kelly, Shaver&Mary, 1993, P.176)





الم عضوي (أمراض تكيف)

## مخطط توضيحي مراحل التكيف العام مع الضغط في نظرية سيلي

نظرية لازاروس ١٩٧٤

ان نظرية لازاروس من النظريات التي ربطت بين البيئة المحيطة بالفرد و خياراته الشخصية مع الضغط على الرغم من ان المفهوم الاساس الذي استندت عليه هذه النظرية هو مفهوم (التفويم المعرفي) فالتفويم في نظرية (لازاروس) هو الفهم الكلي للضغط فهي تتضمن استراتيجيات للنشاط المعرفي العصبي و التعامل و النتائج السلوكية و الاستجابة الانفعالية و الفسيولوجية رأى لازاروس ان عملية تعرض الفرد للعوامل الضاغطة عدة مرات او تمر بعدة مراحل هي:

١- التعرض للعوامل الضاغطة:

يتعرض الافراد لنوعين من العوامل الضاغطة هي:-

- أ- متطلبات بيئية: و تشمل احداث خارجية كالاجتماعية و الاسرية و الاقتصادية التي تواجه الفرد في حياته و يتطلب منه التوافق معها كالمرض و الازمات العائلية و الوفاة و غيرها من الضغوط.
- ب- متطلبات شخصية: و تشمل اهداف الفرد و قيمه و طموحاته و كافة الفعاليات التي يسعى الى تحقيقها خلال حياته كتحقيق مستوى مرتفع في الدراسة.

٢- تقويم المواقف الضاغطة: يؤكد لازاروس على اهمية ادراك الموقف و تقويمه و يوصي به موقفا ضاغطا من قبل الفرد نفسه. (العكابية، ٢٠٠١: ٢٠١)

الاستجابة للضغط: و تعد المراحل الاخيرة للتعرض للضغط و منها يحاول الاختبار احد بدائل الاستجابة المعرفية و السلوكية و الفسيولوجية. و الهدف منه هو التخلص من التأثيرات العامل الضاغط. ( و يقصد بالاستجابة للمواقف الضاغطة اذ يكون الفرد واقع تحت تأثيرها)(Marant, 1983, p: 17) و اشار لازاروس الى ان هناك عمليتان متوازنتان للتقويم و هما:

تقويم اولي:- ويسمي كذلك بتقويم مبدئي وهو حكم الفرد على نوع الضغط و درجة تهديده فالفرد قد يقيم الموقف الذي يتعرض له على انه موقف ايجابي شديد او ضعيف او موقف سلبي ضار او غير ضار كما انه يتاثر بعوامل الموقف و التي تتضمن طبيعة التهديد والاذى ام ان كان الحدث جيدا او مأولا او لم يسبق التعرف عليه قبل ذلك مدى وضوحه او غموضه في توقع النتيجة او احتمال حدوثه.(Thomas, 2003,p.100)

١- تقويم ثانوي: وفي هذا النوع من التقويم يحاول الفرد التخلص من الصراعات التي تحدثها الضغوط ويحدد مصادر التعامل مع المواقف الضاغطة وحربه التقويم والاختبار و هكذا يتم تقويم طرق التعامل واختبار الاكثر فائدة منها.(Bruno, 1982.p:152)

امارات البحث

أولا-مجتمع البحث:-

يتحدد مجتمع البحث الحالي على تدريسيي جامعة ديالى البالغ عددهم(١٣٧٦) تدريسي وتدريسي.

عينة البحث:-

تم اختيار عينة البحث البالغة (٣٠٠) بالطريقة الطبقية العشوائية البسيطة ذات التوزيع المتساوي وبواقع (١٥٠) تدريسي و (١٥٠) تدريسي من جامعة ديالى .

أداة البحث:-

بنيت الباحثان مقاييس (العنزي ٢٠٠٤) والمكون من (٤٤) فقرة وسلام خماسي متدرج من البدائل (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) أمام كل فقرة وأعطيت الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي للإجابة على البدائل ، وبذلك تصبح أعلى درجة ممكن أن يحصل عليها المستجيب هي (٢٢٠) درجة ، وأقل درجة هي (٤)، فرضي قدره (١٣٢) درجة .

### **صدق الأداة :-**

عرضت الباحثان أدلة البحث على عدد من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس لمعرفة مدى صلاحية المقاييس في قياس متغير (الضغوط النفسية) وأتفق السادة الخبراء بالاجماع على أن المقاييس صالح لقياس المتغير المراد دراسته.

### **ثبات المقياس :-**

من أجل التحقق من ثبات المقياس قامت الباحثات بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (٢٠) من التدريسيين بواقع (١٠) تدريسي و (١٠) تدريسي وبعد مرور أسبوعين أعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها لتبيان استقرار أجابات عينة الثبات من خلال تحليل الإجابات في التطبيقين الأول والثاني ، وباستعمال معادلة معامل أرتباط بيرسون بين درجات التطبيقين الأول والثاني وباستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين وبين أن قيمة معامل الارتباط يساوي (٠.٧٣) وهو مؤشر جيد لثبات المقياس عبر الزمن ،  
 (Anastasi,1997,P.116)

وبعد الانتهاء من استخراج صدق وثبات المقياس والتتأكد منها أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق.

التطبيق النهائي للادة:-تم تطبيق المقاييس على عينة البحث والتي تبلغ (٣٠٠) تدريسي وتدريسية وبالتساوي.

**الوسائل الاحصائية:**- استعملت الباحثان الوسائل الاحصائية التي يتطلبها البحث الحالي بالاستعانة البرنامج الاحصائي SPSS على النحو التالي :-

ـ معامل ارتباط بيرسون لاستخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار .

الاختبار الثاني، لعنة واحدة لاحتساب الفرق بين الوسط الحسابي، والوسط الفرضي، لعننة البحث.

-الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين لأجل التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى تدريسيو الجامعة تبعاً لمتغير النوع (ذكور-إناث) تائماً للحدث ونفسها :

شائمه البخش و تفسیر

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث على وفق أهدافه ومناقشة وتفسير تلك النتائج في ضوء الإطار النظري المعتمد في هذا البحث، والدراسات السابقة ومن ثم الخروج بتوصيات ومقررات في ضوء تلك النتائج وكما يلى:

**الهدف الاول - التعرف على الضغوط النفسية لدى تدريسيو الجامعة**

وتشير المعالجة الإحصائية المتعلقة بمقاييس الضغوط النفسية إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة والبالغ عددهم (٣٠٠) تدريسي وتدريسي على هذا المقياس، قد بلغ (١٦٥.٩١) وبانحراف معياري قدره (١٧.٣٣٧) درجة، في حين بلغ المتوسط الفرضي (١٣٢) وبمقارنته المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي<sup>(٤)</sup> باستعمال الاختبار الثاني لعينة واحدة كانت القيمة الثانية المحسوبة (٣٣٠.٨٧٨) وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (١٠٦٦) ظهر أن هناك فرقاً دالاً عند مستوى دلالة (٠٠٥) وبدرجة حرية (٢٩٩)، وكما موضح في الجدول (١)

## الجدول (١)

الفرق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقاييس الضغوط النفسية

العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة الثانية	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
٣٠٠	١٦٥.٩١	١٧.٣٣٧	١٣٢	٢٩٩	٣٣.٨٧٨	١.٦٦	٠.٠٥

<sup>(\*)</sup> المتوسط الفرضي = مجموع أوزان البدائل على عددها × عدد الفقرات

وجاءت النتائج متطابقة مع دراسة (الوائي ٢٠١٨) ودراسة (لويس ٢٠١١) ودراسة (جاد الله ٢٠٠٤) ، وممكن تفسر هذه النتيجة بسبب مسؤوليات التدريسي المطالب بها في الامتحانات من تصحيح للفواتر ورقيا الى جانب امتحان الطلبة الكترونيا مما أضاف عبئاً أضافياً وضغطوا كثيراً من حيث امتحان الطلبة الكترونيا وتوضيح الاسئلة للطلبة والتتأكد من استلام جميع الطلبة للأسئلة ومتابعة أجابتهم جميعاً وسحب الاجابات والتتأكد من عدم وجود أي نقص فيها وفي أحياناً كثيرة يعني التدريسيون من حدوث خلل في الاتصال بالإنترنت أو في أجهزة الحاسوب مما يزيد من الضغط وقد يصل التدريسي الى حالة من الاعياء والتعب النفسي والجسدي الشديد

### الهدف الثاني: الفرق في الضغوط النفسية لدى تدريسي الجامعة وفقاً لمتغير النوع ذكر □ إناث □

ولأجل التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى تدريسيو الجامعة تبعاً لمتغير (الجنس) فقد تم استعمال الاختبار الثاني لعيتين مستقلتين ، اذ تم حساب المتوسط الحسابي لعينة الذكور على مقياس الضغوط النفسية وقد بلغ (١٨٥.٨٨) درجة وبانحراف معياري (١٧.٥١٠) درجة وبلغ المتوسط الحسابي للإناث (١٨٩.٦٤) درجة وبانحراف معياري (١٧٠.٥١) درجة ، وعند موازنة متوسط الذكور مع متوسط الإناث تبين أنه لا يوجد فروقاً ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية ، بدلالة القيمة الثانية المحسوبة والبالغة (-١.٨٨٣) أصغر عند موازنتها بالقيمة الثانية الجدولية والبالغة (٢٩٨) وهي غير دالة إحصائياً ، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) الفرق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس

مستوى الدلالة (٠٠٠٥)	القيمة الثانية الجدولية	القيمة الثانية المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
غير دالة	١.٩٦	-١.٨٨٣	٢٩٨	17.510	185.88	138	الذكور
				17.051	189.64	162	الإناث

وجاءت النتيجة متطابقة مع دراسة (الوائي ٢٠١٨) وقد نعزى هذه النتيجة الى أن واجبات التدريسي بغض النظر عن نوعه هي واحدة ولا اختلاف فيها فالتدريسي والتدرسي كلها يعانيان من الضغوط في موقع العمل وفي أثناء متابعة الامتحانات الالكترونية على حد سواء والقيام بواجباتهم من نشر الاسئلة وتوضيحها للطلبة وحتى سحب الاجابات وحتى يصل الى مرحلة ترتيب الفواتر الالكترونية وتسليمها للمصحح كل هذه المراحل لا تخلو بالتأكيد من عراقيل وصعوبات تؤثر سلباً على التدريسي وتصل به الى أن يعني من الضغط النفسي بل حتى الى زيادة الضغط والتي تسببها كثرة المسؤوليات على عاته وترافقها

التوصيات:-

بناءً على ما توصلت اليه الباحثان فأنهم توصيان بالآتي:-

- ضرورة اهتمام مؤسسات الدولة ذات العلاقة بشرحة التدريسيين من خلال توفير احتياجاتهم وتذليل الصعاب في الامتحانات وتقديم مكافآت مادية ومعنوية ودعم من كل النواحي تقديرًا لجهودهم وما يبذلوه وما يعانونه من ضغوط نفسية كبيرة خلال فترة الامتحانات .

المقترحات:-

- ضرورة اجراء دراسات تربط المتغير بمتغيرات أخرى كالكفاءة المهنية وغيرها
- اجراء دراسات تشمل عينات أخرى كطلبة المرحلة الاعدادية أو العمال ، او الاطباء وغيرهم

المصادر

-المصادر العربية



- ابو رهيفه، فاطمة (٢٠٠٥) : دور المساندة الاجتماعية في تخفيف احداث الحياة الضاغطة لدى المترددين على العيادات النفسية ، رساله ماجستير غير منشورة بنغازي ، جامعة قاريونس .
- الامارة، أسعد شريق مهدي (١٩٩٥) : علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة المستنصرية كلية التربية .
- الأميري، أحمد علي محمد (٢٠٠٠) : فعالية برنامج أرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانية في تعز ، اطروحة دكتوراه غير منشورة كلية التربية / الجامعة المستنصرية ، العراق
- الدباغ، فخرى (١٩٧٧) : اصول الطب النفسي ، العراق، الموصل .
- الرشيدى، هارون توفيق (١٩٩٩) : الضغوط النفسية طبيعتها ونظريتها ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة
- السرطاوى، زيدان (١٩٩٨) : الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي التربية الخاصة ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس (١) ٢١-٥٧
- الشمرى، بشرى كاظم سلمان (٢٠١٢) : قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية التي يتعرض لها تدريسيي الجامعة ، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد (٣٥)
- الطاولبة، محمد عبد الرحمن (٢٠٠٠) : الرضا عن العمل لدى معلمي ومعلمات الحاسوب في المدارس الحكومية الأردنية، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر ، العدد ١٢، السنة التاسعة
- العكايله، محمد سند (٢٠٠١) : اضطرابات الوسط الاسري وعلاقتها بجنوح الاحداث ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان -الأردن .
- العيسيوي ، عبد الرحمن محمد (٢٠٠١) : الاسلام والصحة النفسية ، دار الراتب الجامعية .
- النيلال، ميسة احمد وعبد الله، هشام ابراهيم (١٩٩٧) : أساليب مواجهة ضغوط احداث الحياة وعلاقتها بعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر ، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الارشاد (الارشاد والمجال التربوي ) ، جامعة عين شمس .
- حداد، جيهان عبد (٢٠٠٨) : الضغوط النفسية وعلاقتها بعمليات الذاكرة لدى طلبة الجامعة ، رساله ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية، العراق .
- شلتز، دون (١٩٨٣) : نظريات الشخصية ، ترجمة خمد دلي الكريولي ، عبد الرحمن القيسي ، مطبعة جامعة بغداد .
- عبد المعطي، حسن مصطفى وقناوي ، هدى، الضغوط النفسية ، دار قباء للثقافة والنشر والتوزيع ، القاهرة-مصر
- عبد الوهاب، موهاب (٢٠٠٣) : الضغوط النفسية وعلاقتها بمرض الربو ، الجامعة المستنصرية، كلية الاداب ، رساله ماجستير غير منشورة .
- عسcker ، علي (١٩٩٨) : ضغوط الحياة واساليب مواجهتها ، دار الكتب الحديثة .
- علي، عبد السلام علي (٢٠٠٠) : المساندة الاجتماعية واحادث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين في المدن الجامعية ، مجلة علم النفس ، العدد ٥٣ ، الهيئة العامة للكتاب ، ٨٥ - ١٠٢
- عميري، خديجة (٢٠١٨) : الضغوط النفسية وتأثيرها على أداء المعلم دراسة ميدانية بأبتدائيات من ولاية ادرار ، رساله ماجستير ، جامعة احمد دراية ادرار ، الجزائر
- فونتانا، ديفيد (١٩٩٤) : الضغوط النفسية تغلب عليها وابداً الحياة ، تعریب محمد علي رضا ابو سریع ، مكتبة الانجلو المصرية
- محمد يوسف عبد الفتاح (١٩٩٩) : الضغوط النفسية لدى المعلمين و حاجاتهم الارشادية ، مجلة مركز البحوث التربوية والنفسية ، جامعة قطر ، السنة الثامنة ، العدد الخامس عشر
- هول، بـك ولیندزی (١٩٧١) : نظريات الشخصية ، ترجمة فرج احمد وآخرون ، الهيئة العامة للتأليف والنشر ، دار الفكر ، القاهرة .

### المصادر الاجنبية

-Anatasi & susan aurbian (1997): psychological testing m nawjersey prentice Hall.



- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, D. J. (1990). *Introduction to psychology*. Harcourt Brace Jovanovich.
- Charles worth and Nathan (1984): Anxiety in behavior An academic , P:7.
- Frank J. Bruno (1982): *Adjustment and Personal Growth: Seven Pathways*, 2nd Edition.
- Goleman , D(1995):*emotional intelligence :why it can matter more than IQ* new yourk , Bantam.
- Halsey, William D(1977): Macmillan Dictionary For Children, Published by Macmillan Publishing Co., ISBN 10: 0025787500, Toledo, OH, U.S.A.
- Henry ,C, E.7 Reed, R, H(1993): *fundamentals of cognitive psychology* , Mac Graw Hill.
- Hufman , Karen (1987), *psychology in action* , johnwiley and cons ,Inc- Canada .
- Lazarus , R,& Folkman , S(1980): *an analysis of coping an middle aged community sample* , journal of health and social Behavior , 21, P.P 219-239.
- Marant , E.G (1984): *Hand Book of psychological, assessment* Nosir and Reinhold compans.
- Messick, Samuel. "Constructs and their vicissitudes in educational and psychological measurement." *Psychological Bulletin* 89.3 (1981): 575.
- Mkadams , S, &Drake . C(2002): *Auditory Perception and cognition* , Vol o1, sensation and Perception , wiley New yourk.
- Riley-Theo, Gerald R. Adams, and Elwin Nielsen. "Adolescent egocentrism: The association among imaginary audience behavior, cognitive development, and parental support and rejection." *Journal of Youth and Adolescence* 13.5 (1984): 401-417.
- Stanly , C.j & Hop kins , K.D (1981): *Educational and Psychological Measurement and Evaluation*. Eighth Edition, peentice Hall , newyork .
- Thomas F Oltmanns; Robert E Emery (1998), *Abnormal psychology*, newjer sey, prentice hall (2 ed) .
- Wright, Thomas A. "Positive organizational behavior: An idea whose time has truly come." *Journal of Organizational behavior* 24.4 (2003): 437-442.